УДК 159.9

Г. В. Раац,
факультет психологии и педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. Л. А. Рассудова

Психологические характеристики эмоционального выгорания педагогов, работающих в адаптивной школе

Аннотация. Представлены данные эмпирического исследования психологических характеристик эмоционального выгорания педагогов адаптивной школы. Установлено преобладание стадии истощения, сопровождающейся эмоциональным дефицитом, деперсонализацией и психосоматическими проявлениями. Подтвержден высокий уровень выраженности выгорания у значительной части педагогов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психологические характеристики эмоционального выгорания, педагоги, адаптивная школа, дети с ОВЗ.

Современные условия профессиональной деятельности педагогов обусловливают актуальность изучения эмоционального выгорания. Работа в адаптивной школе характеризуется повышенной когнитивной, эмоциональной и коммуникативной нагрузкой, связанной с обучением детей с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействием с их родителями, а также необходимостью разработки и адаптации образовательных программ.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает различные взгляды на проблему эмоционального выгорания. В. В. Бойко рассматривал его как психологический защитный механизм, выработанный личностью на психотравматическое воздействие внешних и внутренних факторов, в форме полного или частичного исключения эмоций [1]. Он выделил три фазы развития эмоционального выгорания: фазу напряжения, фазу резистенции и фазу истощения. Каждому этапу соответствуют определенные признаки и симптомы.

В. Каппони и Т. Новак рассматривали синдром эмоционального выгорания как реакцию на рабочие стрессы, включающую эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование персональных достижений [2]. Г. Селье раскрывал эмоциональное выгорание как фактор профессионального стресса, связанный с когнитивными и коммуникативными перегрузками [3].

Таким образом, изучение проблемы эмоционального выгорания особенно важно для педагогов адаптивных школ, от которых зависит образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Целью исследования стало выявление психологических характеристик эмоционального выгорания у педагогов, работающих в адаптивной школе.

В исследовании приняли участие 15 педагогов в возрасте от 22 до 65 лет (Красноярская адаптивная школа-интернат). В качестве диагностического инструментария использовались методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко и опросник «Экспресс-оценка выгорания» В. Каппони и Т. Новак.

Анализ результатов диагностики по методике В. В. Бойко показал, что нервное (тревожное) напряжение характерно для 10 человек, то есть сформирована первая фаза эмоционального выгорания у 27 % и формируется у 40 % опрошенных. В связи с нарастающим стрессом у 10 педагогов проявляется стадия резистенции. Полностью сформировавшейся стадии, которая характеризуется редукцией профессиональных обязанностей и наличием эмоциональной дезориентации, достигли 47 % учителей, что говорит о значительном эмоциональном выгорании и снижении профессиональной эффективности. При этом 20 % респондентов находятся в стадии формирования выгорания, когда проявляются неадекватные избирательные эмоциональные реакции и эмоциональная дезориентация. У 60 % педагогов полностью сформирована стадия истощения, что говорит о неэффективности проявленного сопротивления, вследствие чего развивается 3-й этап стресса, который проявляется

© Раац Г. В., 2026

выраженной редукцией профессиональных обязанностей, эмоциональным дефицитом и личностной отстраненностью. Очевидно, что такой значительный уровень эмоционального истощения оказывает негативное влияние на профессиональную деятельность и психологическое состояние педагогических работников.

С помощью опросника В. Каппони и Т. Новак было выявлено, что у 27 % педагогов преобладают средние показатели выгорания, характеризующиеся накопившейся усталостью и снижением эмоционального ресурса. А у семи человек (46 %) выявлены высокие оценки уровня выгорания, у них же сформирована одна из стадий эмоционального выгорания, что указывает на существенное эмоциональное истощение, снижение мотивации, отсутствие ресурса для продолжения профессиональной деятельности.

Результаты эмпирического исследования показали, что большинство педагогов адаптивной школы находятся на различных стадиях эмоционального выгорания, включая проявления напряжения, сопротивления и истощения. Выявлен высокий уровень выгорания, который наблюдается у 60 % участников с выраженной редукцией профессиональных обязанностей и эмоциональным дефицитом. Также значительная часть педагогов уже подвержена признакам формирования и развития стадий выгорания. Результаты экспресс-оценки подтвердили результаты диагностики: почти у половины участников уровни эмоционального выгорания достигли высокой или критической оценки, требующей срочных мер поддержки и профилактики.

Таким образом, эмоциональное выгорание педагогов адаптивной школы носит выраженный характер и связано со спецификой профессиональной деятельности. Повышенные нагрузки, дефицит ресурсов и необходимость постоянной адаптации к особенностям обучающихся с ОВЗ способствуют развитию стрессовых состояний и эмоционального истощения.

1. *Бойко В. В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. — СПб. : Питер, 2003. — 105 с.

2. *Каппони В., Новак Т.* Сам себе авторитет. — СПб. : Питер, 1995. — 156 с.

3. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме / пер. с англ. В. И. Кандрора, А. А. Рогова ; ред. и вступ. ст. М. Г. Дурмишьяна. — М. : Медгиз, 1960. — 255 с.