

УДК 159.9:316. 6

DOI: 10.17072/2078-7898/2017-3-437-443

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Сорокоумова Галина Вениаминовна, Шурыгина Ольга Васильевна

Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

В статье рассматривается понятие эмоционального выгорания, анализируются причины и симптомы эмоционального выгорания, такие как депрессия, эмоциональный дефицит и неудовлетворенность собой. Особое внимание уделяется проблеме эмоционального выгорания у педагогов. Цель статьи — обосновать актуальность современных диагностических и психокоррекционных методов, которые могут быть использованы в работе с эмоциональным выгоранием педагогов.

Рассматриваются современные психологические методы диагностики эмоционального выгорания. Особый акцент делается на использовании компьютерной программы «Voice Self-analysis» как наиболее быстром и эффективном инструменте анализа синдрома эмоционального выгорания. Программа позволяет оценить уровень эмоционального выгорания испытуемого по его речи во время чтения текста. В статье представлены эффективные методы психокоррекции эмоционального выгорания: «Ключ» Х. Алиева, метод wing-wave, метод десенсибилизации.

Приведены результаты исследования уровня эмоционального выгорания у педагогов до и после психокоррекционной работы, показана эффективность методов профилактики, диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания у педагогов.

Авторы приходят к выводу, что психологическая коррекция и снижение эмоционального выгорания могут быть быстро реализованы при использовании современных диагностических и психокоррекционных методов и технологий.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания педагогов, методы диагностики, Voice self-analysis (Голосовой самоанализ), методы психокоррекции, wingwave, десенсибилизация и переработка психологических травм движениями глаз (ДПДГ).

MODERN METHODS OF PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF EMOTIONAL TEACHERS' BURNOUT

Galina V. Sorokoumova, Olga V. Shurygina

Linguistics University of Nizhny Novgorod

The article considers the notion of the emotional burnout, analyses the reasons of burnout and its symptoms as depression, emotional exhaustion, reduced personal accomplishment. Special attention is paid to the problem of the teachers' emotional burnout. The main purpose of this article is to highlight the importance of new modern psychological diagnostics and correcting methods, which can be used in the work with the teacher burnout.

Modern diagnostic methods are described in the article to assess various aspects of the burnout syndrome. The authors emphasize the importance of the computer program «Voice Self-analysis» as the quickest and most effective instrument for measurement of burnout. This computer program allows to analyse the level of burnout of the person by speech during reading a text. The paper presents modern psychological correcting methods as «The Key» of H. Aliev, «wing-wave» of K. Besser-Sigmund & G. Sigmund, eye movement desensitization and reprocessing.

The paper presents the results of the study of the teachers' burnout level before and after psychological correcting work with school-teachers. The efficiency of the new psychological diagnostics and correcting methods is proven.

The authors of the article make a general conclusion, that psychological correction and reduction of the teachers' burnout can be effective and fast realized by the new methods and technologies of psychological diagnostics and correction.

Keywords: emotional burnout, syndrome of teachers' emotional burnout, diagnostic methods, Voice self-analysis, methods of psychological correction, wing-wave, eye movement desensitization and reprocessing.

Введение

Педагогическую деятельность, как известно, отличает стрессогенный характер, возможность возникновения эмоционального напряжения, истощения и выгорания.

Термин «эмоциональное выгорание» предложен американским психологом Фреденбергом для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи [1]. К. Маслач определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения (включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам). «Выгорание» — это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее «эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением» [2]. Б. Перлман и Е.А. Хартман предложили следующее определение: выгорание — это ответ на хронический эмоциональный стресс, включающий в себя три компонента: эмоциональное и/или физическое истощение; снижение рабочей продуктивности; (сверху) деперсонализация [3].

В настоящее время синдром эмоционального выгорания (СЭВ) внесен в Международный классификатор болезней МКБ-10. Ему присвоен диагностический статус (МКБ-10: 273 – Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью). Эмоциональное выгорание (burnout) — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на выбранные психотравмирующие воздействия [4].

По данным ВОЗ, неодушевленный предмет профессиональной деятельности, например в сфере «человек–техника», воздействуя на сознание субъекта, не приводит к значительным и социально опасным явлениям профессиональной дефор-

мации. В ряде профессий, где предметом деятельности выступает животное, также не обнаружено деструктивного влияния на психику специалиста. Внимание заостряется только на позитивном, облагораживающем воздействии на формирование характера, мировоззрения личности и нравственного отношения к природе. Совсем по-иному складывается ситуация в педагогической профессии, как и во многих профессиях социономического типа: где, *во-первых*, в процессе деятельности нужно учитывать индивидуальность, неповторимость, уникальность каждого из субъектов деятельности; *во-вторых*, педагоги должны обладать определенными профессионально важными качествами, к которым предъявляются очень высокие требования [5]. Подверженность работников образовательной сферы синдрому эмоционального выгорания оказывает негативное воздействие на процесс и результат педагогического труда [6]. Поэтому проблема методов профилактики, диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов стоит остро.

В психологической науке выделяют наиболее часто встречающиеся симптомы эмоционального выгорания: симптом переживания психотравмирующих обстоятельств, симптом неудовлетворенности собой, симптом загнанности в клетку, симптом тревоги и депрессии, симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования, симптом расширения сферы экономии эмоций, симптом эмоционального дефицита, симптом эмоциональной отстраненности, когда личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности: ничто не волнует, ничто не вызывает эмоционального отклика — ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Человек постепенно научается работать как робот. Реагирование без чувств и эмоций — самый яркий симптом «выгорания» [1–3, 6–9].

Доказано, что индикатором эмоционального состояния человека является речь [7, 10–12]. По речи говорящего можно определить и уровень эмоционального выгорания. А.Н. Голубинский выявлял эмоциональное состояние человека по

речевому сигналу на основе вейвлет-анализа и выделил целый ряд показателей, поддающихся количественной оценке, которые могут быть использованы при диагностике: среднюю длину отрезка речи, произносимого без пауз, темп артикулирования, латентный период речевой реакции, коэффициент словарного разнообразия речи, среднее количество ошибок в речи и др.[10].

Материалы и методы

В психологии накоплен достаточно большой арсенал методов диагностики эмоционального выгорания, например, «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко [7], «Опросник на выгорание (MMI)» К. Маслач и С. Джексона, адаптированный Н.Е. Водопьяновой [1], и др. Существуют и компьютерные программы анализа эмоциональных состояний человека, в том числе и эмоционального выгорания, например: детектор эмоций по голосу Voice-Stress Analysis на основе анализа стресса [12], детектор эмоций на основе вейвлет-преобразования [10] и др., которые очень быстро могут определить уровень эмоционального выгорания личности.

Опишем исследование диагностики эмоционального выгорания педагогов с применением современных междисциплинарных методов и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов современными психологическими методами, проведенное в научно-исследовательской лаборатории НГЛУ. Исследование включало 3 этапа.

1-й этап — констатирующий, проводится с целью диагностики уровня эмоционального выгорания педагога с помощью автоматической оценки фонетического (голосового) качества речи. В основу положена программа Voice self-analysis (Голосовой самоанализ). В ее основе лежит авторский патент В.В. Савченко на полезную модель № 90251 (Роспатент) «Устройство для фонетического анализа и обучения речи». Голосовой анализ эмоционального выгорания проводится во время чтения контрольного текста. Программа автоматически рассчитывает текущую оценку фонетического качества речи (ФКР), исходя из взаимосвязи между качеством устной речи на фонетическом (голосовом) уровне и эмоциональным состоянием человека: программа оценивает текущее эмоциональное состояния, в том числе и уровень эмоционального выгорания [12].

Для подтверждения результатов анализа уровня эмоционального выгорания с помощью программы Voice Self-Analysis мы использовали «Опросник на

выгорание (MBI)» К. Маслач и С. Джексона, адаптированный Н.Е. Водопьяновой [1]. Кроме значений по трем шкалам: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция профессиональных достижений» — данная методика позволяет определить интегральный индекс выгорания.

2-й этап — психокоррекционный, проводится с целью снижения уровня эмоционального выгорания педагогов. Современная наука располагает большим арсеналом психокоррекционных методов. На наш взгляд, наиболее эффективными для снижения уровня эмоционального выгорания являются методы: Х. Алиева «Ключ» [13], К. Бессер-Зигмунд и Г. Зигмунда wingwave [14], десенсибилизации и переработки психологических травм движениями глаз Ф. Шапиро (ДПДГ) [15].

Метод Х. Алиева «Ключ» создан в 1981 г. в Центре подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина для защиты от стрессов и перегрузок, он рекомендован Минздравом России для снижения стресса и утомляемости и лечения неврозов. Метод построен на обучении трансгенным автоматическим однообразным движениям, выполняемым с минимальным психическим усилием (автоматические покачивания головой, телом, идеомоторные левитирующие движения рук и др.). Будучи психиатром, Х. Алиев исследовал и доказал, что сознательное искусственное моделирование автоматических движений снимает стресс, оздоравливает и гармонизирует психику. Суть метода — найти автоматизм в любом удобном и привычном занятии или найти такое движение, которое подходит для человека, и сделать его с минимальным усилием, а в идеале без усилия, на чистом автоматизме [13].

Относительно новым, эффективным и экологичным методом психокоррекции уровня эмоционального выгорания является метод wingwave. По мнению К. Бессер-Зигмунд и Г. Зигмунда, в работе wingwave прорабатываются наиболее глубокие и укорененные эмоциональные пластины, связанные со стрессовыми и травматическими переживаниями. В wingwave объединены методы билатеральной стимуляции функциональной активности полушарий головного мозга (симулирование фазы «быстрого» сна — REM (Rapid Eye Movement), слуховые или тактильные импульсы, воздействующие на полушария головного мозга и др., методы нейролингвистического программирования и методы кинесиологии (О-кольцевой тест, синхронизация работы правого и левого полушария головного мозга и др.), метод позволяет быстро выявить и решить проблему [14].

Апробация различных методов снижения уровня эмоционального выгорания позволила нам выделить метод десенсибилизации. Наиболее эффективной разновидностью метода является десенсибилизация и переработка психологических травм движениями глаз Ф. Шапиро (ДПДГ). ДПДГ — это психотерапевтическая техника, которая применяется при лечении эмоциональных травм. Она разработана главным образом для терапии посттравматического синдрома, синдрома зависимости или депрессии, вызванных утратой близкого человека. Любое травматическое событие блокирует процессы саморегуляции психики: образы, звуки или телесные ощущения, связанные с болезненным переживанием, словно «застревают» в ней, так что человек снова и снова испытывает ужас, боль, страх и беспомощность. Движение глаз помогает синхронизировать ритмы полушарий мозга: вызывают поочередную активизацию полушарий и синхронную переработку информации. «Процессы естественной саморегуляции восстанавливаются, и мозг самостоятельно завершает работу» [16].

Психокоррекционная работа с педагогами экспериментальной группы включала обучение методу Х. Алиева «Ключ», индивидуальные занятия с сертифицированными психологами с использова-

нием метода Ф. Шапиро ДПДГ и wingwave K. Бессер-Зигмунд, Г. Зигмунда и групповые психологические тренинги «Профилактика эмоционального выгорания».

3-й этап — контрольный, проводился с целью оценки влияния психокоррекционных методов на снижение уровня эмоционального выгорания педагогов. Диагностика уровня эмоционального выгорания осуществлялась также с помощью автоматической оценки фонетического (голосового) качества речи, в основу которой положена программа Voice self-analysis (Голосовой самоанализ).

При анализе результатов мы не учитывали ни возраст, ни пол, ни педагогический стаж. Целью нашего исследования было доказательство возможности диагностики с помощью автоматической оценки фонетического (голосового) качества речи и снижение уровня эмоционального выгорания педагогов современными психологическими методами.

Результаты исследования

Проанализировав результаты контрольного этапа исследования, мы распределили педагогов экспериментальной и контрольной групп по уровням эмоционального выгорания.

*Таблица 1. Распределение педагогов изучаемой выборки по уровням эмоционального выгорания
(N_{эксп} = 50, N_{контр} = 50, % педагогов, F, p), %*

Уровень эмоционального выгорания	Педагоги	
	Экспериментальная группа (ЭГ)	Контрольная группа (КГ)
Высокий (3)	10	12
Средний (2)	58	60
Низкий (1)	32	28
Значимость различий (F, p)	Различия между ЭГ и КГ не значимы	

Примечание: значимость различий между уровнями $p \leq 0,001$.

Приведенные в табл. 1 данные свидетельствуют о преобладании у педагогов данной выборки среднего и высокого уровня эмоционального выгорания и необходимости специальной психокоррекционной работы по снижению этого важнейшего компонента психологического здоровья педагогов.

После проведения психокоррекционной работы мы также замерили уровень эмоционального выгорания у педагогов ЭГ. В табл. 2 приведены данные о распределении педагогов ЭГ по уровням эмоционального выгорания до и после психокоррекционной программы в сравнении с соответствующими данными педагогов КГ.

Представленные в табл. 2 данные позволяют рассчитать изменения СУП, который хорошо ил-

люстрирует психокоррекцию эмоционального выгорания. В соответствии с процедурой расчета

$$\text{СУП} = \frac{a + 2b + 3c}{100},$$

где a , b , c — процентные показатели эмоционального выгорания, получаем $\text{СУП}_{\text{ЭГ}} = 2,28$ против 1,78 до психокоррекционной программы. Степень наблюдаемых различий очень высокая ($p \leq 0,01$). Соответствующие расчеты для КГ дают $\text{СУП}_{\text{КГ}} = 1,94$ против 1,84 по данным первичной диагностики. Это означает, что проведенная с педагогами ЭГ психокоррекционная программа позитивно сказывается на снижении эмоционального выгорания педагогов.

Таблица 2. Распределение педагогов ЭГ по уровням эмоционального выгорания до и после психокоррекционной программы в сравнении с данными по КГ ($N_{\text{эк}} = 50$, $N_{\text{кк}} = 50$, % педагогов, F , p), %

Уровень эмоционального выгорания	Педагоги			
	Экспериментальная группа (ЭГ)		Контрольная группа (КГ)	
	до	после	до	после
Высокий (3)	10	40**	12	18
Средний (2)	58	48*	60	58
Низкий (1)	32	12**	28	24
Значимость различий (F , p)			* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$	

Примечание: значимость различий между уровнями $p \leq 0,001$.

Обсуждение и заключение

Синдром эмоционального выгорания становится важной проблемой, т.к. является сопутствующим фактором деятельности представителей разных профессий, включая педагогов. Постоянное взаимодействие с детьми, родителями, отношения с коллегами и администрацией, постоянный контроль своих поступков, неоправданные ожидания от своей деятельности, повышенные требования со стороны общества, а также другие социальные факторы — лишь немногие причины, провоцирующие эмоциональное выгорание и снижение интереса к своей деятельности. Для профилактики и снижения уровня эмоционального выгорания необходимо проводить диагностические процедуры с использованием современных технологий, позволяющих быстро оценить эмоциональное состояние педагога и в случае необходимости применить эффективные методы психокоррекции.

Результаты нашего исследования доказали эффективность новых диагностических и психокоррекционных методов уровня эмоционального выгорания педагогов.

Главной же профилактической мерой эмоционального выгорания педагогов должен быть постоянный творческий момент в деятельности, расширение вариантов профессиональных задач, разнообразие круга общения. Поэтому в школах на постоянной основе должны проводиться психологические тренинги (эффективного общения, развития уверенности в себе, стрессоустойчивости и фruстрационной толерантности, развития творческого потенциала и креативности), мастер-классы (гимнастика мозга, правополушарное рисование), элементы арт-терапии, танцевальной терапии и др. [13].

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
2. Maslach C. Burnout: a social psychological analysis // The burnout syndrome: current research, theory, interventions / ed. by J.W. Jones. London, 1982. Vol. 11, № 78. P. 78–85.
3. Perlman B., Hartman E.A. «Burnout»: summary and future and research // Human relations. 1982. Vol. 35, № 4. P. 283–305.
4. Международный классификатор болезней (МКБ-10). URL: <http://www.mkb10.ru/> (дата обращения: 12.02.2017).
5. Монина Г.Б., Раннала Н.В. Синдром эмоционального выгорания. URL: <http://5psy.ru/karera-i-uspeh/sindrom-emocionalnogo-vigoraniya.html> (дата обращения: 12.02.2017).
6. Гунузунова Б.А. Психокоррекция эмоционального выгорания и развитие навыков саморегуляции у педагогов // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 2. С. 76–80. DOI: 10.1234/XXXX-XXXX-2016-2-76-80.
7. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб., 2004. 474 с.
8. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2000. 562 с. URL: <http://logashenko-ja.narod2.ru/olderfiles/1/PainsMaslachPraktikum.pdf> (дата обращения: 12.02.2017).
9. Barutçu E., Serinkan C. Burnout Syndrome of teachers: An Empirical Study in Denixli in Turkey // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2013. Vol. 89. P. 318–322. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.08.853. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813029844> (accessed: 12.02.2017).
10. Голубинский А.Н. Выявление эмоционального состояния человека по речевому сигналу на основе вейвлет-анализа // Вестник Воронежского института МВД России. 2011. № 3. С. 144–153.

- URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vyyavlenie-emotsionalnogo-sostoyaniya-cheloveka-porechevomu-signalu-na-osnove-veyvlet-analiza> (дата обращения: 12.02.2017).
11. Киселев В.В. Автоматическое определение эмоций по речи // Образовательные технологии. 2012. № 3 С. 85–89. URL: <http://www.iedtech.ru/files/journal/2012/3/determination-of-emotions.pdf> (дата обращения: 12.02.2017).
 12. Voice self-analysis. URL: <https://allsoft.ru/software/vendors/gruppa-razrabotchikov-professora-v-v-savchenko/voice-self-analysis> (accessed: 12.02.2017).
 13. Сорокуомова Г.В. Психология творчества и креативности: учеб. пособие по курсу «Психология творчества». Н. Новгород: УРАО НФ. 2013. 292 с.
 14. Стремиться к успеху — wingwave-коучинг / Wingwave. URL: <https://wingwave.com/ru/coaching/chto-takoe-wingwave.html> (дата обращения: 12.02.2017).
 15. Козлов Н.И. Десенсибилизация — королева психотерапии. URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/desensibilizaciya_koroleva_psihoterapii_vos_zn_ (дата обращения: 12.02.2017).
 16. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер, 2000. 672 с. URL: <http://bookap.info/genpsy/psythenc/gl3.shtml> (дата обращения: 12.02.2017).

Получено 06.03.2017

References

1. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Syndrome of burnout: diagnostics and prevention]. St.Petesburg, Piter Publ., 2005, 336 p. (In Russian).
2. Maslach C. Burnout: a social psychological analysis. *The burnout syndrome: current research, theory, interventions*. London, 1982, vol. 11, no. 78, pp. 78–85. (In English).
3. Perlman B., Hartman E.A. «Burnout»: summary and future and research. *Human relations*. 1982, vol. 35, no. 4, pp. 283–305. (In English).
4. *Mezhdunarodniy klassifikator bolezney (MKB-10)* [International classifier of diseases (ICD-10)] Available at: <http://www.mkb10.ru/> (accessed 12.02.2017). (In Russian).
5. Monina G.B., Rannala N.V. *Sindrom emotional'nogo vygoraniya* [Syndrome of emotional burnout]. Available at: <http://5psy.ru/karrera-i-uspeh/sindrom-emotionalnogo-vygoraniya.html> (accessed 12.02.2017). (In Russian).
6. Gunzunova B.A. *Psikhokorreksiya emotSIONALnogo vygoraniya i razvitiye navykov samoregulyatsii u pedagogov* [Psychological correction of the emotional burnout and developing the skills of self-regulation in teachers]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kemerovo State University]. 2016, no. 2, pp. 76–80. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=26320675> (accessed 12.02.2017). DOI: 10.1234/XXXX-XXXX-2016-2-76-80. (In Russian).
7. Boiko V.V. *Energiya emotsiy* [Energy of emotions]. St. Petesburg, Piter Publ., 2004, 474 p. (In Russian).
8. Pines A., Maslach C. *Praktikum po so sotsialjnoi psikhologii* [Experiencing social psychology]. St. Petesburg, Piter Publ., 2000, 562 p. Available at: <http://logashenko-ja.narod2.ru/olderfiles/1/PainsMaslachPraktikum.pdf> (accessed 12.02.2017). (In Russian).
9. Barutçu E., Serinkan C. Burnout Syndrome of teachers: An Empirical Study in Denixli in Turkey. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2013, vol. 89, pp. 318–322. Available at: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813029844> (accessed 12.02.2017). DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.08.853. (In English).
10. Golubinskiy A.N. *Vyyavleniye emotSIONALnogo sostoyaniya cheloveka po rechevomu signalu na osnove veyvlet analiza* [Exposure of the emotional state of the person by speech signal based on wavelet analysis]. *Vestnik Voronezhskogo instituta MVD Rossii* [The Bulletin of Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. 2011, no. 3, pp. 144–153. Available from: <http://cyberleninka.ru/article/n/vyyavlenie-emotsionalnogo-sostoyaniya-cheloveka-porechevomu-signalu-na-osnove-veyvlet-analiza> (accessed 12.02.2017). (In Russian).
11. Kisilev V.V. *Avtomaticheskoye opredeleniye emotsiy po rechi* [Automatic determination of emotions by speech]. *Obrazovatelnyye tekhnologiyi* [Educational technologies]. 2012, no. 3, pp. 85–89 Available at: <http://www.iedtech.ru/files/journal/2012/3/determination-of-emotions.pdf> (accessed 12.02.2017). (In Russian).
12. Voice self-analysis. Available at: <https://allsoft.ru/software/vendors/gruppa-razrabotchikov-professora-v-v-savchenko/voice-self-analysis> (accessed 12.02.2017). (In English).
13. Sorokoumova G.V. *Psikhologiya tvorchestva i kreativnosti* [Psychology of creative work]. *Uchebnoye posobiye po kursu «Psikhologiya tvorchestva»* [Manual on the Course of «Psychologies of Creativity»]. Nizhny Novgorod, University of Russian

- Academy of Education Nizhny Novgorod Branch
Publ., 2013, 292 p. (In Russian).
14. *Stremlenie k uspeku — wingwave-koaching* [Strive for success — wingwave-coaching]. Wingwave. Available at: <https://wingwave.com/ru/coaching/cto-takoe-wingwave.html> (accessed 12.02.2017). (In Russian).
15. Kozlov N.I. *Dessensibilizatsiya - koroleva psikhoterapiyi* [Desensitization is the Queen of Psychotherapy]. Available at:
- http://www.psychologos.ru/articles/view/desensibilizaciya_-_koroleva_psikhoterapii_vos_zn_ (accessed 12.02.2017). (In Russian).
16. Karvasarskiy B.D. *Psikhoterapevticheskaya entsiklopedia* [The psychotherapeutic encyclopedia]. St. Petersburg, Piter Publ., 2000, 672 p. Available at: URL: <http://bookap.info/genpsy/psythenc/g13.shtml> (accessed 12.02.2017). (In Russian).

The date of the manuscript receipt 06.03.2017

Об авторах

- Сорокоумова Галина Вениаминовна**
доктор психологических наук, доцент,
профессор кафедры педагогики и психологии

Нижегородский государственный лингвистический
университет им. Н.А. Добролюбова,
603155, Нижний Новгород, ул. Минина 31а;
e-mail: galosors@mail.ru
ORCID: 0000-0002-5246-5200
- Шурыгина Ольга Васильевна**
кандидат психологических наук,
доцент кафедры теории и практики немецкого
языка и перевода

Нижегородский государственный лингвистический
университет им. Н.А. Добролюбова,
603155, Нижний Новгород, ул. Минина 31а;
e-mail: olga_schurigina@mail.ru
ORCID: 0000-0001-6692-6613

About the authors

- Sorokoumova Galina Veniaminovna**
Doctor of Psychology, Docent,
Professor of the Department
of Pedagogy and Psychology

Linguistics University of Nizhny Novgorod,
31a, Minin str., Nizhny Novgorod, 603155, Russia;
e-mail: galosors@mail.ru
ORCID: 0000-0002-5246-5200
- Shurygina Olga Vasil'evna**
Ph.D. in Psychology, Associate Professor
of the Department of Interpreting and Translation
(German Language)

Linguistics University of Nizhny Novgorod,
31a, Minin str., Nizhny Novgorod, 603155, Russia;
e-mail: olga_schurigina@mail.ru
ORCID: 0000-0001-6692-6613

Просьба ссылаться на эту статью в русскоязычных источниках следующим образом:

Сорокоумова Г.В., Шурыгина О.В. Современные методы диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017. Вып. 3. С. 437–443. DOI: 10.17072/2078-7898/2017-3-437-443

Please cite this article in English as:

Sorokoumova G.V., Shurygina O.V. Modern methods of psychological diagnostics and correction of emotional teachers' burnout // Perm University Herald. Series «Philosophy. Psychology. Sociology». 2017. Iss. 3. P. 437–443.
DOI: 10.17072/2078-7898/2017-3-437-443