

Азлецкая Елена Николаевна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

Демешева Мария Владимировна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

педагог-психолог ГБОУ «СОШ №96»

им. Героя Советского союза Е.Г. Ларикова

г. Москва

DOI 10.31483/r-113943

К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация: настоящее исследование посвящено изучению синдрома психологического выгорания среди педагогов, работающих в сфере инклюзивного образования. Для выявления специфики психологического выгорания использован опросник «Синдром выгорания» разработанный А.А. Рукавишниковым. Результаты исследования показали наличие у части респондентов психоэмоционального истощения и личностного отдаления. Уровень профессиональной мотивации оказался в диапазоне средних значений. Более трети респондентов продемонстрировали высокий уровень выгорания, подтверждающий наличие проблем в области управления стрессом и эмоционального состояния. На основании полученных данных были сделаны выводы об особенностях составляющих психологического выгорания у педагогов в инклюзивном образовании.

Ключевые слова: аспекты синдрома выгорания, психологическое выгорание, педагог, инклюзивное образование, специфические требования к педагогу, психоэмоциональное истощение, личностное отдаление, профессиональная мотивация.

Здоровье всегда играет ключевую роль как один из основополагающих ресурсов, необходимых для полноценной жизнедеятельности человека. Этот ресурс пронизывает повседневную жизнь и представляет собой позитивно ориентированную концепцию, которая акцентирует внимание на индивидуальных интеллектуальных и эмоциональных ресурсах и социальном благополучии человека. Все эти компоненты связаны с возможностями индивида для эффективного преодоления стрессовых ситуаций [8; 10 и др.]. Достижение гармонии между физическим и умственным состоянием в контексте взаимодействия с окружающей средой является одной из главных задач поддержки здоровья. В современном понимании здоровье охватывает не только физическую составляющую, но и психическую и психологическую. Психологическое здоровье представляет собой состояние благополучия, в рамках которого индивид способен реализовывать свои потенциалы и успешно справляться с возникающими стрессовыми факторами [4].

В последние годы синдром выгорания в контексте профессиональной деятельности педагогов стал темой повышенного интереса и актуальности среди исследователей. Это подтверждается значительным числом научных работ, проведенных как зарубежными, так и отечественными специалистами [2; 5; 6 и др.]. Синдром выгорания нередко используется как общее обозначение для описания состояния, характеризующегося физическим, эмоциональным и психическим истощением, вызванным устойчивым стрессом, особенно в рамках профессиональной деятельности [9; 10 и др.]. Однако в научной литературе выделяются различные аспекты данного синдрома, такие как психологическое, эмоциональное и психическое выгорание, что позволяет глубже исследовать его многогранные проявления и последствия (табл. 1).

Таблица 1

Аспекты синдрома выгорания

Психологическое выгорание	Эмоциональное выгорание	Психическое выгорание
<i>Когнитивное истощение:</i> сложности с концентрацией, снижением продуктивности и ухудшением памяти.	<i>Эмоциональная переутомляемость:</i> ощущение постоянного истощения душевных сил,	<i>Эмоциональное истощение:</i> чувство постоянной перегрузки и слабости, пониженная

	что ведет к уменьшению эмоциональной отзывчивости и сочувствия.	работоспособность и мотивация выполнять обычные задачи.
<i>Снижение мотивации:</i> чувство апатии, безнадежности и потерянной цели в жизни или работе.	<i>Перфекционизм и самообвинение:</i> увеличение самокритики и недовольства собой, особенно если профессиональные ожидания не совпадают с реальностью.	<i>Снижение самооценки:</i> ощущение неэффективности и нереализованности, чувство вины или стыда за свои неудачи.
<i>Соматика:</i> физические симптомы, такие как головные боли, нарушения сна и другие психосоматические реакции.	<i>Отчуждение:</i> чувства дистанцирования от работы, коллег, а также снижение удовлетворенности от профессиональной деятельности.	<i>Цинизм и отстраненность:</i> негативное отношение к работе или коллегам, эмоциональное отделение от профессиональных обязанностей.

Отметим, что ряд авторов понятия «психологическое выгорание», «эмоциональное выгорание» и «психическое выгорание» используют как взаимозаменяемые термины, однако, как можно видеть из таблицы 1, между ними существуют некоторые различия (табл. 2).

Таблица 2

Общее и различия в синдромах психологического, эмоционального и психического выгорания

Синдром выгорания	Общие черты	Различия	
		Определение	Фокус
Психологического	<i>Стресс и истощение:</i> все три синдрома связаны с хроническим стрессом и приводят к состоянию истощения, как эмоционального, так и физического. <i>Симптомы:</i> у всех синдромов наблюдаются схожие симптомы, такие как усталость, снижение	Термин используется для описания общих признаков выгорания, охватывающих различные аспекты, включая эмоциональные и когнитивные	Подразумевает снижение психической активности и способности к анализу и решению проблем. Может охватывать более широкий спектр психических процессов
Эмоционального	производительности, раздражительность и общее ухудшение качества жизни. <i>Причины:</i> причины возникновения могут включать высокие требования на работе, недостаток социальной поддержки и отсутствие	Состояние, при котором человек испытывает эмоциональное истощение, снижение мотивации и циничное отношение к работе и людям.	Сосредоточено на эмоциональном аспекте и степени чувств, испытываемых по отношению к работе и субъектам взаимодействия.

Психического	контроля над рабочими процессами	Термин, который в основном акцентирует внимание на общем состоянии психического истощения и снижении когнитивных функций	Включает не только эмоциональные аспекты, но и проявления, касающиеся умственной деятельности и когнитивной функции
--------------	----------------------------------	--	---

Как можно видеть из таблицы 2 все три состояния имеют много общего, могут пересекаться и влиять друг на друга и относятся к последствиям хронического стресса, однако каждый из них подчеркивает разные аспекты выгорания. Психологическое выгорание охватывает общий спектр, эмоциональное – сосредоточено на чувствах, а психическое – на умственной деятельности и функциях. Понимание этих различий может помочь в более точном распознании симптомов и выборе подходящих стратегий для совладания с ними.

Психологическое выгорание рассматривается нами как многогранный конструктивный феномен, встроенный в личностную структуру и исполняющий защитную роль. К основным характеристикам данного состояния можно отнести следующие аспекты: 1) негативные внутренние переживания, которые выражаются в состоянии психического, физического и когнитивного истощения, что сопровождается явлениями деперсонализации и снижением уровня личных достижений; 2) дезадаптивные поведенческие реакции, проявляющиеся в неадекватных действиях в рамках профессиональной среды; 3) деформация личностных качеств, приводящая к изменениям в структуре личности, что отрицательно сказывается на профессиональной эффективности индивида [13]. Эти характеристики находятся в динамической взаимосвязи и могут трансформироваться друг в друга на различных стадиях прогрессирования выгорания. Возникновение данного феномена в контексте профессиональной деятельности представляется как сложный процесс, обусловленный взаимодействием множества как личностных, так и контекстуальных факторов.

Как было указано ранее, внимание исследователей, как правило, сосредоточено на синдроме выгорания в контексте профессиональной деятельности, особенно в сферах, характеризующихся взаимодействием типа «человек-человек». К таким профессиям относятся те, которые связаны с медицинским обслуживанием, образовательным процессом и воспитанием, а также с бытовыми услугами и правовой защитой.

Исследованию синдрома выгорания среди педагогов посвящено значительное количество научных работ, среди которых можно выделить труды таких авторов, как Ж.М. Барахоевой, Е.Г. Капитанец, З.С. Сазоновой, Т.М. Ткачевой, В.С. Третьяковой, а также многих других [1; 7; 11; 12 и др.]. Следует подчеркнуть, что в своих исследованиях авторы зачастую не рассматривают синдром выгорания в рамках всей образовательной среды, а фокусируются на конкретных группах педагогов, таких как учителя-предметники, педагоги ссузов или преподаватели высшего образования. Этот подход обоснован желанием более глубоко понять специфику возникновения и проявления синдрома выгорания в различных профессиональных контекстах. Такой акцент на отдельных категориях педагогов позволяет выявить своеобразные факторы, способствующие выгоранию, а также уточнить специфические требования, с которыми сталкиваются представители различных образовательных направлений. Дифференцированное изучение данной проблемы не только углубляет общее понимание явления выгорания, но и способствует разработке целенаправленных профилактических стратегий, адаптированных под условия и особенности каждой профессиональной группы. В результате, это может привести к более эффективному управлению психоэмоциональным состоянием педагогов и повышению их профессиональной продуктивности, что, в конечном счете, отразится на качестве образовательного процесса в целом.

Мы провели исследование феномена психологического выгорания среди педагогов, работающих в сфере инклюзивного образования. В исследовании приняли участие 100 респондентов, возраст которых варьировался от 24 до 65

лет, при этом средний возраст составил 46 лет. Стаж педагогической деятельности участников колебался от 1 года до 39 лет, в среднем составив 18,46 лет.

Анкетирование выявило, что педагоги, работающие в сфере инклюзивного образования, сталкиваются с рядом специфических требований и вызовов, которые отличают их труд от работы в традиционных образовательных учреждениях. Основные из них:

– *понимание и интеграция различных потребностей*. Педагоги должны уметь адаптировать образовательный процесс под особые потребности и возможности каждого ученика. Это включает в себя создание адаптированных образовательных программ, что требует тщательного анализа возможностей и особенностей каждого ребенка;

– *многообразие технических и методических ресурсов*. Необходимость применения различных специальных средств обучения: адаптированных учебных материалов, технологий, оборудования для детей с ограниченными возможностями здоровья;

– *эмоциональная устойчивость и компетентность*. Необходимость быть эмоционально устойчивым, так как работа с детьми, имеющими особые образовательные потребности, может включать в себя дополнительную эмоциональную нагрузку;

– *сотрудничество с другими специалистами*. Междисциплинарное взаимодействие необходимое условие организации инклюзивного образования, что требует высокой степени координации и командной работы;

– *постоянное обучение и совершенствование навыков*. Необходимость повышения квалификации и освоения новых педагогических технологий и методик, что требует затрат временных и других ресурсов;

– *оценка и мониторинг успехов учеников*. Педагоги должны разрабатывать и применять специальные методы оценки, которые учитывают индивидуальные достижения и успехи каждого ученика, что может быть сложной задачей, в том числе психологически;

– *работа с родителями и сообществом.* Установление доверительных отношений с родителями детей с особыми образовательными потребностями и вовлечение их в образовательный процесс, включая советы и поддержку, может быть вызовом и требует высоких коммуникативных навыков;

– *восприимчивость к социальным и культурным контекстам.* Педагоги должны быть внимательны к социальным и культурным контекстам, в которых находятся их ученики, что требует от них грамотного подхода в работе с разнообразными социальными группами.

Таким образом, работа в области инклюзивного образования требует от педагогов наличия не только профессиональных знаний, но и навыков межличностного общения, эмоционального интеллекта и способности к адаптации. Эти специфические требования создают повышенный риск психологического выгорания.

Для выявления специфики психологического выгорания у респондентов был применен опросник «Синдром выгорания», разработанный А.А. Рукавишниковым [3]. В процессе анализа были исследованы средние значения показателей, их распределение по уровням, а также проведен корреляционный анализ с целью выявления взаимосвязей между различными переменными.

Средние значения психологического выгорания и эмоционального интеллекта представлены в таблице 3.

Таблица 3

Средние значения психологического выгорания (n = 100)

Шкалы выгорания	Среднее
Психоэмоциональное истощение	35,17±11,83
Личностное отдаление	23,97±11,04
Профессиональная мотивация	18,69±5,20
Индекс выгорания	77,83±21,23

Данные, приведенные в таблице 1, послужили основой для дальнейшего обсуждения результатов и выявления возможных закономерностей в проявлениях выгорания среди педагогов инклюзивной системы образования.

Анализ данных выявил, что психоэмоциональное истощение респондентов находится в пределах средних значений, составляя 35,17 балла. Это указывает на наличие симптомов усталости и эмоционального выгорания, что является актуальной проблемой в сфере педагогической деятельности. Значение личностного отдаления также попадает в категорию «средних» (23,97 балла), что может свидетельствовать о трудностях в установлении глубоких эмоциональных связей респондентов, как с учащимися, так и с коллегами. Это выражается в сниженной эмпатии, в ощущении дистанции и неспособности к полноценному эмоциональному взаимодействию. Профессиональная мотивация также находится на уровне средних значений (18,69 балла), что свидетельствует о наличии определенного уровня мотивации у респондентов, однако он, вероятно, ниже оптимального. Это может негативно сказаться на их профессиональной эффективности и удовлетворении от работы. В целом, индекс выгорания составляет 77,83 балла. Такое значение превышает верхнюю границу средних показателей и говорит о наличии проблем в области психологического выгорания. Это свидетельствует о высоком уровне стресса и потенциальных рисках для психического и психологического здоровья респондентов. Среднеквадратичные отклонения демонстрируют разнообразие в уровнях выгорания среди респондентов, варьирующихся от низкого до высокого.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что уровень психологического выгорания среди респондентов вызывает определенные опасения. Следовательно, необходимо рассмотреть возможность разработки программ поддержки для педагогов и мер по профилактике выгорания. Эти программы могут включать тренинги по управлению стрессом, развитие эмоционального интеллекта и создание поддерживающей атмосферы в коллективе.

На рисунке 1 визуализированы группы респондентов, отражающие уровни психоэмоционального выгорания, как по отдельным шкалам, так и по интегральному индексу.

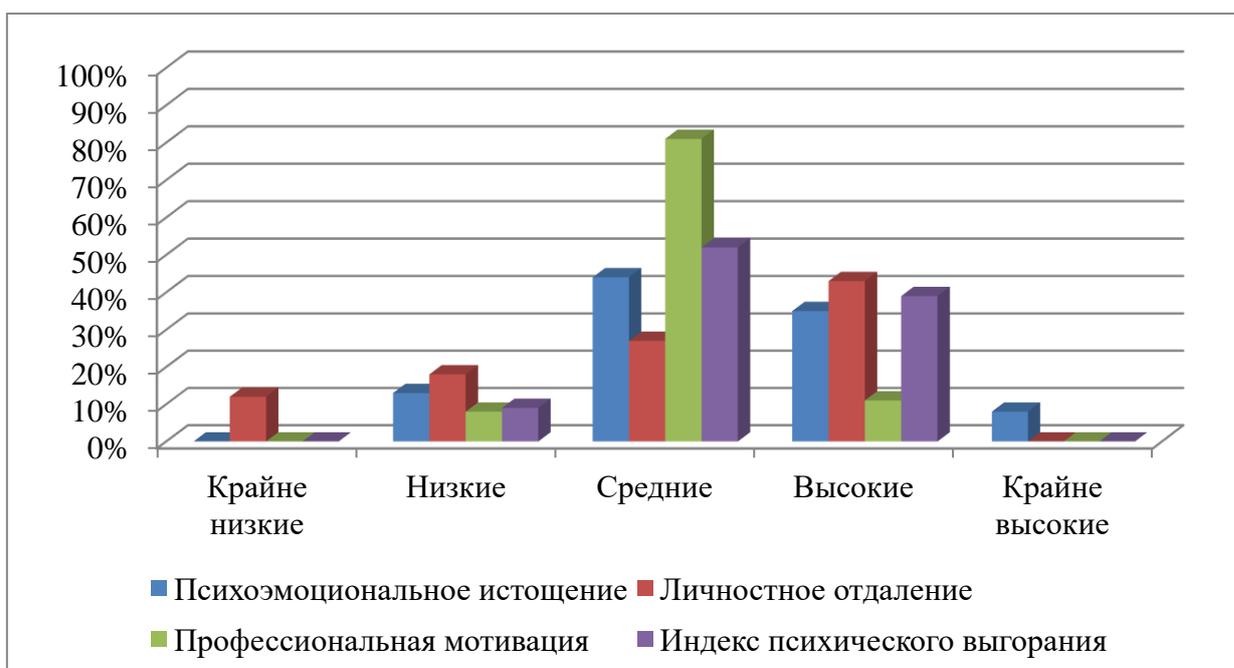


Рис. 1. Уровень психологического выгорания

Психоэмоциональное истощение – это сложный процесс, характеризующийся истощением эмоциональных, физических и энергетических ресурсов у специалистов, работающих непосредственно с людьми [3]. В контексте нашего исследования данный феномен проявляется у респондентов в многогранной форме, различающейся по степени выраженности: от низкого до крайне высокого уровней (см. рис. 1). Среди полученных данных наибольшее количество респондентов (44%) показывает средний уровень психоэмоционального истощения. В то же время у 35% респондентов выявлен высокий уровень истощения, а 8% – крайне высокий. Эти результаты подчеркивают, что у более половины респондентов наблюдаются явные проявления эмоционального и физического утомления, что в свою очередь может приводить к равнодушию и эмоциональной отчужденности в отношении окружающих, а также к проявлениям депрессивного состояния и раздражительности.

Личностное отдаление представляет собой особую форму социальной дезадаптации, наиболее ярко проявляющуюся у профессионалов, работающих в сфере взаимодействия с людьми, и характеризующуюся трудностями в установлении и поддержании межличностных контактов [3]. Нами выявлена вари-

бельность среди респондентов по различным уровням данного явления: от крайне низкого до высокого (см. рис. 1). 43% респондентов демонстрирует высокий уровень личностного отдаления. Эти результаты свидетельствуют о том, что значительная часть респондентов ограничивает свое взаимодействие с окружающими, что может проявляться в раздражительности, нетерпимости в ситуациях общения и выраженном негативизме по отношению к другим.

Особенно тревожным является тот факт, что у педагогов высокий уровень личностного отдаления может способствовать снижению психологического комфорта образовательной среды и ухудшению качества взаимодействия с учащимися. Это явление способно оказывать пагубное влияние на мотивацию учащихся, их успеваемость, а также на общий уровень удовлетворенности процессом обучения. Педагоги, сталкивающиеся с личностным отдалением, могут испытывать трудности с проявлением эмпатии, что затрудняет создание поддерживающей и психологически комфортной атмосферы в классе. В долгосрочной перспективе такие условия могут привести к формированию негативного имиджа педагога и снижению его профессиональной эффективности, что представляет собой проблему для образовательного процесса.

В ходе исследования установлено, что 81% респондентов продемонстрировали средний уровень профессиональной мотивации, в то время как лишь 11% респондентам характерен высокий уровень мотивации, а 8% – низкий. Данные анализа указывают на то, что большинство респондентов стремится к выполнению своих профессиональных обязанностей с альтруистической точки зрения, что свидетельствует о системном подходе к работе и внутреннем желании внести вклад в образование. Однако фиксированный средний уровень мотивации может также подразумевать наличие скрытых факторов, негативно воздействующих на мотивационную составляющую, таких как профессиональная рутина, недостаточные возможности для карьерного и профессионального роста, а также общее состояние психологического выгорания. Примечательно, что респонденты с высоким уровнем мотивации (11%) преимущественно занимаются внедрением инновационных методик преподавания, активно участвуют

в научных конференциях и ведут исследовательскую деятельность, что подтверждается анализом их профессиональной активности. Они рассматривают свою работу не только как источник дохода, но и как платформу для самореализации, что служит мощным стимулом к дальнейшему личностному и профессиональному развитию. Напротив, низкий уровень мотивации среди респондентов (8%) вызывает необходимость более детального анализа причин данного явления. Данная ситуация может быть связана с системными проблемами в образовательной среде, такими как перегрузка педагогов, недостаточная материальная компенсация и отсутствие ясных перспектив карьерного роста. Эти факторы способны не только снижать личную мотивацию педагогов, но и негативно сказываться на общей атмосфере образовательного процесса.

В результате проведенного исследования было установлено, что только 9% респондентов демонстрируют низкий уровень психологического выгорания, в то время как 52% находятся на уровне средних показателей. Для 39% респондентов характерен высокий уровень выгорания, что указывает на то, что значительная их часть сталкивается с явлениями, связанными с эмоциональным истощением и сниженной мотивацией к работе. Высокий уровень выгорания может служить индикатором наличия трудностей у этих респондентов в области управления стрессовыми ситуациями. Отметим, что представители группы с высоким уровнем выгорания чаще выражают чувство усталости и профессионального разочарования. Данные проявления не только негативно влияют на качество их работы, но и могут ухудшать условия образовательного процесса для учащихся в целом. Например, такие респонденты могут демонстрировать менее активное участие в процессе обучения и проявлять меньшую готовность к внедрению инновационных образовательных практик. Данная ситуация формирует замкнутый круг: низкая мотивация и эмоциональное истощение ведут к снижению качества образования, что, в свою очередь, усугубляет уровень профессионального выгорания.

Итак, синдром психологического выгорания, проявляющийся у педагогов, работающих в условиях инклюзивного образования, включает ряд особенно-

стей, которые могут оказывать влияние на их профессиональную деятельность и общее психоэмоциональное состояние. На основании полученных данных можно выделить следующие характеристики:

– значительная часть педагогов испытывает симптомы, связанные с эмоциональным истощением, что приводит к чувству постоянной перегрузки и снижения активности;

– педагоги нередко отмечают симптомы физического утомления, что выражается в соматических жалобах, таких как головные боли и нарушения сна;

– немногим менее половины педагогов демонстрируют высокий уровень личностного отдаления, что свидетельствует о трудностях в установлении и поддержке межличностных связей, как с коллегами, так и с учениками;

– выявлен средний уровень профессиональной мотивации, что указывает на наличие трудностей в поддержании высокой степени заинтересованности и вовлеченности в образовательный процесс;

– утилитарный характер проявляется в отношении к работе и коллегам, что ведет к снижению удовлетворенности от профессиональной жизни;

– высокий уровень выгорания связан с проявлениями профессиональной неудовлетворенности.

Понимание этих особенностей является основой для разработки эффективных стратегий и программ поддержки педагогов в условиях инклюзивного образования. Необходимость создания специализированных программ по управлению стрессом и развитию эмоционального интеллекта становится особенно актуальной для предотвращения дальнейшего ухудшения состояния здоровья педагогов и повышения качества образовательного процесса.

Список литературы

1. Барахоева Ж.М. Теоретико-методологический анализ эмоционального выгорания у педагогов, работающих в системе инклюзивного образования / Ж.М. Барахоева, А.Р. Дадаева, Т.Х. Ахмадова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №76–4. – С. 21–24. EDN NJXNYP

2. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 97–104. EDN HRTXCV
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса: стресс-менеджмент / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А.В. Воронина // СПЖ. – 2005. – №21. – С. 142–147.
5. Егорышев С.А. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности / С.А. Егорышев // Вестник РУДН. Серия: Социология. – 2023. – №1. – С. 61–73. DOI 10.22363/2313-2272-2023-23-1-61-73. EDN KZGKTD
6. Исследование Яндекса: 75% российских учителей испытывают профессиональное выгорание: результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yandex.ru/company/news/22-12-2020#:~:text=Программа%20«Я%20Учитель»%20является%20частью.качественно%20жизни> (дата обращения: 24.10.2024).
7. Капитанец Е.Г. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов / Е.Г. Капитанец // Концепт. – 2015. – №02 (февраль). ISSN 2304-120X. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/15047.htm> (дата обращения: 24.10.2024).
8. Самосохранительное поведение россиян : диспозиции и риски/ И.С. Шаповалова, С.А. Вангородская, О.Н. Полухин [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2020 – №28 (1). – С. 44–51. DOI 10.32687/0869-866X-2020-28-1-44-51. EDN ZBPLDE
9. Синдром профессионального (эмоционального) выгорания в педагогической среде: метод. пособие / сост. Е. А. Чикарева. – Хабаровск, 2018. – 30 с.

10. Смолева Е.О. Социальная Адаптация, социальный капитал и здоровье населения Вологодской области / Е.О. Смолева // Мониторинг. – 2020. – №4 (158). – С. 136–161. DOI 10.14515/monitoring.2020.4.983. EDN FJGTJX

11. Ткачева Т.М. Эмоциональное выгорание педагога вуза: превентивные меры и ликвидация последствий / Т.М. Ткачева, З.С. Сазонова // Агроинженерия. – 2014. – №4. – С. 30–35. EDN TJGGRH

12. Третьякова В.С. Исследование синдрома эмоционального выгорания в педагогической среде / В.С. Третьякова // Профессиональное образование и рынок труда. – 2019. – №2. – С. 71–85. DOI 10.24411/2307-4264-2019-10211. EDN WYIZMC

13. Schaufeli W.B., Bakker A.B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of organizational Behavior*. 2004; 25 (3): 293–315.