

УДК 159.9.075

*Шевчук Надежда Васильевна, магистрант  
ФГАОУВО «Дальневосточный государственный университет»*

*РФ, г. Владивосток*

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ КОРРЕКЦИОННЫХ ШКОЛ С ДИАГНОСТИКОЙ**

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания у учителей, работающих в коррекционных школах. Анализируются факторы, способствующие развитию данного синдрома, и предлагаются методы профилактики, направленные на поддержание психического здоровья и профессиональной эффективности педагогов. Особое внимание уделяется специфике работы в коррекционной школе и потребностям учителей, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, учителя, коррекционная школа, профилактика, психическое здоровье, стресс, профессиональная эффективность, дети с особыми образовательными потребностями.*

***Annotation.** The article examines the problem of emotional burnout among teachers working in correctional schools. The factors contributing to the development of this syndrome are analyzed, and prevention methods aimed at maintaining mental health and professional effectiveness of teachers are proposed. Special attention is paid to the specifics of work in correctional schools and the needs of teachers working with children with special educational needs.*

***Keywords:** emotional burnout, teachers, correctional school, prevention, mental health, stress, professional effectiveness, children with special educational needs.*

## Введение

Актуальность проблемы профилактики эмоционального выгорания учителей коррекционных школ обусловлена несколькими факторами. Во-первых, учителя, работающие с детьми с особыми образовательными потребностями, сталкиваются с повышенным уровнем стресса, связанным с необходимостью индивидуализации обучения, разработкой адаптированных программ, поддержанием дисциплины и управлением поведением учащихся с различными нарушениями развития. Во-вторых, недостаточная укомплектованность штата специалистов, высокая нагрузка и ограниченные ресурсы в коррекционных школах усиливают эмоциональное напряжение педагогов. В-третьих, отсутствие систематической поддержки и профилактических программ для учителей способствует накоплению стресса и развитию эмоционального выгорания.

**Целью** данной статьи является анализ проблемы эмоционального выгорания учителей коррекционных школ и разработка практических рекомендаций по его профилактике на основе результатов диагностического исследования.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ проблемы эмоционального выгорания в педагогической деятельности, с акцентом на специфику работы учителей коррекционных школ.
2. Разработать и апробировать диагностический инструментарий для оценки уровня эмоционального выгорания учителей коррекционных школ.
3. Провести эмпирическое исследование уровня эмоционального выгорания учителей коррекционных школ на основе разработанного диагностического инструментария.

В процессе исследования будут использованы следующие **методы**:

1. Теоретический анализ: изучение и обобщение научной литературы по проблеме эмоционального выгорания, анализ теоретических подходов и концепций.

2. Диагностические методы: методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания».

3. Эмпирические методы: тестирование, интервьюирование учителей коррекционных школ для сбора данных об их эмоциональном состоянии, опыте работы, профессиональных трудностях.

### **Практические результаты исследования**

Данное исследование направлено на изучение уровня профессионального выгорания у учителей, работающих в коррекционных школах.

В исследовании приняли участие 10 учителей, работающих в коррекционных школах (образовательные учреждения для детей с ограниченными возможностями здоровья). Выборка была сформирована случайным образом. Критерии включения: стаж работы в коррекционной школе не менее 3 лет, согласие на участие в исследовании.

Для диагностики уровня профессионального выгорания использована методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания». Методика состоит из 84 утверждений, сгруппированных в 12 шкал, которые, в свою очередь, объединены в три фазы формирования эмоционального выгорания:

1. Напряжение: Отражает чувство загнанности, тревоги, депрессивных тенденций.

2. Резистенция: Выражает попытки индивида уменьшить влияние негативных факторов, связанных с работой, путем эмоционального отдаления.

3. Истощение: Проявляется в чувстве опустошенности, усталости, психосоматических проблемах.

Участникам предлагалось оценить каждое утверждение по шкале от 0 до 5 баллов, где 0 – «совершенно не согласен», а 5 – «полностью согласен». На основании полученных данных рассчитывался общий индекс эмоционального выгорания, а также показатели по каждой из 12 шкал и 3 фазам.

Обработка данных: рассчитывались средние значения, стандартные отклонения и процентное соотношение участников с различными уровнями выраженности фаз и симптомов эмоционального выгорания.

Анализ общих индексов эмоционального выгорания показал, что у большинства учителей, принявших участие в исследовании, наблюдается умеренный уровень выгорания. Однако, у отдельных участников были выявлены признаки выраженного и даже высокого уровня эмоционального выгорания (таблица 1).

*Таблица 1 – Общие индексы эмоционального выгорания учителей*

Уровень эмоционального выгорания	Количество учителей	Процент от общей выборки
Низкий	2	20%
Умеренный	6	60%
Выраженный	1	10%
Высокий	1	10%

Общие индексы эмоционального выгорания учителей представлены на рисунке 1.

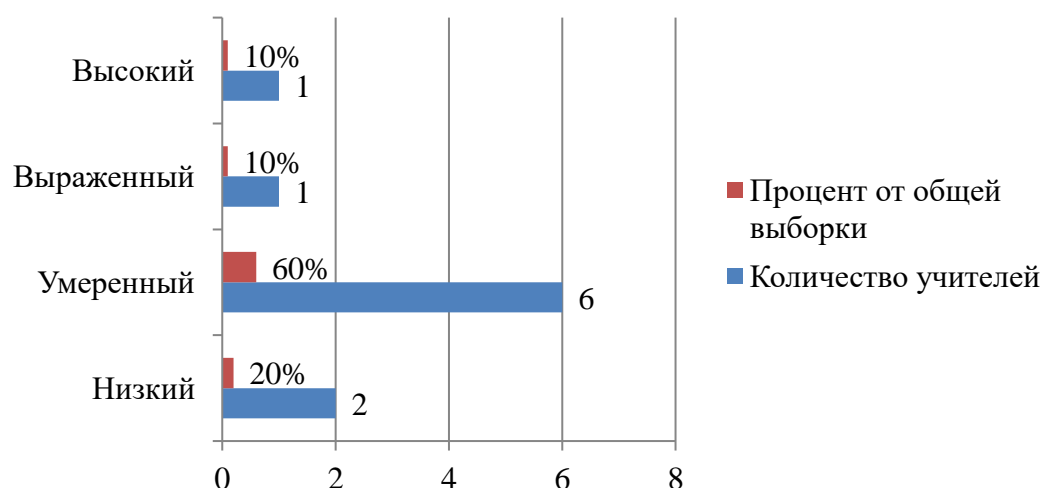


Рисунок 1 – Общие индексы эмоционального выгорания учителей

Более детальный анализ показал, что наиболее выраженной фазой эмоционального выгорания у учителей является фаза «Напряжение». Это свидетельствует о наличии у педагогов чувства загнанности, тревоги и психоэмоционального дискомфорта, связанного с профессиональной деятельностью (таблица 2).

Таблица 2 – Выраженная фаза эмоционального выгорания у учителей

Фаза эмоционального выгорания	Средний балл	Стандартное отклонение
Напряжение	32,5	7,8
Резистенция	28,2	6,5
Истощение	25,9	5,2

Анализ отдельных симптомов эмоционального выгорания позволил выявить наиболее проблемные зоны (таблица 3).

Таблица 3 – Выраженность симптомов эмоционального выгорания  
(средние баллы)

Симптом	Средний балл
Переживание психотравмирующих обстоятельств	3,8
Неудовлетворенность собой	3,5
Эмоциональная отстраненность	3,2
Редукция профессиональных обязанностей	2,9
Деперсонализация	2,7
Тревога и депрессия	2,5
Расширение сферы экономики эмоций	2,3
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	2,1
Загнанность в угол	1,9
Психосоматические и психовегетативные нарушения	1,7
Цинизм	1,5
Подавленность	1,3

Наиболее высокие баллы были получены по шкалам «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неудовлетворенность собой» и «Эмоциональная отстраненность». Это говорит о том, что учителя испытывают сильный стресс, связанный с работой, недовольны своими профессиональными достижениями и склонны к эмоциональной дистанцированности от учеников и коллег.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о наличии проблемы эмоционального выгорания у учителей, работающих в коррекционных школах. Высокая выраженность фазы «Напряжение» и таких симптомов, как «Переживание психотравмирующих обстоятельств» и «Неудовлетворенность собой», указывает на значительный уровень стресса и

неудовлетворенности, испытываемого педагогами. Это может быть связано с высокой эмоциональной нагрузкой, сложностями в работе с детьми, имеющими особые образовательные потребности, недостаточной поддержкой со стороны администрации и коллег, а также с низкой оплатой труда.

### **Теоретические результаты исследования**

По мнению А.Н. Кошелевой, «эмоциональное выгорание – это сложный многогранный синдром, проявляющийся в физическом, эмоциональном и умственном истощении, вызванном хроническим стрессом на рабочем месте» [2, с. 284].

В контексте педагогической деятельности, а особенно в сфере коррекционного образования, эта проблема приобретает особую остроту. Учителя коррекционных школ ежедневно сталкиваются с уникальными вызовами, требующими не только высокого уровня профессионализма, но и колоссальной эмоциональной отдачи. Работа с детьми, имеющими особые образовательные потребности, характеризуется повышенной интенсивностью, непредсказуемостью и необходимостью постоянной адаптации к индивидуальным особенностям каждого ученика.

В результате, учителя подвергаются значительному эмоциональному, психологическому и физическому напряжению, что делает их особенно уязвимыми к развитию эмоционального выгорания.

Рассмотрим факторы, способствующие эмоциональному выгоранию учителей коррекционных школ:

1. Работа с детьми с особыми образовательными потребностями требует от учителя повышенного внимания, терпения и индивидуального подхода. Различные нарушения развития (умственная отсталость, расстройства аутистического спектра, нарушения речи и др.) могут значительно усложнять процесс обучения и воспитания, вызывая у педагога чувство беспомощности и фрустрации [2, с. 62].

2. Учителя коррекционных школ постоянно сталкиваются с проявлениями негативного поведения учащихся (агрессия, импульсивность, гиперактивность), а также с эмоциональными проблемами, связанными с их особенностями развития. Необходимость постоянного контроля за поведением учащихся и урегулирования конфликтных ситуаций приводит к повышенному уровню психоэмоционального напряжения, способствующему развитию эмоционального выгорания.

3. Отсутствие четкой системы методической и психологической поддержки, недостаточная коммуникация между учителями и администрацией, а также отсутствие возможностей для обмена опытом и взаимной поддержки могут усиливать чувство изоляции и беспомощности, способствуя развитию эмоционального выгорания.

4. Несмотря на особенности контингента учащихся, учителя коррекционных школ сталкиваются с высокими требованиями к результатам обучения и воспитания. Необходимость адаптации учебных программ, разработки индивидуальных образовательных маршрутов и постоянного мониторинга прогресса каждого ученика требует значительных усилий и времени, что может приводить к перегрузке и стрессу [5, с. 563].

5. Недостаточное финансирование коррекционных школ, низкий уровень заработной платы учителей и неудовлетворительные условия труда (недостаточное оснащение кабинетов, отсутствие необходимого оборудования и материалов) могут оказывать негативное влияние на мотивацию и удовлетворенность работой, способствуя развитию эмоционального выгорания [4, с. 321].

По словам Е.Н. Кузнецовой, «профилактика эмоционального выгорания – это комплекс мер, направленных на снижение уровня стресса и поддержание психического здоровья учителей. Эффективная программа профилактики должна учитывать специфику работы в коррекционной школе и потребности учителей, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями» [3, с. 70].

Организационные меры должны быть следующими:

1. Распределение нагрузки между учителями должно быть справедливым и учитывать особенности контингента учащихся, а также уровень профессиональной компетентности педагогов. Необходимо избегать перегрузки учителей и предоставлять им достаточно времени для отдыха и восстановления.

2. Администрация школы должна создавать благоприятный психологический климат в коллективе, способствующий открытому общению, взаимной поддержке и сотрудничеству. Важно организовывать мероприятия, направленные на сплочение коллектива и снятие напряжения.

3. В школе должна быть организована система методической и психологической поддержки учителей, включающая в себя проведение семинаров, тренингов и консультаций. Необходимо предоставлять учителям возможность получать квалифицированную помощь в решении профессиональных проблем и преодолении стрессовых ситуаций.

4. Регулярное повышение квалификации учителей позволяет им осваивать новые методы и технологии работы с детьми с особыми образовательными потребностями, повышая их профессиональную компетентность и уверенность в своих силах.

5. Необходимо улучшать условия труда учителей, обеспечивая их комфортным и безопасным рабочим местом, оснащенным необходимым оборудованием и материалами [6, с. 55].

С.А. Огнев выделяет следующие «индивидуальные стратегии»:

1. Учителя должны овладеть методами саморегуляции и управления стрессом, такими как релаксация, медитация, дыхательные упражнения и физическая активность. Важно научиться распознавать признаки эмоционального выгорания на ранних стадиях и своевременно принимать меры для его предотвращения.

2. Эффективное планирование времени и расстановка приоритетов позволяет учителям более рационально использовать свое время и избегать

перегрузки. Важно научиться делегировать полномочия и отказываться от выполнения задач, которые не входят в сферу профессиональных обязанностей.

3. Необходимо находить время для отдыха, хобби и общения с близкими людьми. Важно помнить, что работа – это лишь часть жизни, и необходимо уделять внимание другим сферам, чтобы сохранить психическое здоровье и эмоциональное благополучие.

4. Необходимо развивать позитивное мышление и умение видеть позитивные стороны в своей работе. Важно научиться оценивать свои достижения и гордиться своей профессией.

5. Необходимо обращаться за поддержкой к коллегам, друзьям и близким людям. Важно не стесняться говорить о своих проблемах и просить помощи, когда это необходимо. Обращение к психологу может быть полезным для решения сложных эмоциональных проблем» [5, с. 564].

**Выводы:** Подводя итог, можно отметить, что эмоциональное выгорание – это серьезная проблема, которая может оказывать негативное влияние на психическое здоровье и профессиональную эффективность учителей коррекционных школ. Профилактика эмоционального выгорания – это важная задача, требующая комплексного подхода и совместных усилий администрации, учителей и специалистов.

Организационные меры, направленные на оптимизацию нагрузки, создание благоприятного психологического климата, обеспечение методической и психологической поддержки, повышение квалификации и улучшение условий труда, играют важную роль в предотвращении развития эмоционального выгорания.

Индивидуальные стратегии, включающие в себя саморегуляцию и управление стрессом, планирование времени и расстановку приоритетов, поддержание баланса между работой и личной жизнью, развитие позитивного мышления и поиск поддержки, позволяют учителям эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять психическое здоровье.

Полученные результаты диагностики свидетельствуют о наличии проблемы эмоционального выгорания у учителей, работающих в коррекционных школах. Высокая выраженность фазы «Напряжение» и таких симптомов, как «Переживание психотравмирующих обстоятельств» и «Неудовлетворенность собой», указывает на значительный уровень стресса и неудовлетворенности, испытываемого педагогами. Это может быть связано с высокой эмоциональной нагрузкой, сложностями в работе с детьми, имеющими особые образовательные потребности, недостаточной поддержкой со стороны администрации и коллег, а также с низкой оплатой труда.

### **Список использованной литературы**

1. Егорышев, С. А. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности / С. А. Егорышев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 61-73.
2. Кошелева, А. Н. Инновационный потенциал личности педагогов с различным уровнем эмоционального выгорания / А. Н. Кошелева, В. В. Кинелева, З. С. Высоцкая // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2021. – № 4. – С. 284-289.
3. Кузнецова, Е. Н. Система стимулирования, как фактор профилактики эмоционального выгорания учителей / Е. Н. Кузнецова, А. А. Шестакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 8-1(59). – С. 69-72.
4. Лебедева, Е. К. Эмоциональное выгорание педагогов общеобразовательных школ / Е. К. Лебедева, З. М. Большакова // VI Международная научная конференция по междисциплинарным исследованиям: Сборник статей конференции, Екатеринбург, 15 июня 2024 года. – С. 319-323.

5. Огнев, С. А. Причины и профилактика эмоционального выгорания у педагогов школ / С. А. Огнев, Е. А. Лисицина // Россия и мир: развитие цивилизаций. Преобразования цивилизационных ценностей в современном мире: Материалы XI международной научно-практической конференции. В 2-х ч., Москва, 21–22 апреля 2021 года. Том Ч. 1. – С. 561-564.

6. Пазухина, С. В. Психолого-социальные причины профессионально-личностного выгорания современного школьного педагога / С. В. Пазухина // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2022. – № 12. – С. 47-61.