

DOI: 10.31862/2500-297X-2019-4-160-171

Ю.В. Варданян, А.А. Парамонов

Мордовский государственный педагогический институт
имени М.Е. Евсевьева,
430007 г. Саранск, Республика Мордовия, Российская Федерация

Характеристика модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога

В статье рассмотрены особенности современной образовательной ситуации, способствующие возникновению синдрома эмоционального выгорания педагога. На основе анализа тематических исследований и собственных эмпирических данных авторы подтверждают усиление тенденции возникновения и развития у современных педагогов признаков исследуемого синдрома. Для решения проблемы предложена и охарактеризована модель профилактики эмоционального выгорания современного педагога. Она включает единство методологического, целевого, содержательно-процессуального, технологического и результативного блоков, реализуемых на основе адаптации, психолого-педагогической направленности и диверсификации профилактики. В модели отражены особенности реализации профилактической работы с учетом потребностей педагогов в предотвращении или решении проблем их эмоционального выгорания, а также имеющихся для этого организационных, кадровых и научно-методических ресурсов. По замыслу авторов, результатом реализации модели становится постепенный переход от внешне организованного профилактического процесса к аутопрофилактике эмоционального выгорания.

© Варданян Ю.В., Парамонов А.А., 2019

Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Ключевые слова: эмоциональное выгорание педагога, симптом, профилактика эмоционального выгорания педагога, модель профилактики, адаптация, диверсификация, психолого-педагогическая направленность профилактики

Благодарности. Исследование выполнено в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров по сетевому взаимодействию (Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева и Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева) по теме «Исследование и профилактика эмоционального выгорания современного педагога».

ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Варданян Ю.В., Парамонов А.А. Характеристика модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога // Педагогика и психология образования. 2019. № 4. С. 160–171. DOI: 10.31862/2500-297X-2019-4-160-171

DOI: 10.31862/2500-297X-2019-4-160-171

Yu.V. Vardanyan, A.A. Paramonov

Mordovian State Pedagogical Institute named after M.E. Evseviev,
Saransk, Republic of Mordovia, 430007, Russian Federation

Characteristics of the model of a modern teacher's emotional burnout prevention

The article considers the features of the modern educational situation that contribute to the emergence of the syndrome of a teacher's emotional burnout. Based on the analysis of case studies and their own empirical data, the authors confirm the strengthening of the tendency for the appearance and development of signs of the syndrome among modern teachers. To solve the problem the authors propose and characterize the model of prevention of a modern teacher's emotional burnout. It includes the unity of methodological, target, content-procedural, technological and productive blocks, implemented on the basis of adaptation, psycho-pedagogical orientation and diversification of prevention. The model reflects

the features of implementing the preventive work taking into account the needs of teachers in preventing or solving the problems of their emotional burnout, as well as the available organizational, human and scientific and methodological resources. According to the authors, the result of the model implementation is a gradual transition from an externally organized preventive process to auto-prevention of emotional burnout.

Key words: teacher's emotional burnout, symptoms, prevention of teacher's emotional burnout, prevention model, adaptation, diversification, psycho-pedagogical orientation of prevention

Acknowledgments. The study was carried out as part of a grant for research in the priority areas of research activities of partner universities in network interaction (Chuvash I. Yakovlev State Pedagogical University and Mordovian State Pedagogical Institute named after M.E. Evseviev) on the topic "Research and prevention of burnout of a modern teacher".

CITATION: Vardanyan Y.V., Paramonov A.A. Characteristics of the model of a modern teacher's emotional burnout prevention. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2019. No. 4. Pp. 160–171. (In Russ.) DOI: 10.31862/2500-297X-2019-4-160-171

Современный педагог находится в ситуации быстрых изменений во всех сферах жизни, ведущих за собой необходимость модернизации образования. Появление новых цифровых, информационных, гуманитарных и других технологических возможностей, которые становятся доступными для педагогов, требуют своего серьезного освоения и внедрения. Расширение каналов взаимодействия с субъектами образования ориентирует на применение виртуальных отношений, дополняющих реальные и нуждающихся в постоянной поддержке. Изменение поколения обучающихся и преобразование самого педагога ставят его в поисковую ситуацию, которая приводит к перманентному уточнению стратегии и тактики выдвижения и решения профессиональных задач. Повышение результативности этого процесса в значительной степени зависит от темпа и качества освоения разнообразных внешних и внутренних ресурсов, применяемых педагогом. Необходимость его деятельного участия во всех этих изменениях приводит к резкой интенсификации педагогической деятельности, общения и отношений, при реализации которых усиливается востребованность собственных профессионально-личностных ресурсов. Этим вызван интерес к проблеме восполнения профессионально-личностных эмоциональных ресурсов педагога, упущения в решении которой могут привести к его эмоциональному выгоранию.

Исследование проблем эмоционального выгорания педагога и путей их решения

В современных исследованиях эмоционального выгорания рассмотрен ряд проблем (общих, возникающих вне зависимости от профессиональной принадлежности его обладателя, а также частных, раскрывающих особенности проявления этих проблем у педагога) и путей их решения:

- определены признаки эмоционального выгорания, придающие этому явлению негативную психологическую окраску, которая характеризуется «психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения, потерей профессиональной мотивации» [5, с. 97]; выявлены линии разграничения эмоционального выгорания и психопатологий;
- за эмоциональным выгоранием закреплены свойства синдрома и выделены признаки, приравнивающие его к механизмам психологической защиты личности (из-за исчезновения или значительного ограничения эмоциональных реакций на психотравмирующее воздействие разнообразных факторов); на этой основе решены проблемы выявления уровня эмоционального выгорания за счет создания методики его диагностики [11, с. 161–169];
- стресс отнесен к первоочередной причине эмоционального выгорания, возникающего в педагогической и врачебной деятельности при ограничении внутренних ресурсов, связанных с целью и качеством профессионального труда, а также установлено, что эффективному предотвращению выгорания способствует «повышение стрессоустойчивости и овладение навыками саморегуляции: релаксация, идеомоторные акты, медитация и др.» [15, с. 246].

Большая группа исследований посвящена выявлению проблем, характеризующих наличие особенностей риска возникновения эмоционального выгорания педагогов, преподающих разные учебные дисциплины или работающих на разных ступенях образования, и определению тенденций в их решении:

- детализирована ориентация на «формирование и совершенствование у учителей иностранных языков умений воспринимать и понимать эмоциональную картину мира носителя изучаемого языка и умений выражать эмоции и чувства» [1, с. 17], позволившая создать и внедрить эффективную систему повышения уровня эмоциональной культуры педагога, которая является своеобразным превентивным ресурсом, обеспечивающим профилактику эмоционального выгорания за счет освоения способов восприятия эмоций, их понимания, регуляции и выражения;

- на основе анализа общих и отличительных особенностей личностных профилей педагогов средних общеобразовательных организаций подтверждена гипотеза о наличии более высокого риска возникновения эмоционального выгорания у учителей старших классов по сравнению с учителями начальных классов [12];
- доказано наличие различий в ряде проявлений профессионального выгорания учителей общеобразовательных школ и преподавателей вузов: «в мотивации профессиональной деятельности и направленности личности, а также в параметрах субъективной оценки привлекательности труда» [10, с. 195];
- выявлены педагогические приемы осуществления преподавателями английского языка опережающей профилактической работы со студентами – будущими устными переводчиками, в результате обобщения опыта работы с которыми «выделена деятельностная саморегуляция как компонент стрессоустойчивости, который можно формировать непосредственно в ходе образовательного процесса» [9, с. 67] и тем самым обеспечивать заблаговременное освоение ресурса, необходимого в предстоящей профессиональной деятельности;
- обоснована необходимость формировать у будущего педагога готовность к предвидению возможности возникновения таких трудноразрешимых профессиональных проблем, как «уменьшение профессиональной компетентности, профессиональное выгорание, возникновение профессиональной невостребованности, безработица и др.» [4, с. 2255] и выработке продуктивных копинг-стратегий, обеспечивающих освоение способов реализации совладающего поведения при решении подобных эмоционально маркированных проблем;
- исследованы социально-психологические факторы эмоционального выгорания педагогов, предотвращению негативного воздействия которых способствует сформированность таких свойств, как «высокий уровень личностной зрелости и перцептивной компетентности педагогов, включающей способность осознавать и регулировать эмоции и настроения» [8, с. 232].

В целом проведенный анализ подтверждает усиление тенденции возникновения признаков эмоционального выгорания современных педагогов, обусловленных разными внешними и внутренними факторами. Это происходит на фоне резкой интенсификации педагогической деятельности, общения и отношений, при реализации которых увеличивается риск возникновения дисбаланса между применением педагогом профессионально-личностных ресурсов и истощением своего восстановительного потенциала.

В ранее опубликованной нами работе показано, что в обследованной выборке из 60 педагогов одной из общеобразовательных организаций лишь у шестой части (16,67%) «не сформирован в целом синдром эмоционального выгорания, а у преобладающего большинства (83,33%) имеются признаки его формирования или завершения» [3]. На основе детализации этих данных выявлено, что рейтинг симптомов эмоционального выгорания, которые начинают складываться у обследованных педагогов, включает «переживание психотравмирующих обстоятельств» (у 53,3%), «психосоматические и психовегетативные нарушения» (у 40%), «эмоциональный дефицит» (у 40%), «эмоционально-нравственную дезориентацию» (у 36,6%), «неадекватное эмоциональное реагирование» (у 35%). Также выявлено, что примерно у половины из них сложились или доминируют такие симптомы, как «эмоциональный дефицит» и «неудовлетворенность собой». У 76,7% обследованных педагогов обнаружена такая фаза стресса, как «напряжение» (в т.ч. в стадии формирования – у 53,4%, в стадии завершенности – у 23,3%), у 66,9% – фаза «резистенция» (которая формируется у 58,3%, сформирована у 8,4%), у 55% – фаза «истощение» (которая, соответственно, формируется у 36,7% и сформирована у 18,3%).

Полученные нами данные согласовываются с аналогичными тенденциями, выявленными в подобных исследованиях и подтверждающими наличие у значительного количества современных педагогов признаков эмоционального выгорания. Однако масштабные задачи, выдвинутые в национальном проекте «Образование», рассчитаны на включенность каждого педагога в его реализацию. Поэтому поиск разнообразных ресурсов для его выполнения усиливает актуальность создания педагогически обоснованной модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога, которую можно адаптировать с учетом особенностей конкретных образовательных организаций.

Модель профилактики эмоционального выгорания современного педагога

Анализ показывает, что существуют разнообразные подходы к профилактике эмоционального выгорания: процессуальный (В.В. Бойко), который базируется на учете действия совокупности внешних и внутренних факторов, имеющих свои проявления на разных стадиях и фазах развития симптомов эмоционального выгорания и сопровождающего его стресса [2]; позитивный (Н.Е. Водопьянова и К.Н. Шестакова), ориентирующий «на развитие субъектности, преодоление профессиональных и личностных кризисов, профессиональный и личностный

рост» [6, с. 260]; психокоррекционный (С.Н. Финченко), использующий «музыкотерапию и упражнения, направленные на нормализацию мышечного тонуса» [16, с. 223]); подход, основанный на тайм-менеджменте (Ю.В. Скоробогатова), позволяющий формировать «умения распределять и организовывать временной ресурс» [13, с. 292]; тренинговый, в т.ч. развивающий эмоциональный интеллект [14], телесно-ориентированный [7] и др.

На основе рассмотренных идей, которые были дополнены, конкретизированы и детализированы с учетом особенностей педагогической деятельности, общения и отношений, нами создана модель профилактики эмоционального выгорания современного педагога, которая включает совокупность ряда взаимосвязанных блоков.

1. *Методологический блок* раскрывает реализацию возможных подходов к профилактике эмоционального выгорания педагога с опорой на три основных принципа:

- адаптации профилактической работы к потребностям конкретной образовательной организации с учетом особенностей эмоционального выгорания работающих в ней педагогов, а также имеющихся организационных, кадровых и научно-методических ресурсов;
- психолого-педагогической направленности профилактической работы, обеспечивающей единство диагностики и самодиагностики психологических ресурсов педагогов, подверженных риску эмоционального выгорания и нуждающихся в восполнении выбывающих ресурсов; влияние на них образовательными средствами на основе единства психологического просвещения, сопровождения и приобщения к освоению самовосстановительных и аутопрофилактических технологий;
- диверсификации профилактической работы на основе сочетания общих мероприятий, предназначенных для всех педагогов и удовлетворяющих их потребности в повышении аутопрофилактической компетентности, и адресных мероприятий, проводимых для конкретных групп педагогов с учетом сформированности у них симптомов эмоционального выгорания, фаз и стадий стресса.

2. *Целевой блок* включает ориентацию на профилактику эмоционального выгорания на основе сочетания доступности диагностического сопровождения педагога с созданием благоприятных условий для восстановления и восполнения эмоциональных ресурсов.

3. *Содержательно-процессуальный блок* включает несколько направлений дифференциации работы по профилактике эмоционального выгорания, в которые входит:

- систематическая профилактическая работа, направленная на стабилизацию несформировавшихся симптомов эмоционального выгорания

- и предотвращение их возникновения (с педагогами, у которых отсутствуют симптомы синдрома эмоционального выгорания);
- сочетание профилактики дестабилизации несформировавшихся симптомов с коррекционно-развивающей работой, обеспечивающей замедление темпа изменения фазы сформировавшихся симптомов и устранения негативных последствий их влияния (с педагогами, у которых обнаружены симптомы формирующегося эмоционального выгорания);
 - сочетание персонального психолого-педагогического сопровождения с профилактической и коррекционно-развивающей работой, обеспечивающей замедление темпа изменения фазы сформировавшихся симптомов и устранение негативных последствий их действия (с педагогами, у которых сформировано эмоциональное выгорание в фазах напряжения и резистенции);
 - сочетание работы по профессиональной переориентации на непедagogическую сферу деятельности с профессиональным переобучением и трудоустройством, а также с профилактикой суицидальных, депрессивных или маниакальных устремлений (с педагогами, у которых сформировано эмоциональное выгорание в фазе истощения);
 - многоаспектное повышение профессиональной квалификации в сочетании с психолого-педагогическим сопровождением профилактики рецидивов эмоционального выгорания (с педагогами, у которых преодолен стресс в фазе истощения, с учетом уровня произошедших изменений при их желании вернуться в педагогическую сферу деятельности).

4. *Технологический блок* выстраивается с учетом содержания направлений профилактической работы и ресурсов образовательной организации, задействованных для их реализации. В основе блока заложены организационные технологии, обеспечивающие оптимальный режим труда и отдыха, рациональное расписание, исключение перегрузок и потери времени, поддержание благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе. При наличии в штате организации педагога-психолога (психолога образования) диагностическая и общепрофилактическая работа дополняется дифференцированными тренинговыми технологиями, выбор которых обусловлен необходимостью решения проблем эмоционального выгорания, характерных для сопровождаемых педагогов. Это могут быть тренинги самоорганизации, саморегуляции произвольной активности и эмоциональных состояний, общительности, развития эмоционального интеллекта, развития стрессоустойчивости, выработки продуктивных копинг-стратегий и др. Технологии персонального психолого-педагогического сопровождения

применяются в профилактической работе с педагогами, у которых эмоциональное выгорание достигло стадии сформированности или сохраняется вероятность рецидива стресса после его преодоления.

При ограниченных профилактических ресурсах возможна кооперация с педагогическими колледжами и вузами, а также службами и центрами профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, которые могут организовать цикл мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагога на собственной базе или на базе организаций общего и дополнительного образования. Так, в Мордовском государственном педагогическом институте имени М.Е. Евсевьева практикуется тематический научно-методический десант. В ходе его проведения просвещение педагогов по вопросам сущности эмоционального выгорания, его проявлений и возможности диагностики сочетается с адресной профилактической работой в группах и микрогруппах, в которых осваиваются техники самовосстановления и саморазвития профессионально-личностных эмоциональных ресурсов.

5. Результативный блок включает сформированность компетенции педагога в области аутопрофилактики эмоционального выгорания. Реализация модели нацелена на достижение прогнозируемого результата и предназначена для перехода профилактического процесса от внешнего сопровождения (диагностического, информационно-просветительского, тренингового) к внутреннему, обеспечивающему освоение и применение педагогом системы аутопрофилактики эмоционального выгорания, самовосстановления и саморазвития профессионально-личностных эмоциональных ресурсов.

Выводы

Необходимость реализации национального проекта «Образование» ориентирует на устранение преград, препятствующих полноценному включению каждого современного педагога в инновационную преобразовательную деятельность. К их числу относится эмоциональное выгорание, профилактика возникновения и развития которого высвобождает ценные профессионально-личностные эмоциональные ресурсы педагога для повышения качества педагогической деятельности, общения и выстраиваемых отношений с субъектами образования.

Предлагаемая модель профилактики эмоционального выгорания современного педагога включает единство методологического, целевого, содержательно-процессуального, технологического и результативного блоков, в которых отражены особенности реализации профилактической работы с учетом потребностей конкретных педагогов образовательной организации в предотвращении или решении проблем

их эмоционального выгорания, а также имеющихся для этого организационных, кадровых и научно-методических ресурсов. Модель апробирована в ряде общеобразовательных организаций, на базе которых проводится практика магистрантов программы «Практическая психология» направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» Мордовского государственного педагогического института имени М.Е. Евсевьева.

Реализация модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога нацеливает на постепенный переход от внешнего сопровождения профилактического процесса педагогом-психологом к его организации самим педагогом, осваивающим и применяющим для этого систему аутопрофилактики эмоционального выгорания, самовосстановления и саморазвития профессионально-личностных эмоциональных ресурсов.

Перспективным направлением дальнейших исследований является ряд проблем (конкретизация модели с учетом педагогических и психолого-педагогических условий профилактики эмоционального выгорания педагога в разнообразных образовательных организациях; проектирование и внедрение дистанционных научно-методических ресурсов диагностики и профилактики эмоционального выгорания педагога; формирование компетенций руководителей образовательных организаций в области проектирования и внедрения системы управления персоналом на антидеформационной основе и др.), решение которых способствует наращиванию профилактических научных основ педагогики и психологии.

Библиографический список / References

1. Бартош Д.К., Гальскова Н.Д. Роль эмоциональной культуры в профессиональной деятельности учителя иностранного языка // Педагогика и психология образования. 2018. № 3. С. 9–19. [Bartosh D.K., Galskova N.D. The role of emotional culture in the professional activities of a foreign language teacher. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2018. No. 3. Pp. 9–19. (In Russ.)]
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999. [Bojko V.V. Sindrom “emocional’nogo vygoraniya” v professional’nom obshchenii [The syndrome of “emotional burnout” in professional communication]. St. Petersburg, 1999.]
3. Вардамян Ю.В., Парамонов А.А. Исследование особенностей психологических предпосылок эмоционального выгорания педагога // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN519.pdf> (дата обращения: 14.02.2019). [Vardanyan Yu.V., Paramonova A.A. Studying the peculiarities of psychological prerequisites for the teacher’s emotional burnout. *World of Science. Pedagogy and Psychology*. 2019. No. 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN519.pdf> (In Russ.)]

4. Варданыан Ю.В., Варданыан Л.В., Кечина М.А. Развитие копинг-стратегий студента в учебном и профессиональном контекстах психологической безопасности // В мире научных открытий. 2015. № 11.6 (71). С. 2249–2263. [Vardanyan Yu.V., Vardanyan L.V., Kechina V.A. Development of student's coping strategies in academic and professional contexts of psychological safety. *V mire nauchnykh otkrytiy*. 2015. No. 11.6 (71). Pp. 2249–2263. (In Russ.)]
5. Влах Н.И. Эмоциональное выгорание у представителей «помогающих» профессий // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т. 8. № 1. С. 96–103. [Vlah N.I. Emotional burnout in representatives of “helping” professions. *Bulletin of South Ural State University. Series: Psychology*. 2015. Vol. 8. No. 1. Pp. 96–103. (In Russ.)]
6. Водопьянова Н.Е., Шестакова К.Н. Позитивный подход к противодействию профессиональному выгоранию // Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 5. С. 253–265. [Vodopyanova N.E., Shestakova K.N. Positive approach to professional burnout resistance. *The Humanities and Social Sciences*. 2014. No. 5. Pp. 253–265. (In Russ.)]
7. Зарипова Т.В., Макина И.М. Повышение стрессоустойчивости личности средствами телесно-ориентированного тренинга // Мир науки. 2016. Т. 4. № 6. С. 57. [Zaripova T.V., Makina I.M. Increase of personal stress resistance by means of body-oriented training. *The World of Science*. 2016. Vol. 4. No. 6. P. 57 (In Russ.)]
8. Ланина Н.В., Пономарева В.Н. Социально-психологические факторы эмоционального выгорания педагогов // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2017. № 4 (277). С. 229–232. [Lanina N.V., Ponomareva V.N. Social and psychological factors of emotional burnout of teachers. *Izvestiya Voronezhskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2017. No. 4 (277). Pp. 229–232 (In Russ.)]
9. Лаптева М.Д., Павлова А.О. Педагогические приемы формирования умений саморегуляции как компонента профессиональной стрессоустойчивости устного переводчика // Гуманитарные науки и образование. 2018. Т. 9. № 1 (33). С. 67–75. [Lapteva M.D. Pavlova A.O. Techniques for teaching self-regulation skills to student interpreters for their professional stress resilience. *The Humanities and Education*. 2018. Vol. 9. No. 1 (33). Pp. 67–75 (In Russ.)]
10. Ледовских И.А., Панова Т.В. Эмоциональное выгорание учителей общеобразовательных школ и преподавателей вузов // Теория и практика общественного развития. 2015. № 3. С. 193–195. [Ledovskih I.A., Panova T.V. Emotional burnout of secondary school teachers and University teachers. *Theory and Practice of Social Development*. 2015. № 3. Pp. 193–195. (In Russ.)]
11. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко // Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие. Самара, 2017. С. 161–169. [Methods of diagnosing the level of emotional burnout V.V. Boyko. *Rajgorodskij D.Ya. Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy*. Samara, 2017. Pp. 161–169. (In Russ.)]
12. Психологические особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов начальных и старших классов средних общеобразовательных учреждений / В.С. Бутенко, А.М. Кукуляр, А.С. Коленова, Д.В. Пеньков // Мир науки. 2018. Т. 6. № 6. С. 84–89. [Butenko V.S., Kukulyar A.M., Kolenova A.S., Penkov D.V. Psychological features of manifestation of the syndrome of emotional burnout in teachers of primary

- and senior classes of secondary educational institutions. *The World of Science*. 2018. Vol. 6. No. 6. Pp. 84–89. (In Russ.)]
13. Скоробогатова Ю.В. Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента // *Перспективы науки и образования*. 2019. № 2 (38). С. 284–294. [Skorobogatova Yu.V. Features of emotional burnout of pedagogical University students and its prevention with the help of time management. *Perspectives of Science and Education*. 2019. No. 2 (38). Pp. 284–294. (In Russ.)]
 14. Солодкова Т.И. Тренинг развития эмоционального интеллекта как психологическое средство профилактики и коррекции синдрома «выгорания» // *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2011. № 2. С. 55–57. [Solodkova T.I. Training of emotional intelligence development as a psychological means of prevention and correction of burnout syndrome. *Psychopedagogics in Law Enforcement*. 2011. № 2. Pp. 55–57 (In Russ.)]
 15. Ткаченко Г.А., Сорокопуд Ю.В., Яковлев В.А. Анализ проблемы эмоционального выгорания в педагогической и врачебной деятельности // *Мир науки, культуры, образования*. 2016. № 1 (56). С. 245–246. [Tkachenko G.A., Sorokopud Yu.V., Yakovlev V.A. Analysis of the problem of emotional burnout in teaching and medical activities. *World of Science, Culture, Education*. 2016. No. 1 (56). Pp. 245–246. (In Russ.)]
 16. Финченко С.Н. Психологическая коррекция синдрома эмоционального выгорания // *Теория и практика общественного развития*. 2015. № 7. С. 222–224. [Finchenko S.N. Psychological correction of emotional burnout syndrome. *Theory and Practice of Social Development*. 2015. No. 7. Pp. 222–224. (In Russ.)]

Статья поступила в редакцию 25.08.2019, принята к публикации 03.10.2019

The article was received on 25.08.2019, accepted for publication 03.10.2019

Сведения об авторах / About the authors

Варданыя Юлия Владимировна – доктор педагогических наук, профессор; заведующая кафедрой психологии, Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева

Yulia V. Vardanyan – Dr. Pedagogy Hab.; head at the Department of Psychology, Mordovian State Pedagogical Institute named after M.E. Evseviev

E-mail: julia_vardanyan@mail.ru

Парамонов Андрей Анатольевич – магистрант программы «Практическая психология», Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева

Andrey A. Paramonov – graduate student of the program «Practical psychology», Mordovian State Pedagogical Institute name after M.E. Evseviev

E-mail: paramonov_andrey65@mail.ru