(cc) BY

Хоменчук Виктория Владимировна
студентка
Чултурова Диана Алимовна
студентка
Сафронова Алла Дмитриевна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-167956

СИНДРОМ «ВТОРИЧНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ» И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема профессионального выгорания и вторичной травматизации у педагогов-психологов в инклюзивном образовании. Описаны компоненты выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений) и его стадии. Выделены особенности работы в инклюзивной среде: повышенная нагрузка, многозадачность, дефицит ресурсов, высокая психическая напряжённость, частые интенсивные контакты, отсутствие положительного результата или мотивационного подкрепления. Исследования подтверждают высокий уровень дистресса у этих специалистов. Предложен системный подход к профилактике, включающий организационные меры (супервизия, повышение квалификации, нормирование нагрузки) и индивидуальные (развитие адаптивных копинг-стратегий, регуляция эмпатии, поддержание баланса).*

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, вторичная травматизация, педагог-психолог, инклюзивное образование, помогающие профессии, копинг-стратегии, психологическая безопасность, деперсонализация.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В последнее время проблема эмоционального и профессионального выгорания вызывает все больше интереса со стороны ученых и специалистов в области психологии и медицины, так как данное состояние оказывает серьёзную угрозу для психического и физического здоровья работников. Особенно актуально выгорание в профессиях, связанных с оказанием помощи людям, где постоянно необходимо взаимодействовать с людьми, погружаясь в высокую эмоциональную нагрузку [8].

В трудовой сфере выявлена тесная зависимость результатов труда от здоровья и эмоционального состояния работника. Современные учёные, занимающиеся проблемой профессионального выгорания, обоснованно связывают этот синдром с психическим состоянием человека и его эмоциями (Астраханцева Е.Ю. и др.) [5].

В психологической науке под профессиональным выгоранием понимается синдром, характеризующийся физическим и эмоциональным истощением, утратой мотивации и снижением эффективности в работе. Важно уточнить, что термины «профессиональное выгорание» и «эмоциональное выгорание» часто используются как синонимы, однако в строгом смысле эмоциональное истощение – это лишь один из ключевых компонентов более широкого синдрома. Согласно классической модели К. Маслач, профессиональное выгорание включает три компонента:

− эмоциональное истощение – ощущение физической и эмоциональной усталости, снижение энергии и мотивации;

− деперсонализация – негативное, циничное отношение к клиентам или коллегам, отчуждение;

− редукция персональных достижений – снижение самооценки профессиональной эффективности, чувство неэффективности [6].

Профессиональное выгорание возникает в результате хронического стресса, вызванного длительным воздействием негативных факторов рабочей среды. Исследователи (Лапп Е.А., Быстрова Ю.А.) выделяют пять стадий этого процесса, отражающих глубину и интенсивность симптомов.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Предупреждающая фаза – первые признаки стресса: повышенная усталость, незначительное снижение продуктивности.

2. Фаза сопротивления – организм пытается компенсировать стресс, возникает усиленная работа, появляются физические симптомы (головные боли, бессонница).

3. Фаза истощения – полное физическое и эмоциональное истощение, значительное снижение производительности, потеря интереса к работе.

4. Фаза кризиса – резкое ухудшение самочувствия, развитие депрессии, возможны суицидальные мысли.

5. Хроническая фаза – хроническое эмоциональное выгорание, ведущее к серьёзным заболеваниям и невозможности вернуться к нормальной трудовой деятельности [8].

Профессиональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении должностных обязанностей и на отношениях с окружающими. В таких условиях одной из важных задач руководства становится сохранение психологической безопасности педагогов-психологов, что способствует устойчивости личности и психологическому благополучию специалиста (Барахоева Ж.М. и др.). Особенно это актуально для помогающих профессий, так как психологическая безопасность повышает эффективность профессиональной деятельности [6].

Помимо профессионального выгорания, специалисты, работающие с травматическим опытом клиентов, подвержены феномену вторичной травматизации. Важно различать эти два состояния. Вторичная травматизация – это специфический перенос симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) от клиента к специалисту.

Термин «вторичная травматизация» был введён М. Анчарофф, Дж. Манро и Л. Фишер в 1988 году в исследовании передачи травматического опыта от родителей-ветеранов к детям. Позднее, в 1990 году, Л. МакКанн и Л. Энн Перлман предложили концепцию викарной травмы, акцентирующую устойчивые когнитивные изменения у специалиста (нарушение представлений о себе, мире и других людях). В 1995 году Ч. Фигли ввёл понятие вторичного травматического

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

стресса, сосредоточенное на поведенческих и эмоциональных симптомах, аналогичных ПТСР. Несмотря на различия в акцентах, все эти термины описывают состояние, возникающее у помогающих специалистов из-за постоянного взаимодействия с людьми, пережившими травматические события. Идентифицируясь с клиентом и его проблемой, специалист начинает переживать сходные эмоции и страдания.

Этот процесс приводит к формированию трех основных групп симптомов.

1. Интрузивные симптомы, включающие навязчивые мысли о травме клиента и повторяющиеся кошмарные сновидения.

2. Симптомы избегания, проявляющиеся в стремлении минимизировать контакты с пострадавшими и избегать обсуждения тем, связанных с травматическим событием.

3. Гипервозбуждение, характеризующееся нарушениями сна, повышенной раздражительностью и трудностями концентрации внимания.

Профессиональное выгорание и вторичная травматизация тесно взаимосвязаны и могут усиливать друг друга. Как показывают исследования (Рашевская Е.В., 2023), специалисты с выраженным эмоциональным истощением более подвержены вторичной травматизации, поскольку у них снижены ресурсы для совладания с собственными эмоциональными реакциями. Повышенная эмоциональная чувствительность и истощённость приводят к более интенсивному переживанию травматических событий клиентов. В свою очередь, вторичная травматизация усугубляет симптомы выгорания, создавая порочный круг. Также это приводит к усилению негативного влияния на работу и профессиональную эффективность специалистов помогающих профессий, а также ухудшает симптомы эмоционального выгорания [8].

В системе инклюзивного образования специалисты сталкиваются с рядом специфических стресс-факторов, требующих особого внимания. Эти факторы включают необходимость выстраивания коммуникативных связей с детьми, имеющими различные нарушения развития, их родителями, а также с педагогическим коллективом. Высокая эмоциональная вовлеченность в работу, при этом

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ограниченные ресурсы и недостаточная методическая поддержка, также представляют собой значимые стрессовые аспекты. Кроме того, педагог-психолог часто сталкивается с необходимостью работы с детьми, пережившими травматические события, такие как насилие, жестокое обращение или утрата близких. Эти условия могут способствовать развитию как профессионального выгорания, так и вторичной травматизации.

Профессиональная деятельность педагога-психолога в инклюзивном образовательном пространстве характеризуется рядом специфических трудностей. Одной из ключевых проблем является многозадачность и высокая эмоциональная нагрузка, связанная с необходимостью выполнения диагностических, коррекционных, консультативных и координационных функций.

Еще одной значительной трудностью является ресурсный дефицит и неопределенность, включающие недостаток времени, несоответствие уровня материального вознаграждения профессиональной нагрузке, а также недостаточную методическую подготовку. Как указывают указывают Е.А. Лапп и Ю.А. Быстрова, эти факторы являются ключевыми предикторами профессионального выгорания.

Также деятельность педагога-психолога предполагает постоянное взаимодействие с детьми, пережившими травматические события: насилие, жестокое обращение, утрату близких. Именно этот фактор запускает механизмы вторичной травматизации. Кроме того, сама инклюзивная среда характеризуется хроническим стрессом, вызванным социально-экономическими, политическими и организационными причинами (Барахоева Ж.М. и др.).

Таким образом, педагог-психолог инклюзивного образования находится под двойным ударом: с одной стороны – истощающая многозадачность и эмоциональные перегрузки (фактор выгорания), с другой – прямое столкновение с чужими травмами (фактор вторичной травматизации).

Отечественная наука располагает данными, подтверждающими высокую распространенность и специфику феноменов профессионального выгорания и вторичной травматизации среди педагогов инклюзивного образования. В

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

исследовании А.А. Сухоносовой и Г.К. Труфановой выявлены значимые различия в уровне личного дистресса между педагогами инклюзивных групп и их коллегами, не имеющими опыта работы в условиях инклюзии. Педагоги инклюзивного образования демонстрируют более высокий уровень эмпатической заботы, что в сочетании с повышенным уровнем стресса создаёт двойной риск для их психоэмоционального благополучия (Сухоносова А.А., Труфанова Г.К.) [14].

Согласно данным Е.А. Лапп и Ю.А. Быстровой, у специалистов, работающих с детьми с задержкой психического развития в инклюзивной практике, наиболее выражены симптомы эмоционального истощения, редукции личных достижений и деперсонализации. Эти проявления профессионального выгорания обусловлены высокой эмоциональной нагрузкой и частым отсутствием быстрого положительного результата.

Также исследования показывают, что вторичная травматизация у педагогов-психологов часто остаётся нераспознанной и может ошибочно рассматриваться как обычная усталость или черта характера (Рашевская Е.В.). Это подчёркивает необходимость целенаправленной диагностики и профилактики.

Важную роль в профилактике профессионального выгорания и вторичной травматизации играют копинг-стратегии. Специалисты, использующие адаптивные копинг-стратегии, реже сталкиваются с этими проблемами. Напротив, использование примитивных психологических защит, таких как проекция и замещение, может способствовать усилению деперсонализации и других негативных проявлений (Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н.). Проблемно-ориентированные копинг-стратегии снижают риск выгорания, тогда как избегание и самообвинение его повышают [13].

Профилактика профессионального выгорания и вторичной травматизации в инклюзивной среде должна носить системный характер и включать организационный и индивидуальный аспекты.

Организационный уровень подразумевает под собой:

− повышение квалификации и методическая поддержка. Регулярное обучение специалистов методам работы с детьми, имеющими различные типы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нарушений, а также с детьми, находящимися в кризисных состояниях, снижает неопределенность и повышает профессиональную самоэффективность;

− супервизия важна для специалистов, работающих с травматическими случаями, так как позволяет безопасно обсуждать сложные ситуации, выявлять признаки вторичной травматизации и восстанавливать профессиональные границы;

− создание психологически безопасной рабочей среды. Руководство обеспечивает баланс между рабочей нагрузкой и ресурсами, предоставляет регулярные перерывы, регулирует количество тяжелых случаев на специалиста и организует групповые ресурсные встречи.

На индивидуальном уровне:

− контроль уровня эмпатии. Важно не сама эмпатия, а способность специалиста к децентрации – отделению собственных переживаний от переживаний клиента;

− формирование адаптивных копинг-стратегий. Проблемно-ориентированные копинг-стратегии снижают риск выгорания, тогда как избегание и самообвинение его повышают;

− рефлексия и поддержание баланса в жизни. Упражнения, такие как «Колесо жизненного баланса», помогают регулярно оценивать и корректировать распределение ресурсов между работой, семьей, здоровьем, досугом и саморазвитием.

Проблема профессионального выгорания и вторичной травматизации у педагогов-психологов, работающих в инклюзивном образовании, представляет значительную актуальность. Специфика инклюзивной образовательной среды, характеризующаяся многозадачностью, дефицитом ресурсов и постоянным взаимодействием с детьми, имеющими нарушения развития, а также часто травматическим опытом, существенно повышает риск возникновения этих синдромов.

Результаты отечественных эмпирических исследований (Лапп Е.А., Быстрова Ю.А.; Сухоносова А.А., Труфанова Г.К.; Рашевская Е.В.) свидетельствуют о высоком уровне эмоционального истощения, деперсонализации и личного дистресса у педагогов-психологов инклюзивного образования. Вторичная

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

травматизация может протекать неосознанно и усугублять выгорание, что приводит к снижению профессиональной эффективности и угрозе психологического благополучия специалиста.

Для эффективной профилактики профессионального выгорания и вторичной травматизации необходим системный подход. На уровне организации это включает в себя супервизию, нормирование нагрузки и повышение квалификации [7]. На индивидуальном уровне важно развивать навыки регуляции эмпатии, адаптивные копинг-стратегии и поддерживать жизненный баланс. Только комплексный подход позволяет обеспечить устойчивость личности педагога-психолога и поддерживать высокое качество его профессиональной деятельности в системе инклюзивного образования.

Список литературы

1. Ancharoff M.R. The legacy of combat trauma: clinical implications of intergenerational transmission / M.R. Ancharoff, J.F. Munroe, L.M. Fisher; Y. Danieli (ed.) // International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma. – New York: Plenum Press, 1998. – P. 257–276.

2. Figley C.R. Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized / C.R. Figley (ed.). – New York: Brunner/Mazel, 1995. – xxii, 268 p. – (Brunner/Mazel psychosocial stress series; No. 23).

3. Maslach C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S.E. Jackson // Journal of Organizational Behavior. – 1981. – Vol. 2. No. 2. – P. 99–113.

4. McCann I.L. Vicarious traumatization: a framework for understanding the psychological effects of working with victims / I.L. McCann, L.A. Pearlman // Journal of Traumatic Stress. – 1990. – Vol. 3. No. 1. – P. 131–149.

5. Профессиональное выгорание: критерии оценки и способы своевременного предотвращения / Е.Ю. Астраханцева, А.В. Кучумов, Л.Т. Печеная, А.А. Цыганов // Социально-трудовые исследования. – 2023. – №2(51). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-kriterii-otsenki-i-sposoby-svoevremennogo-predotvrascheniya (дата обращения: 27.04.2026).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. 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. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskiy-analiz-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-rabotayuschih-v-sisteme-inklyuzivnogo-obrazovaniya (дата обращения: 27.04.2026). EDN NJXNYP

7. Корепанова Е.В. Психологические характеристики диалога в педагогической деятельности / Е.В. Корепанова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – №3(47). – С. 151–155. EDN KXRQKD

8. Лапп Е.А. Специфика эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ЗПР в условиях инклюзивной образовательной практики / Е.А. Лапп, Ю.А. Быстрова // Специальное образование. – 2024. – №2(74). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-rabotayuschih-s-detmi-s-zpr-v-usloviyah-inklyuzivnoy-obrazovatelnoy-praktiki (дата обращения: 08.06.2026).

9. Невзорова М.С. Факторы психологических опасностей и рисков современной образовательной среды / М.С. Невзорова // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий Индустрии 4.0: материалы Междунар. науч. школы, организованной при финансовой поддержке Администрации Тамбовской области / под общ. ред. Е.С. Симбирских. – 2027. – С. 248–252.

10. Обносов В.Н. Психологическая структура способностей и педагогические технологии / В.Н. Обносов // Наука и Образования. – 2019. – Т. 2. №2. – С. 113.

11. Пежемская Ю.С. Супервизия как практика повышения квалификации специалистов, сопровождающих детей / Ю.С. Пежемская // Вопросы социально-психолого-педагогического сопровождения детей в современном мире: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – 2015. – С. 227–237. EDN VYZESH

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

12. Рашевская Е.В. Эмоциональное выгорание и вторичная травматизация в деятельности специалистов помогающих профессий / Е.В. Рашевская // Инновационные исследования: проблемы внедрения результатов и тенденции развития: сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. (Пермь, 24 декабря 2023 года). – Стерлитамак: ООО «Агентство международных исследований», 2023. – С. 124–130. EDN DYAWTT

13. Рыбников В.Ю. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – №2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-mehanizmy-koping-povedeniya-spetsialistov-ekstremalnyh-professiy (дата обращения: 08.06.2026). EDN KVJUPJ

14. Сухоносова А.А. Профилактика эмоционального выгорания педагогов инклюзивных образовательных организаций как фактор сохранения их психологического здоровья / А.А. Сухоносова, Г.К. Труфанова // Science Time. – 2018. – №4(52). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-inklyuzivnyh-obrazovatelnyh-organizatsiy-kak-faktor-sohraneniya-ih (дата обращения: 08.06.2026).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)