Костина Татьяна Александровна
магистрант
Научный руководитель
Филиппова Светлана Анатольевна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОВЗ, В КОНТЕКСТЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Аннотация: *в статье анализируется проблема предотвращения профессионального выгорания у специалистов, осуществляющих сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), через призму личностных ресурсов и создания психологически безопасной образовательной среды. На основе изучения теоретической литературы и эмпирических данных, полученных в ГОУ ТО «Тульский областной центр образования», доказывается необходимость смещения фокуса профилактики с организационных аспектов на развитие внутренних ресурсов личности. Определены ключевые личностные детерминанты: мотивационная направленность на успех, адекватная самооценка и низкий уровень враждебности. Установлено, что дефицит этих ресурсов является предиктором выгорания, в то время как их развитие способствует сохранению профессионального здоровья и психологической устойчивости специалиста.*

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, личностные ресурсы, психологическая безопасность, специалисты, работающие с детьми с ОВЗ, профилактика, мотивация, самооценка, враждебность.*

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

Введение.

Деятельность специалистов, взаимодействующих с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), относится к категории профессий типа «человек-человек» и характеризуется высокой эмоциональной нагрузкой, значительным психофизическим напряжением и постоянным нахождением в ситуации помогающего контакта. В условиях роста числа детей с ОВЗ и нехватки квалифицированных кадров в коррекционной педагогике вопрос сохранения психологического здоровья педагогов становится критически важным [1]. Синдром выгорания рассматривается как маркер профессиональной дезадаптации, требующий оперативной профилактики как на индивидуальном, так и на организационном уровнях.

При этом существующие профилактические программы зачастую сосредоточены на организационных изменениях или обучении навыкам саморегуляции, тогда как личностные ресурсы, служащие буфером против выгорания, остаются вне поля зрения. В контексте формирования психологически безопасной образовательной среды именно внутренние ресурсы специалиста гарантируют устойчивость к стрессу и способность поддерживать профессиональную эффективность [1].

Цель статьи заключается в том, чтобы на основе теоретического анализа и эмпирических данных обосновать значимость личностных ресурсов в профилактике выгорания у специалистов, работающих в сфере ОВЗ.

Теоретические основания.

В зарубежных научных работах указывается, что учителя специального образования подвержены повышенному риску выгорания из-за специфики контингента и высокого уровня эмоциональной вовлеченности, необходимой при работе с уязвимыми категориями детей. Систематические обзоры подтверждают высокий уровень стресса и симптомов выгорания у педагогов, обучающих детей с инвалидностью, независимо от типа образовательной организации [3]. При этом акцентируется внимание на том, что понимание профессиональных рисков должно быть важной компетенцией специалиста, а осознание послед-

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

ствий эмоционального истощения и деперсонализации – необходимым условием сохранения этических основ профессионализма.

В отечественной психологии выгорание традиционно объясняется через трехкомпонентную модель К. Маслач и С. Джексон (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений) либо через процессуальную концепцию В.В. Бойко. В современных условиях роста численности детей с ОВЗ и дефицита квалифицированных кадров в коррекционной педагогике проблема сохранения психологического здоровья специалистов приобретает особую значимость [1]. Авторы указывают на важность личностно-ориентированного подхода к психопрофилактике, учитывающего индивидуальные черты специалистов.

Психологическая безопасность образовательного процесса предполагает не только защиту от внешних угроз, но и наличие у субъектов внутренних ресурсов для преодоления стресса. Личностные ресурсы представляют собой систему устойчивых свойств личности, обеспечивающих успешную адаптацию и психическое здоровье в условиях профессионального стресса. К ним относятся мотивационная направленность, самооценка, эмоционально-волевая регуляция, коммуникативные установки и другие. Исследования Л.М. Митиной показывают, что профессиональное развитие педагога неразрывно связано с развитием его личности, а кризисы профессионального развития могут провоцировать деформации и выгорание [2].

Эмпирические данные и их интерпретация.

В рамках производственной практики на базе ГОУ ТО «Тульский областной центр образования» (г. Тула) было проведено исследование, направленное на изучение уровня профессионального выгорания и сопутствующих личностных черт у 11 специалистов (логопедов, дефектологов, тьюторов), работающих с детьми с интеллектуальными нарушениями. Средний возраст участников составил 32,4 года, медиана – 27 лет.

Результаты по методике Н.Е. Водопьяновой (на основе модели К. Маслач и С. Джексон) показали, что у 73% испытуемых (8 человек) диагностирован высокий уровень выгорания, у 18% (2 человека) – средний, и лишь у 9% (1 чело-

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

век) – низкий. Структура выгорания включала сочетание высокого эмоционального истощения и деперсонализации с низкими показателями редукции профессиональных достижений, что указывает на потерю веры в свою эффективность. По методике В.В. Бойко признаки выгорания различной степени выраженности были выявлены у 91% специалистов.

Анализ личностных характеристик выявил следующие закономерности. По тесту А.А. Реана «Мотивация успеха и мотивация боязни неудач» у 64% испытуемых (7 человек) доминировала мотивация на неудачу, у 27% (3 человека) – невыраженный полюс, и только у 9% (1 человек) – мотивация на успех. Мотивация на неудачу, проявляющаяся через тревожность и неуверенность, усиливает уязвимость к выгоранию, особенно в аспектах эмоционального истощения и редукции достижений.

По методике С.В. Ковалёва «Определение уровня самооценки» низкий уровень был зафиксирован у 45% специалистов (5 человек), средний – у 45% (5 человек), высокий – у 9% (1 человек). Низкая самооценка коррелирует с редукцией профессиональных достижений, так как специалист обесценивает свои трудовые результаты и сомневается в собственных силах.

Согласно опроснику агрессивности А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого) высокий уровень враждебности выявлен у 36% испытуемых (4 человека). Все они имели значительный стаж и высокий уровень выгорания по другим тестам, что подтверждает теорию о деперсонализации как защитной реакции, проявляющейся в циничном отношении к окружающим.

Особого внимания заслуживает случай единственного специалиста (тьютор, 27 лет), у которого не было выявлено признаков выгорания. У данного субъекта диагностированы мотивация на успех, высокая самооценка и низкая враждебность. Этот показательный пример демонстрирует, что сочетание указанных ресурсов может обеспечивать устойчивость к выгоранию даже при высокой рабочей нагрузке.

Полученные данные согласуются с исследованиями, доказывающими, что личностные особенности опосредуют влияние стресса на психическое благопо-

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

лучие. В частности, в работах на студенческих выборках показано, что добросовестность и экстраверсия выступают защитными факторами, тогда как нейротизм связан с повышенной уязвимостью к дистрессу [1]. Несмотря на различия в возрастных и профессиональных группах, это подтверждает общий принцип: личностные характеристики модулируют индивидуальную реакцию на стресс.

Обсуждение.

Результаты исследования позволяют рассматривать личностные ресурсы как ключевой элемент системы профилактики выгорания у специалистов, работающих с детьми с ОВЗ, в контексте психологической безопасности. Организационные меры (регулирование нагрузки, супервизия, зоны отдыха) необходимы, но недостаточны, если у специалиста отсутствуют внутренние ресурсы для преодоления стресса.

Мотивация на успех обеспечивает устойчивость к фрустрации и помогает находить смысл в деятельности даже при отсутствии быстрых результатов, что критически важно в коррекционной педагогике. Адекватная самооценка позволяет реалистично оценивать достижения и не обесценивать их при трудностях. Низкая враждебность помогает сохранять эмоциональный контакт с детьми и коллегами, предотвращая деперсонализацию как защитный механизм на фоне хронического стресса.

Следовательно, профилактические программы должны включать не только техники релаксации, но и работу с глубокими личностными образованиями: развитие мотивации достижения, коррекцию самооценки, снижение враждебности и формирование конструктивных коммуникаций. В рамках психологической безопасности это означает создание условий для личностного роста специалиста, а не только минимизацию внешних стрессоров.

Заключение.

Профессиональное выгорание у специалистов, работающих с детьми с ОВЗ, носит системный характер и диагностируется у большинства обследуемых. Тем не менее, наличие личностных ресурсов – мотивации на успех, адекватной самооценки и низкой враждебности – выступает значимым защитным

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

фактором. Профилактика выгорания в контексте психологической безопасности должна быть направлена на укрепление этих ресурсов, что обеспечит профессиональное долголетие специалистов и повысит качество помощи детям с особыми образовательными потребностями.

Список литературы

1. Пазухина, С. В. Специфика проявления эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, на личностном и профессиональном уровне / С. В. Пазухина, С. А. Филиппова // Концепт. – 2025. – № 8. – С. 291–306.

2. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя : учеб.-метод. пособие / Л. М. Митина. – Москва : Флинта : Московский психолого-социальный институт, 1998. – 200 с.

3. Зеер, Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособие / Э. Ф. Зеер. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академический Проект, 2020. – 336 с.

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