

# ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК СИНДРОМ НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ПЕДАГОГОВ ИСКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Минуллина Аида Фаридовна,  
кандидат психологических наук, доцент,  
Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань  
[aidaminul58@gmail.com](mailto:aidaminul58@gmail.com)*

**Аннотация:** Статья содержит теоретический анализ исследований, посвященных изучению синдрома психического (эмоционального) выгорания у педагогов специального (инклюзивного) образования. Представлен обзор основных подходов к пониманию синдрома выгорания, результаты отечественных и зарубежных исследований факторов возникновения и развития синдрома выгорания у педагогов.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, синдром, психическое выгорание, педагог, инклюзивное образование.

## MENTAL BURN OUT AS A SYNDROME OF PSYCHOLOGICAL HEALTH DISORDERS IN TEACHERS OF EXCLUSIVE EDUCATION

*Minullina Aida Faridovna*

**Abstract:** The article contains a theoretical analysis of studies devoted to the study of mental (emotional) burnout syndrome in teachers of special (inclusive) education. An overview of the main approaches to understanding the burnout syndrome, the results of domestic and foreign studies of the factors of the onset and development of burnout syndrome in teachers is presented.

**Key words:** psychological health, syndrome, mental burnout, teacher, inclusive education.

На современном этапе развития общества в условиях социально-экономической нестабильности, стрессов растут требования, предъявляемые ко всем участниками, субъектам образовательной среды (в том числе и к уровню профессионализма педагогических работников). При этом профессиональная деятельность педагогов инклюзивного образования реализуется в ситуациях, представляющих риск для их психологического здоровья (сложный контингент детей с различными вариантами дизонтогенеза, высокая психическая напряженность, сложность возникающих педагогических ситуаций, необходимость осуществления

частых и интенсивных контактов, частое отсутствие положительного результата или мотивационного подкрепления (положительной обратной связи) [1].

Исследования показывают, что учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений по сравнению с учителями из общеобразовательных школ отличаются низкими показателями физического и психологического здоровья, характеризуются эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений, а также большой частотой возникновения и развития синдрома психического выгорания [2].

Всемирная организация здравоохранения определяет «синдром выгорания» как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью к соматическим заболеваниям, употреблению алкоголя или других психоактивных веществ и суицидальному поведению [3]. Под профессиональным выгоранием понимается процесс развития хронического профессионального стресса умеренной интенсивности, вызывающий деформацию личности профессионала [4].

В отечественных научных публикациях используется несколько вариантов перевода английского термина «burnout», введенного в научный оборот Х. Фрейденбергером: «эмоциональное выгорание»; «эмоциональное перегорание»; «эмоциональное сгорание»; «эмоциональное истощение»; «психическое выгорание»; «синдром профессиональной деформации»; «синдром эмоциональной (профессиональной) деформации»; «профессиональное выгорание» [5]. Терминологическое многообразие объясняется различными теоретическими воззрениями на проблему «выгорания». Результаты многих исследований показывают, что в развитии психического выгорания большое значение имеют личностные, ситуативные и профессиональные факторы.

В качестве личностных факторов в развитии синдрома психического выгорания у педагогов можно выделить следующие: непродуктивные копинг-

стратегии [6]; низкая вовлеченность специалистов в работу [7]; иррациональные убеждения в отношении своей работы [8]; низкий уровень физической активности [9]; наличие вредных привычек, нездоровое питание [10]; низкий уровень стрессоустойчивости [11]; низкая толерантность к фрустрации, внешний локус контроля [12].

В рамках изучения ситуативных факторов в формировании синдрома выгорания представлены работы о взаимосвязи данного синдрома с отношениями в педагогическом коллективе, с наличием межличностных конфликтов на работе и дома, отсутствием поддержки семьи, с наличием/отсутствием поддержки со стороны руководства [13].

Другие авторы выявили у учителей начальных и средних школ Сербии высокий уровень выраженности таких показателей эмоционального выгорания, как эмоциональное истощение, диперсонализация, редукция личных достижений. При этом отмечается сезонность синдрома, т.е. высокая распространенность эмоционального выгорания в конце учебного года по сравнению с началом учебного процесса [14]. Аналогичные результаты были получены при исследовании структуры синдрома выгорания у учителей, проживающих в условиях Севера России, в разные периоды учебного года. Во время учебной деятельности учителя находятся в состоянии хронического стресса, который на фоне длительного пребывания в экстремальных условиях Северо-Востока может привести к развитию психической дезадаптации, профессиональной деформации личности и обострению хронических заболеваний [15].

Исследователи также указывают на зависимость выраженности синдрома эмоционального выгорания от неудовлетворенности заработной платой, наличием сверхурочной нагрузки, строгостью административных санкций; от типа образовательного учреждения и уровня образования; от продолжительности профессионального стажа. Симптомы психического выгорания проявляются как в начале, так и в процессе профессиональной деятельности, и, таким образом, прослеживается тенденция снижения

склонности к психическому выгоранию после 20 лет работы по специальности [16].

Стоит отметить исследования синдрома психического выгорания у учителей специального образования. В работах отмечается самый высокий уровень синдрома эмоционального выгорания у учителей, работающих с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата [17]. По мнению исследователей, большинство учителей специального образования испытывают высокий уровень депрессии, психологической дисфункции и ролевой конфликт. И синдром психического выгорания у учителей специального образования связан с опытом преподавания в условиях инклюзии.

Исследователи указывают на тот факт, что в подавляющем большинстве учителя специального образования имеют средний или высокий уровень профессионального выгорания, который влияет на их благополучие, здоровье, отношения с другими людьми и оценку их профессиональной компетентности. Факторами, которые будут способствовать сохранению психоэмоционального здоровья педагогов и преодолению профессионального выгорания, являются отдых, благоприятный социально-психологический климат в коллективе, достойная заработная плата, социальная защита со стороны государства и психологическая поддержка [18].

Таким образом, проведенный анализ литературных источников свидетельствует о наличии в педагогической деятельности факторов риска возникновения и развития синдрома выгорания среди учителей как массовых общеобразовательных, так и специальных (коррекционных) учреждений.

В связи с этим, одной из приоритетных задач современной педагогики и психологии является исследование феномена психического выгорания среди работников образовательной сферы с учетом специфики их профессиональной деятельности с целью оказания им своевременной помощи по сохранению физического, психического, социального и психологического здоровья.

## Список литературы

1. Иксанов Р. Ф. Социальные ожидания в структуре адаптации / Р. Ф. Иксанов. - Самара: Изд-во СГПУ, 2004 (Содружество Плюс). - 41 с.
2. Орлова Е.В. Особенности восприятия педагога учащимися начальной школы с нарушением опорно-двигательного аппарата // Гуманитарные научные исследования. 2013. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2013/06/3357> (дата обращения: 16.09.2020).
3. Глауберман Д. Радость сгорания: как конец света может стать новым началом. - М.: Добрая книга, 2004. - 364 с.
4. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. - СПб.: Речь, 2004. - 271 с.
5. Куваева И.О. История изучения синдрома выгорания в американской психологии // Проблемы исследования синдрома выгорания и пути его коррекции у специалистов помогающих профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А.Подсадного; Курск, гос. ун-т; СПб гос. мед. акад. им. И.И. Мечникова. - Курск: Изд-во Куск. гос. ун-та, 2007. - С. 85-88.).
6. Smetáčková, I. & Martanová, V.P. (2020). Coping strategies of czech teachers at elementary schools. *Orbis Scholae*, 14 (1), 101-119.
7. Supervía, P.U., & Bordás, C.S. (2020). Burnout syndrome, engagement and goal orientation in teachers from different educational stages. *Sustainability*, 12 (17), 76.
8. García-Carmona, M., Marín, M.D. & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education*, Volume 22 (1), 189-208.
9. Jodra, P., & Domínguez, R. (2020). Effects of physical activity on the perceived general health of teachers. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* 20 (77), 155-166.

10. Neves, I.C., Amorim, F.F. & Salomon, A.L.R. (2020). Burnout syndrome on teachers and its relation to nutrition: An integrative review. *Current Psychiatry Research and Reviews*, 16 (1), 31-41.
11. De Vera García, M.I.V. & Gambarte, M.I.G. (2020). Associated factors with resilience and burnout: A cross-sectional study in a teaching group in Spain. *Aula Abierta*, 49 (2), 177-184.
12. Vicente de Vera, M.I. & Gabari Gambarte, M.I. (2019). Burnout and resilience factors in high school teachers. *International Journal of Sociology of Education*, 8 (2), 127-152.
13. Luisa, P.M., Francesco, N.E., Marcello, N., Paola, G. & Giovanni, C.C. (2020). Teacher Stress and burnout: a study using MIMIC modeling. *Electronic Journal of Applied Statistical Analysis*, 13 (3), 739-757.
14. Marić, N., Mandić-Rajčević, S., Maksimović, N., & Bulat, P. (2020). Factors associated with burnout syndrome in primary and secondary school teachers in the republic of srpska. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (10), 3595.
15. Bartosh, T.P. & Bartosh, O.P. (2019). Manifestation of the syndrome of emotional burnout at teachers in different periods of the educational year. *Gigiena i Sanitariya*, 98 (4), 411-417.
16. Perepeliuk, T., Penzai, S. & Pikovets, N. (2019). Determination and research of the mental health dynamics among teachers of higher education with different places of professional activity. *Humanities and Social Sciences*, 7 (4), 1378-1388.
17. Jovanović, V., Karić, J., Mihajlović, G., Džamonja-Ignjatović, T. & Hinić, D. (2019). Work-related burnout syndrome in special education teachers working with children with developmental disorders—possible correlations with some socio-demographic aspects and assertiveness. *European Journal of Special Needs Education*, 34 (5), 692-701.
18. Buinyak, M., Myronova, S., Dokuchyna, T. & Mykhalska, S. (2020). Influence of pedagogical activity on psycho-emotional health of special education teachers. *Journal of Critical Reviews*, 7 (11), 886-890.

