

УДК 159

DOI: 10.34670/AR.2022.49.87.017

Проявление синдрома профессионального выгорания у педагогов

Цедейко Антонина Викторовна

Студент,
Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального
университета им. М.К. Аммосова в г. Нерюнгри,
678960, Российская Федерация, Нерюнгри, ул. Кравченко, 16;
e-mail: shanta82@yandex.ru

Мамедова Лариса Викторовна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры педагогики и методики начального обучения,
Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального
университета им. М.К. Аммосова в г. Нерюнгри,
678960, Российская Федерация, Нерюнгри, ул. Кравченко, 16;
e-mail: larisamamedova@yandex.ru

Аннотация

Одной из наиболее актуальных тем в современном мире и психологической науке является синдром эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание может быть обусловлено отрицательными явлениями, которые происходят в социально-психологической сфере у человека, а также в межличностных отношениях с окружающими. Из-за синдрома эмоционального выгорания у человека могут развиваться снижение самооценки, безразличное отношение к трудовой сфере деятельности, искажение жизненных установок, психосоматические заболевания и др. В данной статье внимание уделяется профессии педагога, ведь именно профессия педагога всегда и во все времена остается неизменной. В последнее время в современном мире образовалась проблема нехватки педагогических кадров, происходит ухудшение условий труда у категории людей данной профессии, снижение ее общественной значимости, вследствие чего в системе образования не хватает молодых специалистов. Особенность профессии педагога заключается в постоянном общении с детьми, которые имеют свои взгляды, убеждения, права. Из этого следует, что ведущей стороной педагогического мастерства является умение правильно направлять педагогические процессы на развитие воспитанников, их талантов, способностей и интересов. В статье рассмотрен синдром профессионального (эмоционального) выгорания у педагогов Специальной (коррекционной) начальной школы – детского сада № 3 города Нерюнгри. Описана опытно-экспериментальная работа с педагогами. По результатам первичной диагностики и обобщения педагогического опыта практиков образования Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) авторами составлено календарно-тематическое планирование, в котором отражена система тренинговых занятий. Данная система тренинговых занятий

создана с целью предупреждения «эмоционального выгорания» у педагогов. Описан результат констатирующего эксперимента, подтверждающий эффективность составленных и апробированных тренинговых занятий.

Для цитирования в научных исследованиях

Цедейко А.В., Мамедова Л.В. Проявление синдрома профессионального выгорания у педагогов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 4А. С. 209-218. DOI: 10.34670/AR.2022.49.87.017

Ключевые слова

Профессиональное (эмоциональное) выгорание, педагоги, тренинговые занятия, профилактика эмоционального выгорания.

Введение

Психологическое здоровье учителей рассматривается как одна из важных проблем психологии XXI века. Такой феномен, как выгорание, действует негативно на здоровье работников социальной сферы, тем самым актуальность психологического здоровья учителей не просто сохраняется, а приобретает все большее значение с каждым годом. Вышесказанное подтверждает актуальность изучения особенностей профессионального выгорания современного педагога.

Изучением профессионального выгорания в разное время занимались такие научные деятели, как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников и др. Из зарубежных исследователей над выгоранием проводили работу Э. Аронсон, К. Маслач и др. Изучением выгорания в педагогической сфере занимались М.В. Борисова, С.И. Кудинов, А.А. Рукавишников.

На современном этапе проблему профессионального выгорания педагога рассматривают следующие психологи: М.А. Агаджанова, А.Л. Азарнова, О.В. Князева, С.А. Кобина, И.Г. Макарова, Т.Ю. Новикова, Т.С. Пономаренко, А.М. Пшенников, Е.Ю. Семенова, О.А. Соловьева.

В психологической науке проблема эмоционального выгорания, которая касается профессиональной деятельности человека, рассматривается в большинстве случаев как профессиональная депривация. Рассмотрим более подробно определения понятия профессионального (эмоционального) выгорания, которые были освещены в научных работах отечественных и зарубежных научных деятелей.

К. Маслач определила это понятие как «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, негативного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам» [Маслач, 2001, 109].

По мнению В.В. Бойко, «с точки зрения психологии, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия» [Бойко, 1996, 129].

Н.В. Самоукина определяет профессиональное выгорание как «синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека» [Самоукина, 2003, 42].

В нашем исследовании под профессиональным (эмоциональным выгоранием) мы будем

понимать состояние психических, физических переживаний, которые испытывает человек после пережитых частых стрессовых ситуаций, которые в течение длительного времени проявлялись через эмоциональную опустошенность.

Основная часть

Н.Е. Водошняковой были выделены стадии профессионального выгорания педагогов:

«1. На первой начальной стадии у педагогов наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности.

2. На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний), повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать), возникают недоразумения с коллегами, в своем кругу педагог начинает с пренебрежением говорить о некоторых из коллег, неприязнь начинает постепенно проявляться в их присутствии, – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

3. Третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность, но глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было» [Водошнянова, Старченкова, 2005, 94].

Из всего вышеописанного нами был сделан вывод, что многие факторы, которые формируют синдром профессионального выгорания, могут являться как особенностями профессиональной деятельности педагогов, так и индивидуальными характеристиками. Синдром эмоционального выгорания возникает из-за эмоциональных затруднений или напряженных ситуаций, что может обернуться личностной деформацией у человека.

Исследование проводилось в МБОУ С (К) НШ-ДС № 3 г. Нерюнгри. В исследовании приняли участие 12 педагогов с разным профессиональным стажем. Все испытуемые – женщины в возрасте от 24 до 65 лет. Для проведения диагностического исследования были выбраны следующие методики:

1. В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания». Цель: диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

2. В. Капони, Т. Новак «Опросник "Экспресс-оценка выгорания"». Цель: диагностика первых симптомов синдрома эмоционального выгорания.

3. Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергер. Цель: исследование уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность).

В таблице 1 представлены результаты проведенных диагностических исследований.

Таблица 1 - Результаты проведенных диагностических исследований

В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания».	Фаза напряжения	Фаза резистенции	Фаза истощения
	41%	50%	8%
В. Каппони, Т. Новак Опросник «Экспресс оценка выгорания»	Отсутствует	Есть признаки	Высокая степень
	16%	66%	16%
Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергер	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	16%	50%	33%

После проведения диагностического исследования нами была составлена психолого-педагогическая программа тренингов, которая направлена на профилактику профессионального выгорания у педагогов (табл. 2).

Таблица 2 - Психолого-педагогическая программа тренингов, которая направлена на профилактику профессионального выгорания у педагогов

Тема занятия	Цель занятия	Реализуемые методы и приемы
«Профессиональное выгорание педагога: причины, коррекция и профилактика»	Цель: дать педагогам знания о профессиональном выгорании, о симптомах, этапах формирования	1. Упражнение «Баланс реальный и желательный». 2. Упражнение «Мозговой штурм». 3. Упражнение «Я работаю воспитателем». 4. Беседа «Профилактика профессионального выгорания». 5. Упражнение «Три качества, которые...». 6. Упражнение «Я хороший».
«Самооценка и уровень притязаний»	Цель: познакомить педагогов с понятиями самооценка	1. Беседа по теме «Что такое самооценка?». 2. Упражнение «Кто я?». 3. Упражнение «Личный герб и девиз». 4. Упражнение «Радуга мнений». 5. Упражнение «Самораскрытие». 6. Упражнение «Смена перспектив».
«Коммуникативная компетентность педагога»	Цель: знакомство с понятием «общение».	1. Мини-лекция на тему «Коммуникативная компетентность». 2. Упражнение «Молчанка». 3. Упражнение «Слепое слушание». 4. Упражнение «Гвалп». 5. Упражнение «Активное слушание». 6. Упражнение «Действуй».
«Конструктивное поведение в конфликтах»	Цель: подробно рассмотреть и изучить конфликты.	1. Мини-лекция на тему «Конфликты». 2. Упражнение «Сказка о тройке». 3. Упражнение «Невидимая связь». 4. Упражнение «Автобусная остановка». 5. Упражнение «Верстовые столбы моего будущего». 6. Упражнение «Взлеты и падения».
«Целеполагание»	Цель: помочь педагогам ощутить свои жизненные и профессиональные цели.	1. Мини-лекция на тему «Целеполагание как метод профилактики СЭВ». 2. Упражнение «Анкета». 3. Упражнение «Карта моей жизни». 4. Упражнение «Делать-не делать». 5. Упражнение «Времена года моей души». 6. Упражнение «Давать или брать».
«Призвание учителя»	Цель: осознание своих личностных особенностей	1. Упражнение «Грецкий орех». 2. Упражнение «Три цвета личности».

Тема занятия	Цель занятия	Реализуемые методы и приемы
	с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	3. Упражнение «Я учусь у тебя». 4. Упражнение «Моя копилка». 5. Упражнение «Или-или». 6. Упражнение «Мораль сей сказки такова». 7. Упражнение «Круг света».
«Тайм-менеджмент»	Цель: трансляция опыта педагогической деятельности по формированию рабочего времени и пространства.	1. Упражнение «Оценка внутреннего будильника». 2. Упражнение «Имя». 3. Мини-лекция «Тайм-менеджмент». 4. Игротерапия «Смятая бумага». 5. Упражнение «Определяем своих «лягушек»». 6. Упражнение «Делим слона». 7. Ролевое проигрывание «Как успеть». 8. Упражнение «Чемодан в дорогу». 9. Упражнение «Поделись своим мнением».
«Просто поверь в себя»	Цель: способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание.	1. Упражнение «Приветствие». 2. Упражнение «Я сильный- я слабый». 3. Упражнение «Рисунок Я». 4. Упражнение «Я звезда». 5. Упражнение «Самоценность». 6. Упражнение «Ступеньки». 7. Упражнение «Дерево помощи».
«Навстречу здоровью»	Цель: укрепление психологического здоровья педагога.	1. Упражнение «Собери фразу». 2. Мини-лекция «Психологическое здоровье». 3. Упражнение «Интонация». 4. Упражнение «Звуковая гимнастика». 5. Упражнение «Шар». 6. Упражнение «Хорошее настроение». 7. Упражнение «Дружественная ладошка».
«Люби себя»	Цель: сохранить и укрепить психическое здоровье у педагогических работников	1. Упражнение «Имена прилагательные». 2. Беседа «Немного из жизни наших Я». 3. Упражнение «Кто Я». 4. Упражнение «Какая Я». 5. Упражнение «Стирка». 6. Аутотренинг «Чтение стихотворения Л. Рубальской». 7. Упражнение «Театр». 8. Игротерапия «Баз». 9. Изотерапия «Моя жизнь». 10. «Письмо самому себе любимому».
«Созвездие личностей»	Цель: проработка над коммуникативными навыками	1. Упражнение «Я знаю, я умею, я люблю». 2. Упражнение «Девочка, дракон и самурай». 3. Упражнение «Хочу, не хочу, но делаю». 4. Упражнение «Цветные королевства». 5. Упражнение «Без маски». 6. Игра «Карамбия».
«Помощники»	Цель: развитие коммуникативных навыков и сплоченности, снятие эмоционального напряжения	1. Упражнение «Первое впечатление». 2. Упражнение «Белая ворона». 3. Упражнение «Баланс реальный и желательный». 4. Упражнение «Я дома, я на работе». 5. Упражнение «Лужайка позитивных качеств». 6. Упражнение «Факт или вымысел».

Тема занятия	Цель занятия	Реализуемые методы и приемы
«Хорошо, когда ты рядом»	Цель: работа над коммуникативными навыками в группе	1. Упражнение «Молчаливое приветствие». 2. Упражнение «Метафорический образ моего настроения». 3. Упражнение «Пишущая машинка». 4. Упражнение «Найди применение предмету». 5. Упражнение «Кто мне близок». 6. Упражнение «Кто кого напоминает».
«Я всегда буду рядом»	Цель: развивать коммуникативные навыки у участников тренинга	1. Упражнение «Рукопожатие вслепую». 2. Упражнение «Глаза в глаза». 3. Упражнение «Цепочка пожеланий на будущее». 4. Упражнение «Зеркало». 5. Упражнение «Подарок». 6. Упражнение «Приглашение к совместной деятельности».
«Решение есть»	Цель: актуализация личностного потенциала педагогов	1. Упражнение «Комплимент». 2. Упражнение «Клубок». 3. Упражнение «Броуновское движение». 4. Упражнение «Встреча». 5. Упражнение «Крокодил». 6. Упражнение «Пять стульев».
«Плечом к плечу»	Цель: актуализация личностного потенциала педагогов	1. Упражнение «Приветствие в парах». 2. Упражнение «Веселый мусорщик». 3. Упражнение «Змейка». 4. Упражнение «Хочу-могу-надо». 5. Упражнение «Сигнал». 6. Упражнение «Потерявшийся».
«Круглый стол»	Цель: исследовать сферы своей жизни и их соотношение	1. Упражнение «Мне нравится твой бант». 2. Упражнение «Портрет». 3. Упражнение «Карта моей жизни». 4. Упражнение «Последняя встреча». 5. Упражнение «Я тебе доверяю». 6. Упражнение «Трон».
«Вся сила в нас»	Цель: развитие навыков рационального использования собственного времени	1. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...». 2. Упражнение «Мой секундомер». 3. Упражнение «Завершение предложения». 4. Упражнение «Золотая рыбка». 5. Упражнение «Постановка целей». 6. Упражнение «Свободен».
«Об этом я подумаю завтра»	Цель: повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья	1. Упражнение «Стакан с водой». 2. Упражнение «Ассоциации». 3. Упражнение «Мой стресс». 4. Упражнение «Модальность». 5. Упражнение «Я в группе». 6. Упражнение «Что мне хочется сделать».
«Наш мир»	Цель: повышение уровня грамотности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья	1. Упражнение «Радуга настроения». 2. Медитация на расслабление мыслей. 3. Упражнение «Лимон». 4. Упражнение «Сосулька» («Мороженое») 5. Упражнение «Дышите глубже, вы взволнованы». 6. Упражнение «Улыбка на весь день».
«Точка зрения»	Цель: развитие умения бесконфликтно общаться	1. Упражнение «Один день из жизни педагога». 2. Упражнение «Марионетка».

Тема занятия	Цель занятия	Реализуемые методы и приемы
	с различными категориями людей (коллегами, учениками и их родителями)	3. Упражнение «Почтальон Печкин». 4. Упражнение «Арттерапия вдвоем». 5. Упражнение «Подарок». 6. Упражнение «Что я приобрел».
«Маленькие, а с фантазией»	Цель: актуализация творческого, креативного развития педагога	1. Упражнение «Визитка». 2. Упражнение «Принцесса, дракон и самурай». 3. Упражнение «Объявление». 4. Упражнение «Перекинь мяч». 5. Упражнение «Путешествие». 6. Упражнение «Попробуй нарисуй». 7. Упражнение «Рифмовка».
«Все будет хорошо»	Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов	1. Упражнение «Рассказ по кругу». 2. Упражнение «Прожить месяц». 3. Упражнение «Продумайте свои жизненные планы». 4. Упражнение «Зубной кабинет». 5. Упражнение «Догони поросенка». 6. «Все у меня в руках».
«Горы»	Цель: работа над эмоциональным состоянием	1. Упражнение «Лучшее приветствие». 2. Упражнение «Стаканчик». 3. Упражнение «Неприятная ситуация». 4. Упражнение «Сосуд». 5. Упражнение «Делать-не делать». 6. Изотерапия «Горы».
«Лес»	Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию жизненных трудностей	1. Упражнение «Линия жизни». 2. Сказкотерапия «Охотник и его сыновья». 3. Игротерапия «Удары судьбы». 4. Игротерапия «Толкни меня». 5. Упражнение «Я и мой мир вокруг меня». 6. Изотерапия «Лес».
«Светя другим, сгораю сам»	Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию жизненных трудностей	1. Чтение притчи «О двух волках». 2. Упражнение «Испорченный телефон». 3. Упражнение «Наши эмоции». 4. Упражнение «Магазин эмоций». 5. Упражнение «Пресс». 6. Упражнение «Лед». 7. Упражнение «Мы хотим сказать».
«Все впереди»	Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию жизненных трудностей	1. Упражнение «Ответы за другого, или я - это ты, ты - это я». 2. Упражнение «Ради этого стоит жить». 3. Упражнение «Прощальное письмо». 4. Упражнение «Земляничная поляна». 5. Упражнение «Что я почти забыл». 6. Упражнение «Благодарение».

В вводной части был использован ритуал приветствия, который чаще всего создавал позитивное настроение на все тренинговое занятие. Заключительная часть – ритуал прощания нацелен на подведение итогов занятия и сплочение коллектива.

Рассмотрим более подробно используемые методы на каждом тренинговом занятии.

Метод сказкотерапии является психотерапевтическим направлением арттерапии. Цель метода состояла в развитии моральных представлений, коррекция самооценки. В сказкотерапии

использовались сказки, направленные на обсуждение трудных жизненных ситуаций, – «Охотник и его сыновья», «Притча о двух волках».

Ролевое проигрывание ситуаций – форма психотерапии, при которой участникам предоставляется дополнительный материал для понимания проблемной ситуации и решения ее с помощью ролей.

Использовались следующие ролевые ситуации: «Как успеть», «Тайна моего Я».

Игротерапия является разновидностью арт-терапии, в которой используются различные игры и упражнения.

1) игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения: «Смятая бумага», «Лимон», «Дышите глубже», «Зубной кабинет», «Золотая рыбка», «Мой стресс»;

2) игры и упражнения на выражение положительных эмоций: «Принцесса, дракон и самурай», «Дороги поросенка», «Я звезда»;

3) игры и упражнения на повышение самооценки: «Чемодан в дорогу», «Я сильный-я слабый», «Самоценность»;

4) игры на развитие эмпатии и сплочение коллектива: «Мне нравится твой бант», «Подарок», «Поменяйтесь местами те, кто», «Подари улыбку», «День начинается с улыбки», «Паутинка», «Глаза в глаза».

Изотерапия – это направление арт-терапии, которое направлено на выражение своего эмоционального состояния через рисунки.

Были подобраны следующие упражнения: «Моя жизнь», «Рисунок Я», «Лес», «Горы», «Карта моей жизни».

Беседа – особый метод получения информации на основе вербальной коммуникации.

Были подобраны беседы на следующие темы: «Что такое самооценка?», «Коммуникативная компетентность», «Тайм-менеджмент», «Психологическое здоровье».

Таким образом, данная психолого-педагогическая программа тренингов по коррекции профессионального выгорания была направлена на создание условий для сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности.

После проведения тренинговых занятий нами была проведена итоговая диагностика. Результаты исследования приведены в таблице 3.

Таблица 3 - Итоговая диагностика

В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания».	Фаза напряжения	Фаза резистенции	Фаза истощения
	16%	33%	0%
В. Каппони, Т. Новак Опросник «Экспресс оценка выгорания»	Отсутствует	Есть признаки	Высокая степень
	58%	33%	8%
Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергер	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	66%	16%	16%

Заключение

Таким образом, очевидно, что у всех педагогов экспериментальной группы наблюдается улучшение результатов диагностики, а тренинговые занятия по психолого-педагогической программе оказывают положительное влияние на общее эмоциональное и физическое состояние педагогов.

Посредством статистического анализа была подтверждена значимость полученных данных исследования. Анализ результатов позволяет сделать вывод, что составленная психолого-педагогическая программа тренингов помогла обеспечить системный подход к созданию условий для профилактики «эмоционального выгорания» у педагогов.

Библиография

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 472 с.
2. Водопьянова Н.В., Старченкова Е.С. Психическое «выгорание» и качество жизни. СПб.: Питер, 2002. 424 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Никифоров Г.С. (ред.) Психология здоровья. СПб.: Издательство СПб ГУ, 2000. С. 443-463.
4. Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 300 с.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 168 с.
6. Горянина В.А. Психология общения. М.: Академия, 2002. 416 с.
7. Маслач К. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2001. 528 с.
8. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 85-95.
9. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования. М.: Владос, 1998. 496 с.
10. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2003. 209 с.

Manifestation of the syndrome of professional burnout in teachers

Antonina V. Tsedeiko

Student,
Technical Institute (branch) of the North-Eastern Federal University
named after M.K. Ammosov in Neryungri,
678960, 16 Kravchenko str., Neryungri, Russian Federation;
e-mail: shanta82@yandex.ru

Larisa V. Mamedova

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of pedagogy
and methods of primary education,
Technical Institute (branch) of the North-Eastern Federal University
named after M.K. Ammosov in Neryungri,
678960, 16 Kravchenko str., Neryungri, Russian Federation;
e-mail: larisamamedova@yandex.ru

Abstract

One of the most pressing topics in the modern world and psychological science is the syndrome of emotional burnout. Emotional burnout can be caused by negative phenomena that occur in the socio-psychological sphere of a person, as well as in interpersonal relationships with others. Due to the syndrome of emotional burnout, a person may develop a decrease in self-esteem, an indifferent attitude to the labor field of activity, a distortion of life attitudes, psychosomatic diseases, etc. In this

article, attention is paid to the profession of a teacher, because it is the profession of a teacher that always and at all times remains unchanged. Recently, in the modern world, the problem of a shortage of teaching staff has arisen, there is deterioration in working conditions for the category of people in this profession, a decrease in its social significance, as a result of which there is a shortage of young specialists in the education system. The peculiarity of the profession of a teacher lies in constant communication with children who have their own views, beliefs, rights. From this it follows that the leading side of pedagogical skill is the ability to correctly direct pedagogical processes to the development of pupils, their talents, abilities and interests. The article considers the syndrome of professional (emotional) burnout among teachers of the Special (correctional) elementary school – Kindergarten No. 3 of the city of Neryungri. Experimental work with teachers is described. Based on the results of the primary diagnosis and generalization of the pedagogical experience of educational practitioners in the Russian Federation and the Republic of Sakha (Yakutia), the authors compiled a calendar-thematic planning, which reflects the system of training sessions. This system of training sessions was created to prevent "emotional burnout" among teachers. The result of the ascertaining experiment, which confirms the effectiveness of the compiled and tested training sessions, is described.

For citation

Tsedeiko A.V., Mamedova L.V. (2022) Proyavlenie sindroma professional'nogo vygoraniya u pedagogov [Manifestation of the syndrome of professional burnout in teachers]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (4A), pp. 209-218. DOI: 10.34670/AR.2022.49.87.017

Keywords

Professional (emotional) burnout, teachers, training sessions, prevention of emotional burnout.

References

1. Boiko V.V. (1996) *Energiya emotsii v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugikh* [Energy of emotions in communication: a look at yourself and others]. Moscow: Filin" Publ.
2. Goryanina V.A. (2002) *Psikhologiya obshcheniya* [Psychology of communication]. Moscow: Akademiya Publ.
3. Maslach K. (2001) *Praktikum po sotsial'noi psikhologii* [Workshop on social psychology]. Saint Petersburg: Piter Publ.
4. Orel V.E. (2001) Fenomen vygoraniya v zarubezhnoi psikhologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy [The phenomenon of burnout in foreign psychology: empirical research and perspectives]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 22(1), pp. 85-95.
5. Rogov E.I. (1998) *Uchitel' kak ob"ekt psikhologicheskogo issledovaniya* [The teacher as an object of psychological research]. Moscow: Vldos Publ.
6. Samoukina N.V. (2003) *Psikhologiya professional'noi deyatel'nosti* [Psychology of professional activity]. Saint Petersburg: Piter Publ.
7. Vodop'yanova N.E. (2000) Sindrom psikhicheskogo vygoraniya v kommunikativnykh professiyakh [Syndrome of mental burnout in communicative professions]. In: Nikiforov G.S. (ed.) *Psikhologiya zdorov'ya* [Psychology of health]. Saint Petersburg: Publishing house of Saint Petersburg State University, pp. 443-463.
8. Vodop'yanova N.E. Starchenko E.S. (2008) *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Saint Petersburg: Piter Publ.
9. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. (2005) *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Saint Petersburg: Piter Publ.
10. Vodop'yanova N.V., Starchenkova E.S. (2002) *Psikhicheskoe «vygoranie» i kachestvo zhizni* [Mental "burnout" and quality of life]. Saint Petersburg: Piter Publ.