

Д. А. Попова, А. А. Сяляхова, Д. Е. Пономарева,  
О. С. Козычева, А. К. Мясникова

**ПРОЕКТ «ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН “ЭТО НОРМАЛЬНО!”»  
В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ПЕДАГОГОВ КОРРЕКЦИОННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, Россия

Поступила в редакцию 31.03.2024 г.

Принята к публикации 10.05.2024 г.

doi: 10.5922/vestnikpsy-2024-4-11

**Для цитирования:** Попова Д. А., Сяляхова А. А., Пономарева Д. Е., Козычева О. С., Мясникова А. К. Проект «Открытый микрофон “Это нормально!”» в профилактике эмоционального выгорания педагогов коррекционных учреждений // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Сер.: Филология, педагогика, психология. 2024. №4. С. 115–126. doi: 10.5922/vestnikpsy-2024-4-11.

*Описан опыт создания и реализации проекта для педагогов специального образования «Открытый микрофон “Это нормально!”». Рассматриваются вопросы ментального здоровья и эмоционального выгорания педагогов специального образования, а также методы, приемы, концепции и рекомендации для регуляции эмоционального выгорания. Предложен вариант решения проблемы поддержания ментального здоровья специальных педагогов посредством организации мероприятия «Открытый микрофон “Это нормально!”». Охарактеризованы составные части и аспекты проектной деятельности, замысел, миссия, цель и задачи проекта, критерии оценки результата, возможные риски и способы их устранения, непосредственный план мероприятия и полный список необходимых для этого ресурсов. Описаны результаты проекта и его достоинства для дальнейшего его использования и реорганизации в других образовательных учреждениях.*

**Ключевые слова:** проект, эмоциональное выгорание, коррекционные педагоги, специальное образование, ментальное здоровье, мероприятие, поддержка педагогов

### **Введение**

Вопросы ментального здоровья и эмоционального выгорания педагогов — вопросы давно актуальные и приоритетные как среди ученых-теоретиков, так и среди практиков — администраций школ и самих работников сферы образования.



В ряду тенденций развития инклюзивного и специального образования (СО) существует тренд на создание системы поддержки педагогических работников, сопровождающих ребенка в коррекционном образовательном маршруте [14]. Помимо этого, существует общий тренд современности — забота о себе, своем физическом и ментальном здоровье. Забота о педагогах и их поддержка отвечают этому тренду.

Целью данной работы является описание опыта разработки и реализации проекта «Открытый микрофон “Это нормально!”» для профилактики эмоционального выгорания педагогов коррекционных учреждений.

Методы и методология: теоретический анализ литературы, опрос, проектный подход.

Целевой аудиторией нашего проекта стали педагоги коррекционных учреждений г. Владивостока.

### Основная часть

Работа над проектом проходила в несколько этапов. На *этапе замысла* была определена и осмыслена проблема. Мы выявили следующую проблемную ситуацию — каждый педагог в своей профессиональной деятельности иногда сталкивается с педагогическими неудачами или попадает в ситуацию, где ему сложно принять решение в отношении работы с ребенком. Однако действительность такова, что специалисты часто не рискуют поделиться своими переживаниями с коллегами, так как могут столкнуться с непониманием и осуждением. Негативный опыт и эмоции накапливаются и не могут найти выход, профессиональная самооценка специалиста падает, а состояние педагога ухудшается, что в итоге может привести к эмоциональному выгоранию.

Таким образом, существует противоречие между потребностью получить поддержку для преодоления профессиональных трудностей, ответы на возникающие вопросы, новые мотивирующие идеи от педагогического сообщества и отсутствием мероприятий, в рамках которых эта потребность была бы безопасно и экологично удовлетворена.

В г. Владивосток насуточно необходимо проведение регулярных мероприятий для специалистов коррекционных учреждений, где могла бы удовлетворяться потребность в поддержке для преодоления трудностей, в понимании, принятии и поиске мотивации среди профессионального сообщества. Эту проблему призван решить наш проект.

На *этапе анализа проблемы* мы изучили научные и методические основы знаний по проблемам эмоционального выгорания и поддержания ментального здоровья педагогов, а также ознакомились с методическим опытом коллег по организации схожих мероприятий, направленных на поддержку педагогов коррекционных учреждений.

Всемирная организация здравоохранения дает ментальному здоровью следующее определение: «состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества» (цит. по: [4, с. 57]).



Одной из современных угроз ментальному здоровью является столь распространенный синдром эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание — механизм психологической защиты, характеризующийся полным или частичным исключением эмоций в ответ на выбранные психотравмирующие последствия [3; 10].

В современных условиях деятельность педагога характеризуется наличием целого ряда факторов, вызывающих эмоциональное выгорание [26, с. 298 — 300].

Эмоциональное выгорание может коснуться любого педагога, но в зоне повышенного риска находятся педагоги коррекционных учреждений. В исследованиях можно обнаружить этому ряд объяснений. Так, в работах [15; 19] названы 6 основных причин: недостаточная подготовка к работе по профессии, дополнительные требования, низкая заработная плата, тяжелая степень инвалидности учащихся, неопределенность ролей персонала и отсутствие административной поддержки. С. Б. Гнедова [7] обозначает 3 причины: работа без выходных, существенное изменение контингента обучающихся (об этом подробнее см.: [9]), отсроченный результат деятельности.

Помимо этих причин мы также можем отметить табуированность обсуждения сложных ситуаций с коллегами. Это заставляет педагога думать, что только он совершает ошибки и сталкивается с трудностями, а невозможность обсудить их со специалистами своего профиля усугубляет проблему, тем самым приводя к снижению профессиональной самооценки и способствуя истощению и выгоранию.

Проблема эмоционального выгорания обостряется тем, что, помимо влияния на самого педагога и на его здоровье, оно имеет и социальные последствия. Негативное эмоциональное состояние педагога передается другим, в том числе детям [6].

Выгорание педагогов может негативно влиять на рабочие отношения между учителем и учеником, а также между педагогами и другими коллегами, педагогами и администрацией [21; 28]. Выгорание учителей может поставить под угрозу свободную мотивацию учащихся и их восприятие поддержки со стороны педагога [29], а также умеренно влиять на успеваемость учащихся [31].

Таким образом, для предотвращения последствий становится очевидной необходимость профилактики эмоционального выгорания и поддержания ментального здоровья педагогов коррекционных учреждений.

Существуют разнообразные методики и приемы профилактики эмоционального выгорания [13]. М. И. Веревкина [5] пишет о необходимой личностной психологической подготовке для профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Важную роль в профессиональной деятельности педагога играет саморегуляция, включая управление познавательными процессами и личностью [12]. Психологическую поддержку могут обеспечить релаксация [3], повышение жизнестойкости (психологической устойчивости) [23; 27], освоение способов экономного потребления эмоциональных и энергетических ресурсов [1, с. 116], при котором учитель должен нау-



читься переключаться между видами деятельности, оптимально распределять нагрузку и соотносить ее с собственными ресурсами [13]. Следует обратить внимание на концепцию Л. М. Митиной, описывающую модель адаптивного поведения и профессионального развития специалиста [8, с. 336], рекомендации Г. С. Щегловой, направленные на снятие физического напряжения, снижение эмоционального напряжения, формирование позитивного отношения к себе как к специалисту и повышение самопринятия, а также на устранение стереотипов профессиональных действий и налаживание трудовой дисциплины [16]. Педагогам рекомендуют регулярно планировать, проектировать и оценивать свой прогресс, чтобы определить эффективность выбранных ими стратегий [17].

Со стороны администрации образовательных учреждений могут быть инициированы следующие методы профилактики:

1. Структурирование работы и формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе [13].
2. Улучшение условий труда и среды в учебных классах [20], проведение тренингов самопомощи, тайм-менеджмента или программ наставничества и групповой терапии [21].
3. Предоставление возможностей для профессионального развития и карьерного роста [22].
4. Разработка учебных и профессиональных программ, направленных на укрепление связей между сотрудниками и формирование у них чувства принадлежности [24; 30].

Однако главным аспектом для профилактики эмоционального выгорания является принятие педагогом ответственности за результаты своей профессиональной деятельности [11, с. 510; 18]. Педагог должен быть способен определять и соблюдать свои личные и профессиональные границы, сохранять баланс, одновременно удовлетворяя потребности своих учеников и собственные потребности [25].

Несмотря на такой объем исследований и рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания, проблема по-прежнему актуальна. Учитывая описанный выше опыт исследователей, с целью поддержания ментального здоровья и профилактики эмоционального выгорания мы разработали проект «Открытый микрофон “Это нормально!”».

Также на аналитическом этапе мы опросили 30 коррекционных педагогов Владивостока (с использованием гугл-форм) с разным педагогическим стажем (от 1 года до 20 лет).

Опрос позволил выяснить, как часто педагоги сталкиваются с трудностями в работе, как эти проблемы на них влияют и чувствуют ли они необходимость поддержки. Периодически с педагогами коррекционных учреждений случаются ситуации на работе, когда они чувствуют себя потерянными, не знают, как справиться с трудностями (ответ «иногда» выбрали 60 % опрошенных, «часто» – 23,3 %, «никогда» – 13,3 %).



Неудачи и провалы в своей профессиональной деятельности переживало большинство коррекционных педагогов (76,7 %). Значительная часть коррекционных педагогов сталкивается с раздражением и вспыльчивостью во время работы (60 % — «иногда», 33,3 % — «часто»).

Выявлена высокая доля педагогов, которые столкнулись с усталостью и опустошением на работе, из-за чего не находят в себе силы на качественную работу с детьми (46,7 % — «иногда», 40 % — «часто»).

Среди опрашиваемых педагогов высокая доля (63,4 %) тех, кто иногда (46,7 %) или часто (16,7 %) перестает считать себя профессионалом в связи с педагогической неудачей. Причем среди тех, на чью самооценку промахи не влияют никогда, преобладают педагоги со стажем от 5 лет.

Среди опрашиваемых коррекционных педагогов 50 % хотят поделиться с коллегами своими переживаниями по поводу педагогических ситуаций, с которыми они столкнулись. Однако есть страх осуждения. Мы выявили, что коррекционным педагогам не хватает поддержки от профессионального сообщества — 76,7 % респондентов говорят об этом.

Коррекционные педагоги нуждаются в создании мероприятий, где была бы создана безопасная и комфортная атмосфера, осуществлялся обмен опытом, переживаниями, а также была возможность получить поддержку и понимание. Об этом говорят 96,6 % опрошенных.

Таким образом,  $\frac{3}{4}$  опрошенных педагогов нуждаются в поддержке и принятии со стороны профессионального сообщества. Для них был реализован проект «Открытый микрофон “Это нормально!”».

Глобальной миссией проекта стало обеспечение педагогов лучшими условиями для ведения образовательной деятельности, сохранение у них мотивации к работе и стабильного здорового ментального состояния, а также налаживание коммуникации педагогов из разных образовательных организаций с целью взаимной поддержки и передачи опыта.

В течение 2023 г. было организовано и проведено мероприятие «Открытый микрофон “Это нормально!”» для 10 педагогов коррекционных учреждений. Целью проекта стала поддержка специалистов со стороны профессионального сообщества, способствующая повышению их профессиональной самооценки и расширению круга профессиональных социальных связей. Для этого решались следующие задачи:

- 1) диагностировать потребности коррекционных педагогов в поддержке, принятии и понимании в профессиональном сообществе;
- 2) составить план мероприятия и правила участия в нем;
- 3) составить базу возможных площадок для проведения мероприятия и список иных материальных ресурсов, необходимых для проведения мероприятия;
- 4) проинформировать потенциальных участников о формате мероприятия, дате, времени и месте его проведения, провести дополнительную консультационную работу;
- 5) подобрать методики для измерения количественных и качественных результатов проекта;



- 6) провести мероприятие;
- 7) проанализировать и обобщить полученные результаты.

Мы разработали следующие критерии оценки результата:

1. Количество принявших участие коррекционных педагогов соответствует или превышает запланированное количество участников ( $\geq 10$ ).

2. Участники удовлетворили потребность в поддержке, принятии и понимании среди профессионального сообщества (рефлексия участников).

В процессе подготовки проекта мы выявили возможные риски и способы их предотвращения, указанные в таблице 1.

**Возможные риски проекта и способы  
их устранения или предотвращения**

Риски	Способы устранения или предотвращения
Отказ образовательной организации от сотрудничества	Подготовка списка различных образовательных организаций, способных обеспечить проект площадкой
Отказ педагогов от участия (из-за отсутствия времени, страхов, незаинтересованности)	Назначить время и дату мероприятия с учетом возможностей большинства педагогов, обеспечить дополнительной информацией о формате мероприятия (в том числе о его эмоциональной составляющей)
Психологическая неготовность преподавателей к такому формату мероприятия / негативный настрой	Обеспечить дополнительной информацией о формате мероприятия до его проведения, перед началом мероприятия провести короткие игры на знакомство и командообразование педагогов, расположить их к ведущим и друг к другу, разрядить атмосферу
Несоблюдение правил мероприятия, приводящее к осуждению или критике других педагогов	Обозначить правила мероприятия, удостовериться, что все участники понимают и разделяют его ценности, создать систему поощрений для тех, кто соблюдает правила и активно участвует в мероприятии

По нашему мнению, помимо планируемых результатов проекта проведенное мероприятие могло также дать дополнительные эффекты:

1. Повышение профессиональной самооценки педагога СО.
2. Высвобождение у педагога новых ресурсов и идей для эффективной реализации педагогической деятельности.
3. Проект может стать инструментом повышения уровня социальных навыков (soft-skills) педагогов СО.
4. Данный проект может заинтересовать представителей других образовательных учреждений и стать частью плана организации деятельности педагогов.

Основным продуктом проекта на *этапе разработки* стал подробный план мероприятия, представленный в таблице 2.



**План мероприятия для педагогов коррекционных учреждений  
«Открытый микрофон “Это нормально!”»**

Время	Этап	Длительность
14:00 – 14:35	Приветствие участников (знакомство с организаторами, краткое объяснение формата мероприятия)	10 мин
	Упражнение «Подари улыбку другу». <i>Цель:</i> установление контакта между участниками. Пожмите руку соседу слева, а теперь соседу справа. Улыбнись соседу слева, улыбнись соседу справа!	1 мин
	Упражнение «Нарисуй свое имя». <i>Цель:</i> знакомство участников, создание доверительной расслабленной обстановки. Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий предлагает каждому участнику группы нарисовать имя, которым он хочет называться на протяжении всего тренинга. Каждый участник представляется и демонстрирует нарисованное им имя. Также после этого задания проходит рефлексия: участники делятся, какие эмоции и чувства возникли у них при выполнении упражнения	10 мин
	Упражнение «Три уровня общности». <i>Цель:</i> знакомство участников. <i>Задание:</i> найти нечто общее между тремя участниками на трех уровнях. На формальном уровне нужно найти нечто неизменное: пол, цвет волос и т. д. На социальном уровне – любимые занятия, объединяющие всех троих; интересы, хобби, общие для всех. На личностном уровне – личностные качества, характерные для троих; общие ценности, жизненные принципы и правила. Далее один из участников тройки рассказывает группе о выявленных ими общих моментах	5 мин
	Упражнение «Поезд». <i>Цель:</i> образование единого командного духа. Ход упражнения: у нас есть голова поезда, ваша задача образовать целый состав и пройти, не отцепляясь, все преграды на пути вашего состава. Если состав расцепится – упражнение начинается сначала. Преграды: туннель (пройти на корточках), повороты направо и налево, ускорения, торможения, общие трехкратные сигналы	5 мин
	Правила мероприятия (обсуждаются совместно): 1. На нашем открытом микрофоне мы уважительно относимся друг к другу, внимательно слушаем, не перебиваем. 2. Мы собрались здесь, чтобы оказать друг другу поддержку, помочь дружеским советом, помочь преодолеть трудности. 3. Мы – за искренность, честность и откровенность, ведь только так этот микрофон может стать для всех нас полезным. 4. То, что звучит здесь, – конфиденциально и остается между нами. 5. Мы сохраняем анонимность детей, школ, коллег. 6. И самое главное – мы не критикуем, не осуждаем, а помогаем друг другу	3 мин



Время	Этап	Длительность
14:35 – 16:15	Выступление педагогов по одному и обратная связь от других участников	10 мин на каждого. Итого: 100 мин
16:15 – 16:30	Рефлексия «Всё у меня в руках!». <i>Цель рефлексии:</i> осознание себя и своих действий, обобщение результатов проделанной работы; обратная связь с участниками. На доску прикрепляется плакат с изображением ладони: большой палец – «Как вы чувствуете себя сейчас?», указательный – «Какие выводы вы для себя сделали?», средний – «Получили ли вы то, что хотели получить от мероприятия? Что именно?», безымянный – «Ваши впечатления о мероприятии», мизинец – «Ваши пожелания организаторам». Участники рисуют на листах бумаги свою руку и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы	15 мин
16:30 – 16:45	Листы вывешиваются, и всем участникам предоставляется время для знакомства с ответами друг друга. Кофе-брейк	15 мин

Мы убедились в эффективности данного проекта в аспекте получения коррекционными педагогами поддержки профессионального сообщества. Также мы достигли той части поставленной цели, которая касается повышения профессиональной самооценки и расширения круга профессиональных социальных связей. Оценить эти результаты позволили данные, собранные во время рефлексии участников.

Каждый педагог получил необходимую поддержку. Оценить это позволили результаты рефлексии, а также качественные неизмеримые показатели: слушатели аплодировали, улыбались, произносили подбадривающие слова, говорили о схожем опыте, делились советами, которые могли бы помочь в будущем.

Важно отметить, что в процессе реализации проекта были выявлены новые риски, ограничения и трудности проекта:

1. Для включения наибольшего количества участников необходимо рассчитывать удобную дату и время мероприятия.

2. Для комфортного проведения мероприятия необходимо просторное помещение, в котором возможно провести каждое упражнение.

3. Ведущие мероприятия должны иметь базовое психологическое или педагогическое образования для предотвращения конфликтных ситуаций во время проведения открытого микрофона.

Мы считаем, что опыт данного проекта может быть полезным для педагогов и администрации коррекционных образовательных организаций, так как он благотворно влияет на эмоциональное состояние педагогов и их ментальное здоровье, является одним из возможных инструментов профилактики эмоционального выгорания, влияет на рост профессиональной самооценки и мотивации к работе.





## Заключение

Таким образом, можно утверждать, что проблема поддержания ментального здоровья и предупреждения эмоционального выгорания у коррекционных педагогов остается актуальной и требующей комплексного подхода к ее решению как со стороны администрации, так и со стороны самих педагогов. Формат открытых микрофонов, при реализации которых могут решаться данные проблемы, пока мало развит, но в будущем подобные мероприятия могут быть полезны и актуальны для сотрудников разных коррекционных образовательных учреждений.

## Список литературы

123

1. *Бабич О. И.* Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград, 2009.
2. *Бладыко А. В.* Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей // Психология: традиции и инновации : материалы междунар. науч. конф. Уфа, 2012. С. 34–39.
3. *Бойко В. В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999.
4. *Бонкало Т. И., Полякова О. Б.* Ментальное здоровье : дайджест. М., 2023. URL: <https://niioz.ru/upload/iblock/c20/c207b6b95a929084760e9733997fd445.pdf> (дата обращения: 01.03.2024).
5. *Веревкина М. И., Шагивалеева Г. Р.* Профилактика эмоционального выгорания учителей // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2010. №3. С. 39.
6. *Гайфуллина Л. К., Шкрылева И. В.* Преодоление эмоционального выгорания у педагогов-дефектологов, работающих с обучающимися с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) // Конференциум АСОУ : сб. науч. труд. и материалов науч.-практ. конф. 2016. №4. С. 2116–2126.
7. *Гнедова С. Б.* Особенности синдрома «эмоционального выгорания» у специалистов коррекционно-развивающего обучения // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) : сб. науч. ст. Курск, 2007. С. 35–38.
8. *Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение.* М., 2005.
9. *Маршалкин А. П., Труфанова К. Г., Хлыстова Е. В.* Анализ взаимосвязи эмоционального выгорания с проявлениями алекситимии и агрессии у педагогов системы специального образования // Специальное образование. 2019. №1 (53). С. 102–112.
10. *Нетребко Е. Э.* Профессиональное выгорание // Глобус: психология и педагогика. 2019. №2 (30). С. 12–17.
11. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция : учеб. пособие. М., 2002.
12. *Пряжников Н. С., Ожогова Е. Г.* Стратегии преодоления синдрома эмоционального выгорания в работе педагога // Психологическая наука и образование. 2008. №2. С. 87–95.
13. *Соболь В. В.* Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов // Символ науки. 2019. №1. С. 121–125.



14. *Стратегия* развития образования детей с ОВЗ и детей с инвалидностью в Российской Федерации на период до 2030 года : проект. URL: <https://clck.ru/399ySb> (дата обращения: 15.03.2024).

15. Шрихавонг П., Джонс В. Проблема профессионального выгорания учителей специального дошкольного образования: причины, профилактика, решение // Поволжский педагогический поиск. 2020. №1 (31). С. 92–101.

16. Щеглова Г.С. Психолого-педагогическая коррекция синдрома эмоционального выгорания педагогов школы // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. 2015. №8. С. 56–60.

17. Ansley B.M., Houchins D., Varjas K. Optimizing special educator wellness and job performance through stress management // Teaching Exceptional Children. 2016. №48 (4). P. 176–185.

18. Bousquet S. Teacher burnout: Causes, cures and prevention : Diss. American International College, 2012. P. 1–22.

19. Brunsting N.C., Sreckovic M.A., Lane K.L. Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013 // Education and Treatment of Children. 2014. №37. P. 681–711.

20. Carson R.L., Plenmons S., Templin T.J., Weiss H.M. "You are who you are." A mixed method study of affectivity and emotional regulation in curbing teacher burnout // Research on stress and coping in education. 2011. №6 : Personality, stress and coping: Implications for education. P. 239–265.

21. Emery D.W., Vandenberg B. Special education teacher burnout and A.C.T. // International Journal of Special Education. 2010. №25 (3). P. 119–127.

22. Gersten R., Keating T., Yovanoff P., Harniss M. Working in special education: Factors that enhance special educators' intent to stay // Exceptional Children. 2001. №67 (4). P. 549–567.

23. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T.C. et al. Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events // Clinical Psychology & Psychotherapy. 2006. №13 (3). P. 194–201.

24. Hopkins J. How the CEC/CEC-PD mentoring program helps students and new teachers // Teaching Exceptional Children. 2018. №51 (1). P. 72–73.

25. Krop J. Caring without tiring // Education Canada. 2013. №53 (2). P. 42–47.

26. Maslach C., Leiter M.P., Jackson S.E. Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration // Journal of Organizational Behavior. 2012. №33. P. 296–300.

27. Pretsch J., Flunger B., Schmitt M. Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees // Social Psychology of Education. 2012. №15 (3). P. 321–336.

28. Roth G., Assor A., Kanat-Maymon Y., Kaplan H. Autonomous motivation for teaching: How self-determined teaching may lead to self-determined learning // Journal of Educational Psychology. 2007. №99. P. 761–774.

29. Shen B., McCaughtry N., Martin J. et al. The relationship between teacher burnout and student motivation // British Journal Of Educational Psychology. 2015. №85 (4). P. 519–532.

30. Stasio S.D., Fiorilli C., Benevene P. et al. Burnout in special needs teachers at kindergarten and primary school: Investigating the role of personal resources and work wellbeing // Psychology in the Schools. 2017. №54 (5). P. 472–486.



31. Zee M., Koomen H. M. Y. Teacher Self-Efficacy and Its Effects on Classroom Processes, Student Academic Adjustment, and Teacher Well-Being // Review of Educational Research. 2016. №86 (4). P. 981 – 1015.

#### Об авторах

Дарья Александровна Попова – магистрант, Дальневосточный федеральный университет, Россия.

E-mail: popovadasha200122@gmail.com

SPIN-код 5439-5850

Алина Александровна Салыхова – магистрант, Дальневосточный федеральный университет, Россия.

E-mail: tatievaaliiiii@gmail.com

Дарья Евгеньевна Пономарева – магистрант, Дальневосточный федеральный университет, Россия.

E-mail: koshko25@mail.ru

Олеся Сергеевна Козычева – магистрант, Дальневосточный федеральный университет, Россия.

E-mail: olesya.kozycheva@mail.ru

Анастасия Константиновна Мясникова – магистрант, Дальневосточный федеральный университет, Россия.

E-mail: m.anastasiya.22889@mail.ru

***D. A. Popova, A. A. Salakhova, D. E. Ponomareva,  
O. S. Kozycheva, A. K. Myasnikova***

#### **THE PROJECT "OPEN MIC 'IT'S NORMAL!'" IN THE PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF CORRECTIONAL INSTITUTIONS**

Far Eastern Federal University, Vladivostok, Russia

Received 31 March 2024

Accepted 10 May 2024

doi: 10.5922/vestnikpsy-2024-4-11

**To cite this article:** Popova D. A., Salakhova A. A., Ponomareva D. E., Kozycheva O. S., Myasnikova A. K., 2024, The project "Open Mic 'It's normal!'" in the prevention of professional burnout of teachers of correctional institutions, *Vestnik of Immanuel Kant Baltic Federal University. Series: Philology, Pedagogy, Psychology*, №4. P. 115 – 126. doi: 10.5922/vestnikpsy-2024-4-11.

*The article describes the experience of creating and implementing a project for special education teachers titled "Open Mic 'It's Normal!'" . It addresses issues related to mental health and emotional burnout among special education teachers, as well as methods, techniques, con-*



cepts, and recommendations for regulating emotional burnout. A proposed solution for maintaining the mental health of special education teachers is presented through the organization of the "Open Mic 'It's Normal!'" event. The components and aspects of the project's activities, including the concept, mission, goals and objectives, evaluation criteria, potential risks and ways to mitigate them, the event plan, and the full list of necessary resources, are outlined. The project results are described, along with its advantages for further use and reorganization in other educational institutions.

**Keywords:** project, emotional burnout, special education, correctional teachers, mental health, event, teacher support

#### The authors

Daria A. Popova, Master's Student, Far Eastern Federal University, Russia.  
E-mail: popovadasha200122@gmail.com  
SPIN code 5439-5850

Alina A. Salakhova, Master's Student, Far Eastern Federal University, Russia.  
E-mail: tatievaaliiiii@gmail.com

Daria E. Ponomareva, Master's Student, Far Eastern Federal University, Russia.  
E-mail: koskho25@mail.ru

Olesya S. Kozycheva, Master's Student, Far Eastern Federal University, Russia.  
E-mail: olesya.kozycheva@mail.ru

Anastasia K. Myasnikova, Master's Student, Far Eastern Federal University, Russia.  
E-mail: m.anastasiya.22889@mail.ru