

Искандаров Исафил Ровшан Оглы

студент

Научный руководитель

Козуб Марина Васильевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ- ПСИХОЛОГОВ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕМ УЧРЕЖДЕНИИ

***Аннотация:** статья анализирует проблему эмоционального выгорания педагогов-психологов в коррекционно-развивающих учреждениях. Раскрываются специфические факторы риска (работа с детьми с ОВЗ, отсутствие быстрых результатов, высокая нагрузка), описываются симптомы и уровни выгорания, предлагаются практические рекомендации по диагностике, индивидуальной самопомощи и организационной профилактике. Делается вывод о необходимости системного подхода к сохранению профессионального здоровья специалистов.*

***Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, коррекционное учреждение, педагог-психолог, ОВЗ, профессиональная деформация, саморегуляция.*

Профессиональная деятельность педагога-психолога в коррекционно-развивающем учреждении относится к числу наиболее сложных и эмоционально затратных видов труда в системе образования. Ежедневное взаимодействие с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), тяжелые множественные нарушения развития, расстройства аутистического спектра, умственную отсталость и другие отклонения в развитии, предъявляет повышенные требования не только к профессиональным компетенциям специалиста, но и к его личностным ресурсам, эмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) представляет собой процесс постепенной потери эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального и умственного истощения, физического утомления, личностной отстранённости и снижения удовлетворения исполнением работы [5]. В.В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [4].

Актуальность исследования данной проблемы обусловлена несколькими факторами. Во-первых, в последние годы наблюдается рост числа детей с ОВЗ, что увеличивает нагрузку на специалистов коррекционных учреждений. Во-вторых, педагогическая профессия относится к числу наиболее «опасных» видов деятельности для психологического здоровья личности. Педагоги, чья профессиональная деятельность напрямую связана с обучением и воспитанием детей с ОВЗ, оказываются в особом профессиональном пространстве, усиливающем развитие профессионального выгорания специалиста. В-третьих, эмоциональное выгорание педагогов является существенным фактором риска, способным негативно влиять на учебную мотивацию, повышать тревожность и тормозить социализацию обучающихся с ОВЗ.

Особого внимания заслуживает положение педагога-психолога в коррекционно-развивающем учреждении. В отличие от учителей-предметников или воспитателей, психолог несет двойную ответственность: за качество психодиагностической работы, за эффективность коррекционно-развивающих занятий, а также за психологическое благополучие всех участников образовательного процесса – детей, родителей и педагогического коллектива. При этом сам специалист часто оказывается лишенным системной психологической поддержки, что создает парадоксальную ситуацию: помогая другим сохранять психическое здоровье, психолог рискует потерять собственное.

Проблема эмоционального выгорания связана с причиной выбора человеком профессии, так как за выбором «социальных» и «помогающих» специальностей

может стоять стремление к реализации мотива власти, которое подтачивает нервную систему и психику человека. Эмоциональному выгоранию подвержены чаще молодые малоопытные сотрудники, так как они склонны иметь нереалистичные ожидания от своей профессиональной деятельности [7].

Термин «эмоциональное выгорание» (burnout) был введен в научный оборот американским психиатром Х. Фрейденбергером в 1974 году для описания состояния истощения у представителей помогающих профессий. Наиболее разработанной и признанной в научном сообществе является трехфакторная модель К. Маслач и С. Джексона [5]. Согласно этой модели, синдром эмоционального выгорания представляет собой комплексный феномен, включающий три основных компонента.

1. Эмоциональное истощение – чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное интенсивными эмоциональными контактами с людьми. Это центральный, базовый компонент выгорания, который проявляется в снижении эмоционального тонуса, потере интереса к работе и ощущении, что эмоциональные ресурсы исчерпаны.

2. Деперсонализация (цинизм) – формирование негативного, циничного, обесчеловеченного отношения к коллегам, воспитанникам и их родителям. Специалист начинает воспринимать людей как объекты, а не как субъектов взаимодействия, что проявляется в формальном, бездушном отношении к своим обязанностям.

3. Редукция профессиональных достижений – снижение чувства компетентности и успешности в профессиональной деятельности, ощущение неэффективности собственного труда, обесценивание результатов своей работы.

В отечественной психологии значительный вклад в изучение СЭВ внес В.В. Бойко, который выделил три фазы развития синдрома [1].

1. Фаза напряжения – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной профессиональной деятельностью. На этой стадии формируются такие симптомы, как переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку» и тревога.

2. Фаза резистенции – стадия активного сопротивления нарастающему стрессу. Специалист пытается защитить себя от истощающих эмоциональных воздействий через неадекватное эмоциональное реагирование, экономию эмоций, редукцию профессиональных обязанностей и расширение сферы экономии эмоций.

3. Фаза истощения – завершающая стадия, характеризующаяся резким падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Проявляется в эмоциональном дефиците, эмоциональной отстраненности, личностной отстраненности (деперсонализации) и психосоматических нарушениях.

Капустина Т.В., Гайдай А.С., Горшкова О.В. и Кадыров Р.В. в своем исследовании приходят к выводу, что синдром эмоционального выгорания следует рассматривать как элемент профессиональной деформации, поскольку искажения личности и психики в целом, вызываемые в процессе рабочей деятельности, могут быть обусловлены длительным воздействием стрессогенных факторов [3].

Масштабы проблемы профессионального выгорания в педагогической среде впечатляют. В исследовании М.Э. Паатовой с соавторами [6], проведенном с использованием опросника Maslach Burnout Inventory в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой [2], в котором приняли участие 1863 педагога общеобразовательных организаций, было установлено, что 67,2% педагогов подвержены профессиональному выгоранию. В коррекционных учреждениях ситуация еще более тревожная. Исследование, проведенное Емельяновой Т.П. и Шуралевой Е.И. на базе 72 педагогов коррекционной школы Московской области, показало, что у 41,7% респондентов зафиксирован уровень эмоционального выгорания выше среднего. Высокие показатели эмоционального выгорания у педагогов коррекционных учреждений были также обнаружены Т.В. Рединой. Эти данные свидетельствуют о том, что эмоциональное выгорание является не индивидуальной проблемой отдельных специалистов, а системным вызовом для всей образовательной сферы.

Педагог-психолог в коррекционном учреждении сталкивается с интенсивным эмпатическим взаимодействием. Постоянное вчувствование в состояние ребенка с нарушениями развития требует значительных эмоциональных затрат. Высокая моральная ответственность, постоянное переживание эмоционального напряжения, ролевые конфликты, несовпадение затрат и получаемого вознаграждения приводят к психологическим перегрузкам и повышают уровень неудовлетворенности собственной жизнью. Поэтому специалисты вынуждены экономить личностные ресурсы, формируя разного рода барьеры между собой и другими участниками образовательного процесса.

Работа в коррекционной школе сопровождается высокими нагрузками и рисками профессионального выгорания, которое отражается не только на качестве образовательного процесса, но и на психологическом благополучии детей.

Основной фактор выгорания педагогов – ежедневная психическая перегрузка, самоотверженная помощь, высокая ответственность за детей, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением.

Синдром эмоционального выгорания проявляется на нескольких взаимосвязанных уровнях. На физиологическом уровне это хроническая усталость, не проходящая после отдыха, нарушения сна, снижение иммунитета, психосоматические расстройства и мышечные зажимы. Эмоциональная сфера страдает в виде апатии, раздражительности, тревожности, чувства беспомощности, утраты радости от успехов и притупления способности к сопереживанию. Когнитивные нарушения выражаются в снижении внимания и памяти, негативных мыслях о своей компетентности, ригидности мышления и пессимистичной оценке перспектив. Поведенчески выгорание проявляется в избегании сложных задач, формальном исполнении обязанностей, конфликтах, уходе в бюрократию, социальной изоляции и попытках искусственно поддерживать тонус с помощью психоактивных веществ. Профессиональные признаки включают стереотипизацию занятий, отказ от повышения квалификации, формальное отношение к диагностике и коррекции, цинизм по отношению к воспитанникам и родителям, а также ощущение

собственной беспомощности. В итоге всё это ведёт к снижению работоспособности, потере удовлетворения от труда и в конечном счёте подрывает как личное благополучие специалиста, так и эффективность всей организации.

Для своевременного выявления признаков эмоционального выгорания у педагогов-психологов коррекционных учреждений рекомендуется использовать следующие диагностические методики.

1. Опросник Maslach Burnout Inventory (MBI). Наиболее распространенный и валидный инструмент диагностики СЭВ, разработанный К. Маслач и С. Джексон. В российской психологии используется адаптация Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой. Опросник позволяет оценить выраженность трех компонентов выгорания: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений [5].

2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Данная методика позволяет диагностировать ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции» или «истощения». Опросник предназначен для диагностики психологического феномена СЭВ, возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности [1].

3. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание». Разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона и адаптирован Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой. Позволяет провести дифференцированную оценку различных аспектов выгорания [2].

4. Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак). Предназначен для быстрой скрининговой диагностики признаков эмоционального выгорания.

5. Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер). Позволяет оценить соотношение различных сфер жизни и выявить дисбаланс, способствующий развитию выгорания.

6. Дополнительные методы (оценка социально-психологического климата в коллективе, анализ профессиональной документации (для выявления формального отношения к обязанностям, наблюдение за поведением специалиста в процессе работы и т. п.).

Профилактика эмоционального выгорания рассматривается как вид деятельности, направленной на снижение уровня эмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости, обучение техникам эмоциональной саморегуляции и самоконтроля. Эффективная профилактика должна осуществляться на двух уровнях: индивидуальном (работа специалиста с самим собой) и организационном (деятельность администрации учреждения).

Таким образом, синдром эмоционального выгорания у педагогов-психологов, работающих в коррекционно-развивающих учреждениях, представляет собой серьезную профессиональную и личностную проблему, требующую системного подхода к решению. Специфика работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья – отсутствие быстрых результатов, высокая эмоциональная нагрузка, размытость профессиональных границ и организационные трудности – создает условия для быстрого истощения личностных ресурсов специалиста. Эффективная профилактика СЭВ возможна только при сочетании индивидуальных усилий специалиста и организационных мер со стороны администрации учреждения.

Список литературы

1. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания / В.В. Бойко // Психологическая диагностика: учебное пособие / под ред. К.М. Гуревича, Е.М. Борисовой. – М.: УРАО, 1997. – С. 45–67.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 184 с. EDN QXMWID
3. Капустина Т.В. Эмоциональное выгорание как элемент профессиональной деформации у специалистов, работающих в коррекционных учреждениях /

Т.В. Капустина, А.С. Гайдай, О.В. Горшкова, Р.В. Кадыров // Психолог. – 2023. – №3. – С. 1–16. – DOI: 10.25136/2409-8701.2023.3.40912. EDN JUNHSJ

4. Куприянова И.Е. Качество жизни и психическое здоровье педагогов, работающих в различных системах образования (общее, коррекционное, инклюзивное) / И.Е. Куприянова, Б.А. Дашиева, И.С. Карауш // Вестник ТГПУ. – 2013. – №11 (139). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zhizni-i-psihiicheskoe-zdorovie-pedagogov-rabotayuschih-v-razlichnyh-sistemah-obrazovaniya-obshee-korreksionnoe> (дата обращения: 13.07.2026).

5. Маслач К. Профессиональное выгорание / К. Маслач, С. Джексон. – М.: Институт психологии РАН, 2005.

6. Редина Т.В. Высокие показатели эмоционального выгорания у педагогов коррекционных учреждений / Т.В. Редина // Горизонты гуманитарного знания. – 2010.

7. Семиздралова О. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение / О. Семиздралова // Народное образование. – 2009. – №7. – С. 116–123. EDN LDLFRR