

УДК 37.08

Н.В. Дмитриева,
доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики
и психологии девиантного поведения
СПб ГАОУ ВПО Санкт-Петербургский государственный институт психологии и
социальной работы
Россия, г. Санкт-Петербург
dnv2@mail.ru
ORCID: 0000-0003-1734-8663

К.А. Напалкова,
студентка 4 курса бакалавриата факультета прикладной психологии, очная форма
обучения
СПб ГАОУ ВПО Санкт-Петербургский государственный институт психологии и
социальной работы
Россия, г. Санкт-Петербург
kristyna_97@mail.ru

Профилактика профессионального выгорания у педагогов детских домов

В статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемой профессионального выгорания педагогов детских домов. В тексте представлено определение профессионального выгорания педагога, описаны стадии профессионального выгорания, описаны его характерные черты, проявления профессионального выгорания. Особое внимание уделено специфике работы педагога в детском доме. Подчеркнуто, что педагоги детских домов оказываются уязвимыми для профессионального выгорания из-за особенностей своего труда.

Подчеркнута значимость своевременной диагностики профессионального выгорания.

Для профилактики профессионального выгорания педагога предложена программа, которая состоит из трех этапов. В работе представлено последовательное описание каждого этапа. Для каждого этапа обозначена его цель, а также шаги для реализации. Описан пример коррекции эмоционального выгорания с помощью ассоциативных карт.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагоги детских домов, профилактика профессионального выгорания.

N.V. Dmitriyeva,
Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of Pedagogy and Psychology of
Deviant Behaviour
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work
Russia, St. Petersburg.
K.A. Napalkova,
4th year undergraduate student, School of Applied Psychology (full-time education)
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work
Russia, St. Petersburg.

Prevention of professional burnout among teachers of orphanages

The article deals with the questions concerning to the problem of professional burnout of teachers of orphanages. The paper presents the definition of professional burnout of a teacher, describes the stages of professional burnout and describes its characteristics, demonstrations of professional burnout. Special attention is paid to the specifics of the teacher's work in the orphanage. It is emphasized that teachers of orphanages are vulnerable to professional burnout due to the peculiarities of their work.

For prevention of professional burnout of the teacher the program which consists of three stages is offered. The paper presents a consistent description of each stage. For each stage, its purpose is indicated, as well as steps for implementation. The importance of timely diagnosis of professional burnout is emphasized. The paper presents consecutive description of each stage. The purpose for every stage and steps for realization are given in the paper. Example of correction of emotional burning out using the associative cards is described.

Keywords: professional burnout, teachers of orphanages, prevention of professional burnout.

В век развития информационных технологий важность социально-значимых профессий не падает, а приобретает еще большее значение. В связи с этим на уровне государства все больше внимания уделяется тем, кто в силу своей профессиональной

деятельности работает с другими людьми. Особенно значимыми оказываются лица, взаимодействующие с подрастающим поколением, к числу которых относятся педагоги.

Педагоги относятся к профессиям «помогающего» типа, требующим большого количества душевных и эмоциональных затрат. Достаточно часто итогом такой работы становится профессиональное выгорание.

В исследовании Л.Н. Молчановой представлено собирательное определение профессионального выгорания, которое характеризуется как «состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы и включающее в себя три составляющих: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений» [4].

Сходные идеи высказывают С.М. Шингаев и В.В. Мелетичев, которые определяют выгорание как защиту, которая характеризуется уходом от проблем. Исследователи называют некоторые характерные черты профессионального выгорания, среди которых «притупление эмоций», нарушение эмоциональной сферы и др. При этом эмоциональное истощение синдрома выгорания влияет на мотивацию и потребности личности. Авторы подчеркивают, что «при выгорании у человека часто возникает ощущение беспомощности и безнадежности. Как правило, выгорание способствует развитию параноидальных расстройств, деперсонализации и отстраненности, а при стрессе появляются различные фобии, паника и напряжение» [1, с. 29].

И.К. Щац выделяет проявления профессионального выгорания педагогов, подразделяя их на изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сфере, а также ухудшение физического здоровья. Так, когнитивные изменения чаще всего связаны с желанием уволиться, эмоциональные изменения связаны с повышенной раздражительностью и переживанием негативных эмоций. Изменения в поведении могут быть связаны, как с излишним нерациональным усердием, так и со злоупотреблением алкоголем, курением [7].

Современные исследователи выделяют стадии профессионального выгорания педагога (работы Л.А. Ивановой, В.В. Мелетичева, С.М. Шингаева и др.):

– на первой начальной стадии у педагогических работников появляются отдельные сбои при выполнении некоторых трудовых функций или в произвольном поведении. Педагог может начать забывать какие-то моменты (часто связанные с заполнением документации, отчетностью), что в итоге порождает страх ошибки. В результате педагог сопровождает выполнение своих трудовых функций повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

– на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», нарастание апатии к концу недели, увеличение числа простудных заболеваний, повышенная раздражительность.

– третья стадия является собственно профессиональным выгоранием. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни, апатия, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил [2].

Не вызывает сомнения, что наиболее эффективно предотвращение профессионального выгорания на первой стадии. Встречаются педагоги, наиболее уязвимые к профессиональному выгоранию, что обусловлено спецификой их работы. Речь идет о педагогах, работающих в детских домах.

Как отмечает А.Ш. Шахманова, педагог детского дома решает более широкий спектр профессиональных задач, чем педагог, работающий в условиях обычных образовательных учреждений, а именно компенсирующие, коррекционные и развивающие задачи. Кроме того, в детском доме иным образом организован процесс взаимодействия педагога и воспитанника (важность доминирования детско-родительского отношения), кроме того, работа отличается сложным контингентом воспитанников, жесткой регламентацией профессиональной деятельности, необходимостью осуществления педагогической поддержки и т.д.[6]. Многие современные исследователи подчеркивают значимость личности воспитателя в работе с детьми из приютов. Все это увеличивает вероятность профессионального выгорания у педагогов детских домов.

Наиболее эффективным способом борьбы с профессиональным выгоранием является профилактика. В связи с этим нами разработана программа по профилактике профессионального выгорания у педагогов детского дома (на базе материалов И.А. Салей [5]).

Основными принципами реализации данной программы являются:

- осознанность педагогами данной проблемы;
- добровольность и готовность к участию в программе;
- единство диагностики, профилактики и коррекции;
- учет индивидуальных особенностей личности педагога;
- комплексность используемых методов.

Условно реализацию программы можно разделить на 3 последовательных этапа:

1 этап – диагностический. Данный этап является самым коротким по времени реализации и направлен на самодиагностику педагогом наличия у себя синдрома профессионального выгорания. Этап включает оценку и самооценку уровня стрессоустойчивости педагога с использованием надежных и апробированных методик; информирование об актуальном уровне стресса педагога, симптомах, причинах. Кроме того, могут быть использованы методики, позволяющие узнать насколько педагоги удовлетворены своим трудом. Достаточно эффективным методом диагностики является самонаблюдение. Так, в исследовании С.М. Шингаева и В.В. Мелетичева описаны конкретные проявления синдрома профессионального выгорания, которые позволяют определить его наличие:

- 1) чувство безразличия, эмоционального истощения;
- 2) хроническая усталость вне зависимости от времени суток и отдыха перед этим;
- 3) полная или частичная бессонница и/или постоянная сонливость;
- 4) повышенная раздражительность из-за незначительных фактов или событий;
- 5) дегуманизация, негативизм по отношению к своим коллегам, воспитанникам;
- 6) ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- 7) сомнения в общей полезности педагогической деятельности, обесцениваются профессиональные достижения, постоянные переживания относительно своей профессиональной и личной несостоятельности;
- 8) вместо продуктивной творческой деятельности идет формальное исполнение трудовых функций;
- 9) потеря чувства юмора, ощущение опустошенности;
- 10) ухудшение качественных и количественных показателей работы;
- 11) появление мыслей о незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственными трудовыми усилиями, о собственном несовершенстве [3, с. 33].

Наличие нескольких пунктов из списка свидетельствует о необходимости дальнейшей работы по профилактике проблемы.

2 этап – внешняя профилактика. Его продолжительность во многом зависит от индивидуальных особенностей педагога. На данном этапе профилактика осуществляется другими людьми. Рекомендуются участие в специальных групповых тренингах (к примеру, по управлению эмоциями или по формированию рефлексивной культуры педагога), проведение упражнений на развитие позитивного самовосприятия, посещение занятий по арт-терапии. Эффективными способами профилактики считаются использование нарративного подхода (исследование М.Н. Нижегородовой) или использование физической культуры и спорта.

Второй этап подготавливает педагога к наиболее важному третьему этапу.

3 этап – внутренняя профилактика или саморегуляция. Бессрочный этап. В рамках данного этапа педагоги детских домов должны сами учиться предотвращать свое профессиональное выгорание, используя методы, которые узнали на предыдущем этапе, а также разрабатывая свои собственные, исходя из своих индивидуальных особенностей. К примеру, в рамках данного этапа можно использовать упражнения, описанные М.А. Дьячковой и Е.А. Шулеповой:

– упражнение «Кто я?»: честно закончить предложение (Я уважаю себя, когда я...; У меня есть замечательные качества...). После необходимо подумать над вопросами «Трудно ли было отвечать на вопросы, почему?», «Сложно ли писать о себе хорошо?»;

– упражнение «Восприятие жизни» (разделить лист на две колонки, в левой записать плохие события жизни, в правой – положительные аспекты тех же событий), а затем ответить на вопрос: «Можно ли найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации?» [1, с. 94].

Данный этап подразумевает постоянную самодиагностику, а также то, что в случае определенных сложностей необходимо обратиться к помощи других, что позволит избежать полного профессионального выгорания.

В коррекции данной проблемы мы успешно используем проективные инструменты, к числу которых относятся ассоциативные карты.

Приведем пример использования ассоциативных карт в коррекции синдрома эмоционального выгорания.

К нам обратилась 62-летняя женщина, педагог с многолетним стажем, с жалобами на внутренний дискомфорт, усталость, недовольство собой, утрату эмоционально близких отношений с членами семьи, конфликтными отношениями с коллегами. Жалобы на выраженное пристрастие к употреблению спиртных напитков, ежевечерний прием которых «является единственным средством, приносящим ощущение покоя и радости». Клиентка сообщила о трудностях в принятии окружающих и их точки зрения, на негативные чувства, которые испытывает к коллегам, членам своей семьи. Она призналась, что всегда считала и считает других ниже себя, испытывает агрессию и желание «уничтожить» любого, кто не согласен с ее точкой зрения. Со слов клиентки, при появлении ее на работе и дома все стараются избежать любого взаимодействия с ней. Ее беспокоит выраженное желание поучать, советовать, наставлять. Понимает, что с ее ригидностью, неприятием окружающих и недавно наступившим полным безразличием к ним «надо что-то делать».

Мы предложили клиентке из набора ассоциативных карт «ОН» не глядя взять одну карту, ассоциирующуюся с ригидностью. Она выбирает (в качестве провокативной) карту с изображением двух рук, скручивающих и разрывающих веревку и располагает ее в центре будущей композиции (согласно условиям проведения техники «Мандала»):

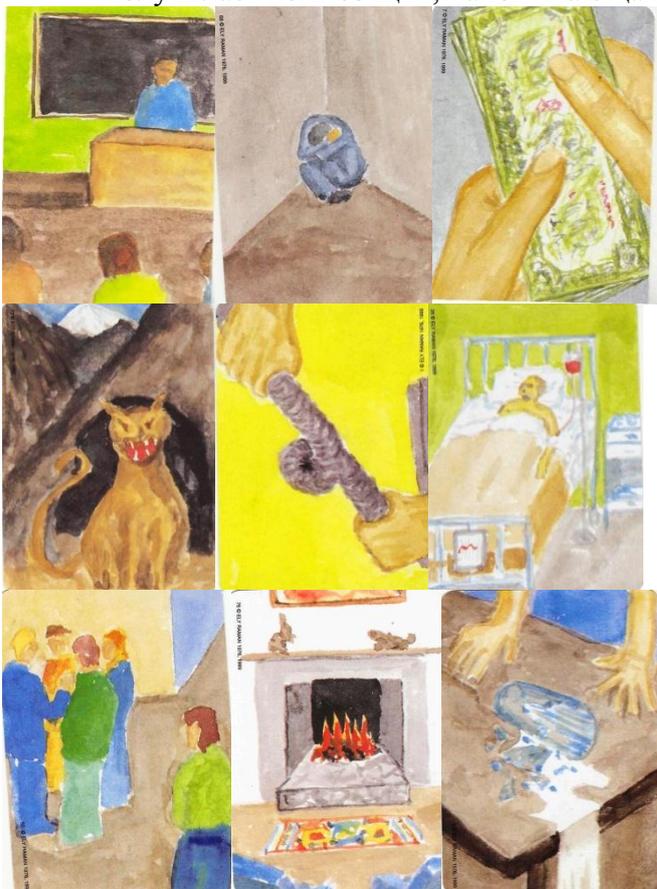


Психотерапевт (П): Что означает для Вас эта карта?

Клиентка (К): Хочу всех, кто со мной не согласен, скрутить, как эту веревку, в бараний рог.

Мы предложили создать вокруг наиболее значимой карты симметричную картинку из связанных с нею, по смыслу, восьми карт. Клиентка вытянула девять карт из комплекта и создала композицию в виде круга из карт с провокационной (интуитивно наиболее значимой) в центре.

Получилась композиция, напоминающая прямоугольник:



Карты рассматривались, начиная с центра, затем с углов квадрата с исследованием всех возможных взаимосвязей между их комбинациями, при этом вслух проговаривались любые мысли и ассоциации.

Ниже приводятся фрагменты стенограммы консультации.

П: Что означает для Вас эта карта (центральная, в верхнем ряду)?

К: Это - изображение учителя и слушающих его учеников. Наверное, в этом суть моей проблемы. Я убеждена, что есть два мнения – одно мое, остальные – неправильные и поскольку я умнее всех и мудрее, все должны слушать только меня. Мне постоянно хочется делиться своим мнением и давать советы, нравоучения, несмотря на то, что меня об этом никто не просит.

П: Недавно я прочла книгу о секретах эффективного привлечения внимания аудитории и в ней были такие слова: «Читающая нравоучения женщина сродни стоящей на задних

лапах собаке: не то, чтобы у нее это хорошо получалось, но удивительно, что она вообще это делает». Что вы думаете по поводу этой фразы?

К: Думаю, в ней есть глубокий смысл.

Мы продолжаем работать с картами верхнего (по горизонтали) ряда и обращаем внимание женщины на карту с изображением тупика.

П: Что означает для Вас эта карта (центральная, в верхнем ряду)?

К: Невозможность двигаться дальше, остановка. Это – угол, в который я загнала себя непримиримостью с отличной от моей позицией окружающих, которых я считаю ниже себя. Страшно то, что я понимаю, что не права, но желание насильно «осчастливить» всех своим опытом и знаниями сильнее.

П: Вчера в интернете встретила стихотворным описанием людей, навязывающим жесткими методами собственное представление о счастье:

Люди светились от счастья, дети кричали "Ура!"

И разрывали на части всех, кто не хочет не добра.

Как вы относитесь к такому способу изменения мировоззрения окружающих?

К: как-то жутковато стало...

П: Что означает для Вас эта карта (правая, в верхнем ряду)?

К: Это деньги. Я вынуждена много работать, хоть и понимаю, что надо сбавить темп.

П: Что значит для Вас эта карта (левая, в среднем ряду)?

К: Это я, похожая на дикую рысь, недовольная и озлобленная на всех на свете.

П: Что означает для Вас эта карта (правая, в среднем ряду)?

К: Этот больной в кровати напоминает меня. Я давно уже не чувствую себя здоровой. Но с моей работой разве пойдешь на больничный? Можно вернуться к полному развалу, ведь положиться ни на кого нельзя.

П: Что означает для Вас эта карта (правая, в нижнем ряду)?

К: Это группа отвернувшихся от меня коллег и родственников. Я их уже так достала, что они не могут на меня смотреть.

П: Что значит для Вас эта центральная в нижнем ряду карта?

К: Это пожар в моей душе, мыслях и во всем теле. Я должна себя спасти, иначе погибну.

П: С чем ассоциируется у Вас эта карта (правая, в нижнем ряду)?

К: Это – спиртное! Моя радость и отрада. стакан хорошего вина снимает напряжение и стресс. Ну, а то, что он упал, видимо означает, что, если я не брошу пить, меня ожидает такое же падение.

П: Обратите внимание на то, что вы разложили Мандалу, отражающую вашу проблему. Устраивает ли Вас то, что вы увидели и не хотите ли по-другому взглянуть на те изображения, которые вызывают напряжение?

К: Очень хочу! Особенно раздражает роль учителя.

П: Как вы думаете, когда вы продуцируете в пространство послание «я - умная...слушайте только меня...», вы спрашиваете у других, нужен ли им ваш опыт, нужны ли вы в этой роли сама себе? (аналогично вопросу из произведения братьев Стругацких «Нужны ли мы нам?»).

К: Понимаю, что нет, но ничего с собой поделать не могу.

Комментарий: клиентка играет роль уверенной, доминантной авторитетной наставницы, имеющей правильную точку зрения и "единственно верный" ответ на любой вопрос. Членов семьи и коллег давно раздражает властно и нудно навязываемая ею поучительная и царапающая «правда», от которой они убегают, ограничивая общение с клиенткой. Такое неприятие «единственно верной позиции», желание отстраниться от нее и ухудшение отношений с близкими является причиной дискомфорта, а злоупотребление алкоголем-средством ухода от не устраивающей реальности. Налицо конфликт потребностей. Неудержимое и навязчивое стремление к «принесению пользы» - проявление выраженной потребности во власти, влиянии, контроле, доминировании – конфликтует с неудовлетворенной потребностью в любви и признании. Последние не только не удовлетворяются, а наоборот – вызывают у окружающих реакцию избегания, что приводит, наряду с внутриличностным, к межличностным конфликтам. Возможно ранее, до возникновения у нее синдрома эмоционального выгорания, ей удавалось «насыщать» эти потребности за счет безудержной эксплуатации собственных внутренних ресурсов. Хронический стресс, стремление заработать «на старость» и отсутствие полноценного отдыха привело к истощению резервов и к тупиковой ситуации.



П: Выберите карту, которая подскажет, как можно поступить в этой ситуации?

К: Выбирает карту с изображением яркого солнца и говорит: «Хочу вместо навязывания своей точки зрения стать солнцем, которое просто светит и дарит окружающим радость».

П: Не хотите ли поговорить вот об этой карте? (указывает на «Тупик»).

К: Конечно хочу! Кому же приятно сидеть в болоте, из которого нет выхода.

П: А в каком пространстве Вам хотелось бы находиться?

К: Выбирает устремленную ввысь чайку, и говорит: «Помните, как у Ричарда Баха в «Чайке по имени Джонатан Ливингстон»? Сплошное самосовершенствование и целеустремленное достижение поставленной цели, несмотря на препятствия.



П: Вы сказали, что Вас напрягает тяжелая работа, связанная с необходимостью зарабатывания денег. Не хотите ли найти такую карту, которая подскажет, как поступить в этой ситуации?

К: Вот, нашла (выбирает карту, изображающую накрытый для приема пищи стол).

К: Мне уже давно пора занимать вечера не работой, а проведением времени вместе с мужем. Мы стали совсем чужими. Еще немного, и брак развалится. Уже не помню, когда мы в последний раз вместе ужинали, читали друг другу стихи и приятно общались. Мне все некогда, все бегом. А раньше ни



один вечер не проходил без душевной беседы о нас, о наших дочках, планах на будущее... Господи? Куда все подевалось? (Кладет поверх карты «деньги» карту, изображающую накрытый стол).

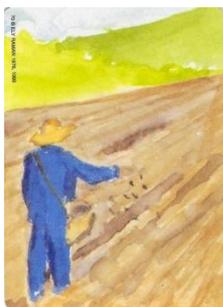
Давайте вернемся к провокативной карте, обозначающей Вашу ригидность (центральная карта во втором ряду). Какой картинкой Вы хотели бы заменить «две руки, разрывающие веревку»?



К: Танцем! Хочу наконец-то потанцевать со своей жизнью! Хочу легче относиться к происходящему! Берет карту с изображением танцующей пары:

П: А что будем делать с этим несчастным животным, которое злится на всех и предпочитает жить так, как хочет, вопреки Вашим советам и указаниям? (указываем на озлобленную рысь, с которой идентифицировала себя клиентка).

Как Вы относитесь к фразе «Делай, что можешь, и будь, что будет»?



К: Прекрасно отношусь! Пора, наконец, поумнеть и понять, что осчастливить вопреки желанию невозможно. Конечно, я не смогу сразу отказаться от желания всех поучать, но постараюсь, помня об этом высказывании, жить так, как вот этот сеятель. Выбирает следующую карту:

Буду, как говорится в известной фразе «сеять разумное...», а там... что взойдет, то взойдет.

П: И что тогда случится с больным в кровати?



К: Он поправится! Злиться-то будет не на кого... Надеюсь, что он поймет, что если изменить высокомерное отношение к людям, начать уважать их выбор и понять, что они, вот как эти муравьи (выбирает карту «Муравейник»), с утра до вечера трудятся, таскают соломинки в свой муравейник...

П: Каково Ваше отношение к этой сплоченной группе отвернувшихся от Вас коллег и родственников? Будем ли работать с этой картой?

К: Ох, как тяжело на нее смотреть... мне так хочется их обнять, а, может быть и попросить у них



прощения... Выбирает карту обнимающейся пары:

П: А как будем гасить пожар в теле и душе? Откуда он возник?

К: Это – от моего невнимания к людям и их интересам.

П: Вы, наверняка, помните, что по этому поводу писал

Е. Евтушенко:

Людей неинтересных в мире нет. Их судьбы, что истории планет.

У каждой все великое, свое, и нет других, похожих на нее.

И, если кто-то неприметно жил и с этой неприметностью дружил,

Он интересен был среди людей самою неприметностью своей.

Уходят люди, их не вернуть. Их тайные миры не возродить.

И каждый раз мне хочется опять об этой невозвратности кричать.



К: Мне как-то неудобно признаться, но проработав всю жизнь преподавателем, я всегда очень высоко оценивала себя, считая окружающих... во многом ниже себя... Попробую начать проявлять к ним интерес и стараться видеть в каждом человеке нечто необычное... значимое...

Выбирает следующую карту:

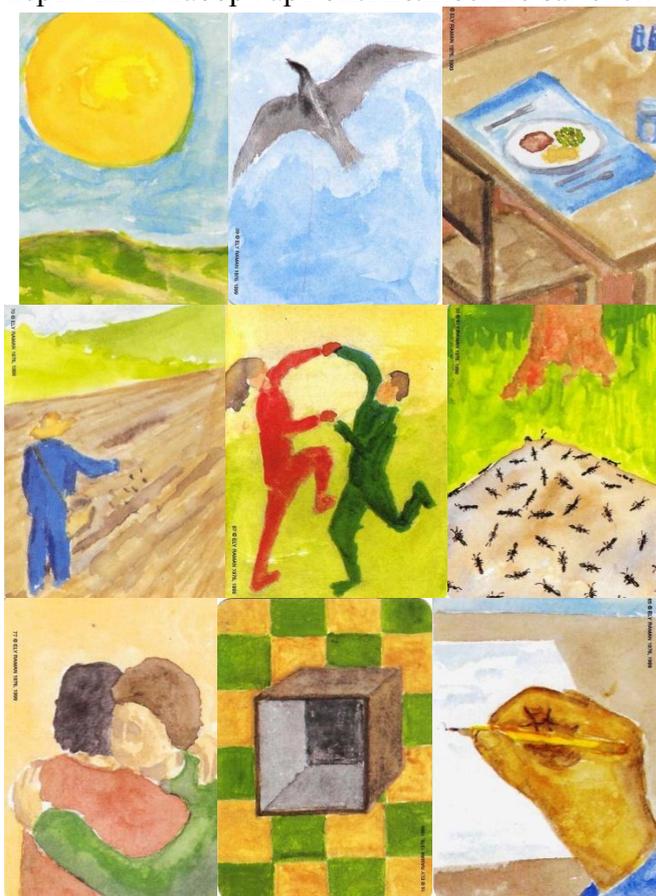
П: Осталась еще одна карта - упавший стакан с разлившимся алкоголем...

К: Вот с этим надо в первую очередь что-то делать! Надо придумать что-то такое, что может дать мне аналогичное по силе ощущение радости...

П: Давайте вспомним, что вызывало приятные и счастливые ощущения до того, пока алкоголь не появился в Вашей жизни?

К: И вспоминать нечего! Это книги, мои любимые стихи, общение с мужем...я как-то забыла о них в последнее время...работа заслонила все... Я раньше так много читала... и даже сама пробовала сочинять стихи... Берет следующую карту:

Комментарий: постепенно в сознании клиентки картина начнет проясняться и приобретать некоторый порядок, а вслед за этим возникнет и ее понимание. После анализа напрягающих карт в Мандале первичный набор карт был полностью заменен на новый:



П: Как гласит известная китайская поговорка, большая дорога начинается с первого шага. Какая из этих девяти карт больше других стимулирует к изменениям?

К: Прежде всего работяги – муравьи, таскающие соломинки и вот этот танец. Что-то очень знакомое мне они напоминают...ну, точно... надо бросать так много работать, иначе закончу как эти измотанные трудяги-бедолаги.

П: Давайте поговорим о второй по значимости карте. Какая она?

К: Вот эта, где все готово к ужину. Буквально на днях приготовлю все, как раньше, и устрою для нас с мужем романтическую встречу.

П: Есть еще карты, вызывающие негативные эмоции, которые хочется заменить?

К: Нет, слава Богу, все кончились!

П: Как вы себя чувствуете?

К: Спасибо, очень хорошо! Я хочу сфотографировать карту «Сеятель».

Буду носить ее с собой в сумочке или в кармане, смотреть на нее, чтобы помнить о новой стратегии поведения.

Комментарий: предъявленные клиенткой жалобы являются проявлением синдрома эмоционального выгорания. Использование ассоциативных карт позволило акцентировать внимание женщины на основных направлениях его преодоления. Анализ результатов терапии позволил сделать заключение, что выбранные карты - это эго-состояния самой клиентки. Вышеупомянутые позитивные черты характера представленных на картах персонажей и их стратегии выхода из проблемных ситуаций отражают возможные способы решения клиенткой трудных для нее вопросов. В завершении консультации совместно с клиенткой были перечислены и обсуждены все имеющиеся у нее ресурсы, которыми она воспользуется с целью нормализации своего состояния.

Таким образом, проблема профессионального выгорания педагогов детских домов является актуальной. Не вызывает сомнения, что снижение груза ответственности, сокращение бланков отчетности, улучшение условий труда позволило бы сократить число случаев профессионального выгорания, однако далеко не всегда можно обеспечить такие изменения. Вместе с тем педагог должен быть заинтересован в том, чтобы не оказаться выгоревшим, что требует от него определенных усилий по сохранению своей психофизической интегральности.

◆

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дьячкова, М.А. Профессиональное выгорание педагогов и способы его профилактики / М.А. Дьячкова, Е.А. Шулепова // Вопросы образования: история, теория, практика. – Екатеринбург, 2016. – Ч. 1. – С. 92-95.
2. Иванова, Л.А. Профессиональное выгорание педагога / Л.А. Иванова // Молодой ученый. – 2016. – № 1. – С. 709-711.
3. Мелетичев, В.В. Мотивация профессиональной деятельности и профессиональное выгорание педагогов: теория, диагностика, взаимосвязь, профилактика : монография / В.В. Мелетичев, С.М. Шингаев. – СПб. : АППО, 2014. – 100 с.
4. Молчанова, Л.Н. Состояние психического выгорания у педагогов высшей школы в контексте профессиональной успешности / Л.Н. Молчанова // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 348. – С. 128-132.
5. Салей, И.А. Профилактика синдрома «профессионального выгорания» педагогов / И.А. Салей // Инновации в современной науке : материалы VIII Междунар. весен. симпозиума. – М. : Перо, 2015. – С. 24-27.
6. Шахманова, А.Ш. Специфика профессиональной деятельности педагога детского дома / А.Ш. Шахманова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – Т. 72, № 2. – С. 185-190.
7. Шац, И.К. Психологические аспекты профессионального выгорания педагогов / И.К. Шац // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2013. – Т. 5, № 3. – С. 49-57.

REFERENCES

1. D'yachkova M.A., Shulepova E.A. Professional'noe vygoranie pedagogov i sposoby ego profilaktiki [Professional burnout of the teachers and ways of its prevention]. *Voprosy obrazovaniya: istoriya, teoriya, praktika* [Questions of education: history, theory, practice. Iss. 1]. Ekaterinburg, 2016, pp. 92-95.
2. Ivanova L.A. Professional'noe vygoranie pedagoga [Professional burnout of a teacher]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 2016, no. 1, pp. 709-711.
3. Meletichev V.V., Shingaev S.M. Motivaciya professional'noi deyatel'nosti i professional'noe vygoranie pedagogov: teoriya, diagnostika, vzaimosvyaz', profilaktika: monografiya [Motivation of the professional activity and professional burnout of the teachers: theory, diagnostics, intercorrelation, prevention]. Sankt-Peterburg: APPO. 2014. 100 pp.
4. Molchanova L.N. Sostoyanie psikhicheskogo vygoraniya u pedagogov vysshei shkoly v kontekste professional'noi uspešnosti [The state of psychological burnout of the teachers of higher educational establishments in the context of professional success]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University], 2011, no. 348, pp. 128-132.
5. Salei I.A. Profilaktika sindroma «professional'nogo vygoraniya» pedagogov [Prevention of the syndrome of “professional burnout” of teachers]. *Innovacii v sovremennoi nauke* [Innovations in modern science]. Moscow: Pero, 2015, pp. 24-27.
6. Shakhmanova A.Sh. Specifika professional'noi deyatel'nosti pedagoga detskogo doma [The specifics of the professional activity of the teacher of the orphanage]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaf*, 2011, vol. 72, no. 2, pp. 185-190.
7. Shac I.K. Psikhologicheskie aspekty professional'nogo vygoraniya pedagogov [Psychological aspects of professional burnout of teachers]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina* [Bulletin of the Leningrad State University named after A.S. Pushkin], 2013, vol. 5, no. 3, pp. 49-57.