

*Казиев К.О.,<sup>1\*</sup> Муханбетжанова А.У.,<sup>1</sup> Мугауина Г.О.,<sup>1</sup>*

*Бисенов Ш.Н.,<sup>1</sup> Жангазиева Б.С.<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Атырауский университет им. Х.Досмухамедова  
г. Атырау, Казахстан*

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ В ВУЗЕ**

### *Аннотация*

Эта содержательная статья раскрывает важную тему предотвращения профессионального эмоционального выгорания среди преподавателей вузов, проливая свет на психологические механизмы, которые играют решающую роль в сохранении их психического благополучия. Используя краткий, но всеобъемлющий подход, авторы рассматривают ключевые аспекты, предоставляя ценную информацию преподавателям, администраторам и специалистам в области психического здоровья.

Статья начинается с раскрытия понятия профессионального эмоционального выгорания, предлагая четкое понимание его многогранной природы и потенциальных последствий, которые оно может иметь для педагогов. Он эффективно подчеркивает важность раннего вмешательства и превентивных стратегий в снижении риска выгорания среди университетского преподавательского сообщества.

Одна из сильных сторон статьи заключается в исследовании широкого спектра психологических механизмов. Авторы умело анализируют стратегии преодоления стресса, методы управления стрессом и упражнения по повышению устойчивости, специально разработанные для преподавателей университетов. Эти механизмы основаны на научно обоснованной практике и опираются на современные психологические исследования, предоставляя практические инструменты, которые можно легко реализовать.

Кроме того, в статье подчеркивается важность создания благоприятной рабочей среды. Он выступает за совместные усилия преподавателей, администрации и специалистов в области психического здоровья, подчеркивая коллективную ответственность за обеспечение благополучия университетских преподавателей. Авторы также обращаются к важности заботы о себе и подчеркивает ее роль как краеугольного камня в предотвращении эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, стресс, эмоциональное истощение, деперсонализация, синдром выгорания.

*К.О. Казиев<sup>1\*</sup>, А.У. Муханбетжанова<sup>1</sup>, Г.О. Мугауина<sup>1</sup>,  
Ш.Н. Бисенов<sup>1</sup>, Б.С. Жангазиева<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Х.Досмухамедов атындағы Атырау университеті  
Атырау қ., Қазақстан*

## **ЖОО-ДА ПЕДАГОГТЕРДІҢ КӘСІБИ ЭМОЦИОНАЛДЫ ҚАЖУЫНЫҢ АЛДЫН АЛУДЫҢ КЕЙБІР АСПЕКТІЛЕРІ**

### *Аңдатпа*

Бұл мазмұнды мақала жоғары оқу орындарының оқытушылары арасында кәсіби эмоционалды қажудың алдын алудың маңызды тақырыбын ашады, олардың психикалық әл-ауқатын сақтауда шешуші рөл атқаратын психологиялық механизмдерге талдау жасалады. Қысқа, бірақ жан-жақты тәсілді қолдана отырып, авторлар оқытушыларға, әкімшілерге және психикалық денсаулық мамандарына құнды ақпарат беру арқылы негізгі аспектілерді қарастырады.

Мақала кәсіби қажу ұғымын ашудан басталады, оның жан-жақты табиғаты мен оқытушылар үшін болуы мүмкін ықтимал салдары туралы нақты түсінік береді. Сондай-ақ университеттің оқыту-

шылар қауымдастығы арасында эмоционалды қажу қаупін азайтуда ерте араласу мен алдын алу стратегияларының маңыздылығын тиімді көрсетеді.

Мақаланың күшті жақтарының бірі-психологиялық механизмдердің кең ауқымын зерттеу. Авторлар университет оқытушылары үшін арнайы әзірленген стрессті жеңу стратегияларын, стрессті басқару әдістерін және тұрақтылық жаттығуларын шебер талдайды. Бұл механизмдер ғылыми негізделген тәжірибеге негізделген және оңай жүзеге асырылатын практикалық құралдарды ұсына отырып, заманауи психологиялық зерттеулерге сүйенеді.

Сонымен қатар, мақалада қолайлы жұмыс ортасын құрудың маңыздылығы көрсетілген. Ол университет оқытушыларының әл-ауқатын қамтамасыз ету үшін ұжымдық жауапкершілікті баса көрсете отырып, оқытушылардың, әкімшіліктің және психикалық денсаулық мамандарының бірлескен күш-жігерін қолдайды. Авторлар сонымен қатар өзін-өзі күтудің маңыздылығына жүгінеді және оның қажудың алдын алудағы негізгі тетігі ретіндегі рөлін атап көрсетеді.

**Түйін сөздер:** эмоция, эмоционалды қажу, эмоционалды саркылу, стресс синдромы.

*Kaziyev K.,<sup>1\*</sup> Mukhanbetzhanova A.,<sup>1</sup> Mugauina G.,<sup>1</sup> Bisenova Sh.,<sup>1</sup> Zhangazieva B.<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup> Atyrau University named after H.Dosmukhamedov*

*Atyrau, Kazakhstan*

## **SOME ASPECTS OF PREVENTION OF PROFESSIONAL EMOTIONAL EXHAUSTION OF TEACHERS AT THE UNIVERSITY**

### *Abstract*

This article is about the prevention of professional emotional exhaustion among teachers of higher educational institutions, an analysis of psychological mechanisms that play a crucial role in maintaining their mental well-being. Using a concise yet comprehensive approach, the authors address key aspects, providing valuable information for educators, administrators, and mental health professionals.

The article begins by introducing the concept of professional exhaustion, providing a clear understanding of its multifaceted nature and potential implications for educators. It also effectively demonstrates the importance of early intervention and prevention strategies in reducing the risk of emotional exhaustion among university teaching communities.

One of the article's strengths is the exploration of a wide range of psychological mechanisms. The authors expertly analyze stress coping strategies, stress management techniques, and resilience exercises designed specifically for university teachers. These mechanisms draw on modern psychological research, providing practical tools that are grounded in science-based practice and easy to implement.

In addition, the article highlights the importance of creating a suitable work environment. It emphasizes the collective responsibility to ensure the well-being of university teachers, the authors also address the importance of self-care and emphasize its role as a key mechanism in the prevention of exhaustion.

**Keywords:** emotion, emotional exhaustion, emotional exhaustion, stress syndrome.

**Основные положения.** По всему миру система здравоохранения на первое место ставит проблему сохранения психического здоровья человека, которое является одним из важных условий его жизнедеятельности. Среди множества факторов, которые связаны с физическим напряжением, семейными проблемами или профессиональной деятельностью, и других характеристик социальной активности, большую роль играет синдром «эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, состоянии здоровья и отношениях с коллегами. «Эмоциональное выгорание» является формой профессиональной деформации личности.

В современных условиях деятельность педагога вуза буквальна, насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме». Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе.

**Введение.** В работах ряда зарубежных и отечественных авторов таких, как Б.Д. Карвасарского, Г.С. Абрамовой, Л.Ф. Тихомировой, В.П. Рубана, И. Харди, Р. Калимо, А.Л. Каткова, Ю.А. Россинского, А.М. Свядоца, С.М. Джакупова и др. уделяется повышенное внимание социально-психологическим особенностям профессиональной адаптации педагогов вуза к условиям профессиональной деятельности. В работах Р. Конечного, Г.К. Ушакова, М.Боухала, Э.В. Боллза и др. изучаются и социально-психологические факторы профессиональной деятельности, провоцирующие стрессовые состояния, возникновение синдрома хронической усталости и другие негативные симптомы. Таким образом, в данных исследованиях, изучаются преимущественно факторы, способствующие профессиональной деформации педагогов вуза.

Тем не менее, к настоящему времени область психолого-педагогического содержания профессиональной деятельности, специфика различного рода профессиональных деформаций и условия возникновения синдрома эмоционального выгорания личности педагога вуза является мало изученной. При этом выявление возможных способов диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания личности педагога вуза способно обеспечить совершенствование профессиональной подготовки, наиболее эффективный профессиональный отбор и психолого-педагогическое сопровождение уже работающих специалистов.

*Объект исследования* – синдром эмоционального выгорания личности педагога вуза.

*Предмет исследования* – социально – психологические факторы, влияющие на профессиональную деятельность педагога вуза и его психическое здоровье

*Цель исследования:* изучить особенности проявления синдрома эмоционального выгорания личности у педагогов вуза.

**Материалы и методы исследования.** Синдром выгорания (burnout) довольно широко известен и исследуется в зарубежной литературе медико-психологического профиля, однако нельзя сказать, что он уже достаточно хорошо изучен.

В 70-е годы некоторые исследователи обратили внимание на довольно часто встречающееся состояние эмоционального истощения у лиц, занимающихся в различных сферах коммуникативной деятельности (врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, менеджеров). Как правило, такие специалисты на определенном этапе своей профессиональной деятельности неожиданно начинали терять к ней интерес, формально относиться к своим обязанностям, конфликтовать с коллегами по непринципиальным вопросам, злоупотреблять алкоголем. В дальнейшем у них развивались невротические расстройства или соматические заболевания. Наблюдавшиеся изменения, как было обнаружено, были вызваны влиянием профессиональной деятельности и адаптации личности к профессиональным обязанностям.

Впервые «burnout» описал Н.Фреуденбергер (1974), под которым он понимал психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с окружающими в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. «Burnout» является истощением энергии у профессионалов в сфере социальной помощи, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других. Это сопровождается состоянием тревоги и фрустрации, возникающим в результате преданности делу, определенному жизненному стилю отношений, ведущих к провалу ожидаемой награды.

Развитие данного «burnout» характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям (медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов, пожарные).

Описания этого состояния включали обычно в себя следующие характеристики: отказ от карьерного роста, падение интереса к работе и жизни, бессонница, головные боли, чрезмерное употребление лекарственных средств. В дальнейшем тщательное изучение случаев депрессий, неврозов и психосоматических заболеваний у лиц помогающих и социальных профессий позволили выделить в качестве причины именно «burnout».

В дальнейшем социальный психолог С. Maslach (1982) внесла новые характеристики «burnout» – это синдром физического и эмоционального истощения, для которого характерно развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрата понимания и сочувствия по отношению к окружающим. В западной литературе четко прослеживается динамическое развитие данной проблемы – если Freudenbergер описывает условия, необходимые для формирования выгорания, такие как: интенсивное общение с пациентами (клиентами) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи, т.е. при выполнении своих профессиональных обязанностей; то Maslach указывает на изменения, которые происходят уже непосредственно у профессионала.

Наиболее часто используемое в последнее время перевод «burnout» в научной литературе – это выгорание. Эмоциональное выгорание это комплекс психических расстройств: эмоциональное и/или физическое истощение; деперсонализацию; снижение работоспособности (Zhmigov, 2012). Развитие представления о синдроме выгорания складывалось исходя из трудностей взаимодействия, необходимого педагогу для общения с другими участниками педагогического процесса вуза. Невозможность соответствовать должностным инструкциям приводит педагога в состояние фрустрации. Исходя из этого выгорание рассматривалось, как и всякий механизм психологической защиты, в развитии: от психологической защиты к неврозу (Vasilyuk, 2007).

В дальнейшем «burnout» получил новое развитие, которое в свою очередь ничем не дополняет сам синдром, не направлено на выявление причин его возникновения и не приносит собой каких-либо адекватных методов профилактики и лечения. Связано это с тем, что «burnout» стал всё чаще рассматриваться с позиции теории стресса Г.Селье и общего адаптационного синдрома. Исследователи находят всё больше общего между этими понятиями и выгоранием. Авторы этих концепций приводят свои аргументы (Jackson, 2014).

«Burnout» – термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса (Burisch, 1993). Развитие этого синдрома было обусловлено необходимостью работать в строго нормированном и однообразно-напряженном режиме дня, с большой эмоциональной насыщенностью личностного взаимодействия.

В науке данный феномен личностной деформации начал активно изучаться как самостоятельный лишь с начала XXI века, а до этого он либо обозначался, либо рассматривался в контексте более широкой проблематики (Nazari et al., 2023).

Ведущую роль в синдроме «выгорания» играют эмоционально затрудненные или напряженные отношения в системе «человек-человек», к которым относятся отношения между участниками педагогического процесса и отношения с администрацией вуза.

Наиболее ярко синдром «выгорания» проявляется в тех случаях, когда коммуникации отягощены эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Вероятность появления проблемы «выгорания» увеличивается по мере возрастания частоты и продолжительности контактов разрушительной или раздражающей природы (Brockner & van Dijke, 2024).

Существуют различные подходы к анализу этого феномена, нет единого мнения ни о том, представители каких профессий могут быть подвержены «выгоранию», ни о структуре

данного синдрома. Многие исследователи полагают, что синдром выгорания характерен в основном для представителей коммуникативных профессий, т.е. работающих в системе отношений «человек-человек», причем наиболее изучена данная проблема у работников социальной сферы (получивших большей частью гуманитарное образование), руководителей и представителей сферы обслуживания.

На сегодняшний день в литературе, посвященной синдрому выгорания, указывается на значительное расширение сфер деятельности, подверженных такой опасности. К ним относятся: учителя, психологи, педагоги, воспитатели детских домов, социальные работники, полицейские и др. Проведенные в различных странах исследования свидетельствуют о том, что особой «группой риска» являются также педагоги вузов (Pishghadam et al., 2023).

Согласно концепции М. Буриша в развитии синдрома профессионального выгорания можно выделить несколько главных фаз (см. в таблице 1).

Таблица 1 - Фазы развития синдрома профессионального выгорания (Burisch, 1994)

1.Предупреждающая фаза	<p>а) чрезмерное участие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•чрезмерная активность, чувство незаменимости;</li> <li>•отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарований;</li> <li>•ограничение социальных контактов.</li> </ul> <p>б) истощение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев</li> </ul>
2. Снижение уровня собственного участия	<p>а)По отношению к сотрудникам, ученикам, пациентам и т. д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•потеря положительного восприятия коллег;</li> <li>•переход от помощи к надзору и контролю;</li> <li>•приписывание вины за собственные неудачи другим людям;</li> <li>•доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, ученикам, пациентам – проявление негуманного подхода к людям.</li> </ul> <p>б)По отношению к остальным окружающим</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•отсутствие эмпатии, безразличие, циничные оценки.</li> </ul> <p>с)По отношению к профессиональной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•нежелание выполнять свои обязанности;</li> <li>•искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени;</li> <li>•акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой.</li> </ul> <p>д)Возрастание требований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях;</li> <li>•чувство переживания того, что другие люди используют тебя, зависть</li> </ul>
3. Эмоциональные реакции	<p>а)депрессия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•постоянное чувство вины, снижение самооценки;</li> <li>•безосновательные страхи, лабильность настроений, апатия.</li> </ul> <p>б)агрессия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;</li> <li>•отсутствие толерантности и способности к компромиссу;</li> <li>•подозрительность, конфликты с окружением</li> </ul>

4. Фаза деструктивного поведения	<p>а) сфера интеллекта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий;</li> <li>•ригидность мышления, отсутствие воображения.</li> </ul> <p>б) мотивационная сфера</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкциям.</li> </ul> <p>с) эмоционально-социальная сфера</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•безразличие, избегание неформальных контактов;</li> <li>•отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному;</li> <li>•избегание тем, связанных с работой;</li> <li>•самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука</li> </ul>
5. Психосоматические реакции	<ul style="list-style-type: none"> <li>•снижение иммунитета;</li> <li>•неспособность к релаксации в свободное время;</li> <li>•бессонница, сексуальные расстройства;</li> <li>•повышенное давление, тахикардия, головные боли;</li> <li>•боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;</li> <li>•зависимость от никотина, кофеина, алкоголя</li> </ul>
6. Разочарвание	<ul style="list-style-type: none"> <li>•отрицательная жизненная установка;</li> <li>•чувство беспомощности и бессмысленности жизни;</li> <li>•экзистенциальное отчаяние</li> </ul>

Анализируя фазы развития синдрома, можно заметить определенную тенденцию: сильная зависимость от работы приводит к полному отчаянию, экзистенциальной пустоте. На первом этапе развития синдрома профессиональная деятельность является главной ценностью и смыслом всей жизни человека. По мнению Буриша, тот, кто выгорает, когда-то должен был загореться. Этот «запал» не несет никаких отрицательных последствий при условии соответствующего удовлетворения. В случае несоответствия между собственным вкладом и полученным или ожидаемым вознаграждением появляются первые симптомы выгорания. Изменение отношения к профессиональной деятельности от положительной до безразличной и отрицательной можно проследить на примере поведения «выгоревшего» педагога, который начинает воспринимать коллегу или студента исключительно как педагогический случай. Происходит обезличивание отношений между участниками процесса, которое подавляет проявления гуманных форм поведения между людьми и создает угрозу для личностного развития представителей педагогических профессий.

Таким образом, эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» - отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, состоянии здоровья и отношениях с коллегами. «Эмоциональное выгорание» является формой профессиональной деформации личности.

Симптомы профессионального выгорания указывают на характерные черты длительного стресса и психической перегрузки, которые приводят или могут приводить к полной дезинтеграции различных психических сфер, и прежде всего эмоциональной (W.S. Paine, 1984). Развитие синдрома носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе. Однако протекание и проявление синдрома носит индивидуальный характер, определяемый различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека.

Согласно мнению ряда исследователей «профессиональное выгорание» в наиболее общем виде трактуется как долговременная стрессовая ситуация, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Поэтому синдром «психического выгорания» обозначается рядом авторов понятием «профессиональное (эмоциональное) выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием длительного профессионального стажа (Onur Yalcin et al., 2022).

Однако, есть исследования, из которых становится ясно, что «burnout» в своём развитии и патоморфозе намного шире, чем вышеописанная позиция (Malinauskas & Malinauskiene, 2023).

Ниже приведены дифференциальные критерии стресса и «burnout» (Таблица 2).

Таблица 2- Дифференциальные критерии стресса и «burnout»

Стресс	«Burnout»
Возникает в результате перенапряжения	Является защитой, связанной с деятельностью
Эмоции становятся чрезмерными	Эмоции притупляются
Первым страдает физическое состояние	Первыми страдают эмоции
Поражает физическую энергию	Поражает мотивацию и драйв
Вызывает дезинтеграцию	Вызывает деморализацию
Может быть понят как потеря «топлива и энергии»	Может быть понято как потеря идеалов и надежды
Вызывает чувство нетерпения и чрезмерную активность	Вызывает чувство беспомощности и безнадежности
Депрессия при стрессе вызывается необходимостью организма защищать себя и сохранять энергию	Депрессия вызывается горем по поводу утраты идеалов и надежд
Вызывает панику, фобию и тревожный тип реагирования	Вызывает паранойю, деперсонализацию и разъединение
Может привести к летальному исходу при чрезмерном воздействии	Никогда не «убивает» сразу, но при этом жизнь перестанет казаться чем-то ценным

Описанный вариант «burnout» – «эмоциональное сгорание» – это краткосрочное одномоментное воздействие, которое в зависимости от своей выраженности, особенностей личности – её механизмов защиты и реагирования, личностного отношения к факту происшествия, в действительности является стрессом и запускает фазы общего адаптационного синдрома. Профессиональная деятельность сопряжена с описанными ситуациями, и подобное состояние можно идентифицировать как «профессиональный стресс» или «производственную психотравму», которая имеет место в «burnout» как вариант стресса, полученного на рабочем месте.

По мнению профессора К. Маслач, одна из ведущих специалистов по изучению «синдрома выгорания», подчеркивает, что «выгорание» – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее «эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением». Также она определила его разрушительные симптомы: чувство эмоционального истощения и изнеможения, агрессивные и упаднические чувства, развитие негативных отношений к клиентам – дегуманизация и деперсонализация, негативное самовосприятие в профессиональном плане – недостаток чувства профессионального мастерства и профессиональной уверенности. Также она выделила следующие ключевые признаки наличия или отсутствия синдрома «эмоционального выгорания»:

– индивидуальный предел самосохранности – «потолок» возможностей нашего эмоционального «Я» противостоять истощению, противодействовать «выгоранию»;

– внутренний психологический опыт, включающий позитивные чувства, конструктивные установки, мотивы, ожидания;

– негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистресс, дискомфорт, дисфункции и/или их негативные последствия (Maslach & Leiter, 2016).

Б.Перлман и Е.Хартман провели сравнительный анализ и сделали обобщение опубликованных с 1974 по 1981 г. работ по проблеме «выгорания» (Perlman & Hartman, 1981). Авторы пришли к выводу, что большинство публикаций относится к группам описательных исследований и только небольшая часть исследований содержит эмпирический материал и статистический анализ данных. Систематизация публикаций, проведенная данными авторами, наглядно демонстрирует, во-первых, категории работников, у которых были обнаружены симптомы выгорания, во-вторых, многообразие и специфичность симптоматики психического выгорания. Они предложили модель, которая определяет личностные и организационные переменные, связанные с выгоранием. Три измерения выгорания отражают основные симптоматические категории стресса:

а) физиологическую, сфокусированную на физических симптомах (физическое истощение);

б) аффективно-когнитивную, сфокусированную на установках и чувствах (эмоциональное истощение, деперсонализация);

в) поведенческую, сфокусированную на симптоматических типах поведения (дезадаптация, сниженная рабочая продуктивность).

Также 1982 г. Б. Перлман и Е. Хартман выделили три группы переменных, оказывающих определенное влияние на развитие синдрома выгорания в профессиях типа «человек – человек»: личностные, ролевые и организационные (Perlman & Hartman, 1982).

Личностные факторы – экстраверсия/интроверсия; реактивность; пол; возраст; авторитаризм; самоуважение; трудоголизм; поведенческая реакция на стресс по типу А (предпочитаемые человеком стратегии преодоления кризисных ситуаций); уровень эмпатии; мотивация, степень удовлетворенности профессией и профессиональным ростом; стаж и др.

Ролевые факторы – ролевые конфликты; ролевая неопределенность.

Организационные факторы – время, затрачиваемое на работу; неопределенное (или трудно измеримое) содержание труда; работа, требующая исключительной продуктивности и постоянного повышения профессионализма; работа, требующая соответствующей подготовки (тренировки); неопределенность или недостаток ответственности; характер руководства, не соответствующий содержанию работы, и др.

Таким образом, при изучении профессионального выгорания прослеживаются корреляции с административными, управленческими и коммуникативными характеристиками организации, психологическим климатом, статус-но-ролевыми и личностными особенностями персонала.

В 1983 г. Е. Махер на основе обобщения данных, описанных многими авторами, составил перечень симптомов «выгорания» (Maher, 1983):

– усталость, утомление, истощение;

– психосоматические недомогания;

– бессонница;

– негативное отношение к клиентам;

– скудность репертуара рабочих действий;

– злоупотребление химическими агентами: табаком, кофе, алкоголем, наркотиками;

– отсутствие аппетита или, наоборот, переедание;

– негативная «Я-концепция»;

– агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбуждения, гнев и др.);

– упадническое настроение и связанные с ним эмоции – цинизм, пессимизм, апатия, депрессия, чувство бессмысленности и безнадежности;



– переживание чувства вины и зависимости.

По мнению К.Кондо, «эмоциональное сгорание» имеет процессуальный характер. К. Кондо кратко определяет burnout как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной нагрузки и неадекватных межличностных отношений (Fesun, 2019). По его данным, «выгоранию» больше подвержены те, кто работает страстно, с особым интересом и высокой мотивацией. Люди, в течение долгого времени помогающие другим, начинают чувствовать разочарование, если не удастся достичь того эффекта, которого они ожидали. Такая работа сопровождается чрезмерной потерей психической энергии, приводит к психосоматической усталости (изнурению) и эмоциональному истощению (исчерпыванию) и как результат – беспокойству (тревоге), раздражению, гневу, пониженной самооценке на фоне нарушения сердечно-сосудистой деятельности, дисфункции дыхания, желудочно-кишечных расстройств, головных болей и нарушения сна, что может сказываться на семейных и производственных отношениях.

Среди первых симптомов профессионального (или же эмоционального) выгорания – общее чувство усталости, неприязни к работе, общего неопределенного беспокойства.

Наиболее часто встречающиеся симптомы при профессиональном выгорании следующие.

Симптом переживания психотравмирующих обстоятельств. Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Если человек не ригиден, то раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

Более чем за 30-летний период изучения данной проблемы выгорание от легко запоминающейся метафоры для обозначения негативных переживаний работающего человека в виде изнеможения, ощущения бесполезности своей трудовой деятельности превратилось в широко известный феномен и научно-обоснованное понятие. Исследователи все чаще стали связывать синдром выгорания не только с эмоциональным и психо-соматическим истощением, но также и с неудовлетворенностью самореализацией личности в различных сферах ее жизнедеятельности. Несмотря на то, что в настоящее время синдром выгорания приобрел свой диагностический статус (МКБ-10: Z73 – проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью), многие авторы оспаривают самостоятельность данного феномена из-за большого и часто «размытого» множества его симптоматики. Тем ни менее в многочисленных исследованиях получены явные доказательства того, что выгорание отличается от других форм стресса как концептуально, так и эмпирически. Выгорание зарождается в механизмах стрессового реагирования, поэтому на некоторых этапах его развития имеет общие признаки со стрессом. В случае дезадаптации к продолжительно действующим рабочим стрессорам и определенным видам профессионального кризиса формируется относительно устойчивый симптомокомплекс переживаний и психологических защит, проявляющихся в типичных стрессогенных ситуациях.

Пока ведутся дебаты относительно природы и научных дефиниций синдрома выгорания, по-прежнему на острие актуальности находится проблема практической работы с данным феноменом, в частности, превенции выгорания и помощи лицам, переживающим потерю эмоциональной «свежести», определенности в ценностно-мотивационных ориентирах, смысла жизни, уверенности в полезности и продуктивности своей трудовой деятельности.

**Результаты и обсуждение.** Наше исследование по изучению синдрома эмоционального выгорания у педагогов вуза проводилось на базе Атырауского университета им. Х. Досмухамедова. Выборка исследования включает 85 педагогов со стажем от 3 до 20 лет. У всех испытуемых примерно одинаковый материальный достаток и социальное положение, возраст обследуемых – от 25 до 55 лет.

Цель нашего исследования: определить и проанализировать уровень эмоционального выгорания у педагогов вуза и способы ее совершенствования как основу эффективности профессиональной деятельности данных специалистов.

А данной статье мы даем результаты только констатирующего этапа.

В данном исследовании были использованы следующие методики:

1 – Опросник на «выгорание» (МВИ) К. Маслач и С. Джексон;

2 – «методика диагностики уровня «эмоционального выгорания» В.В. Бойко;

3 – тест на тревожность Спилбергера -Ханина.

Исследования велись в следующих направлениях:

– уровень «выгорания» в профессиях типа «человек-человек»;

– уровень наличие «выгорания» и степень «эмоционального выгорания»;

– тревожность.

По опроснику на выгорание (МВИ) результаты отражены на рисунке 1.

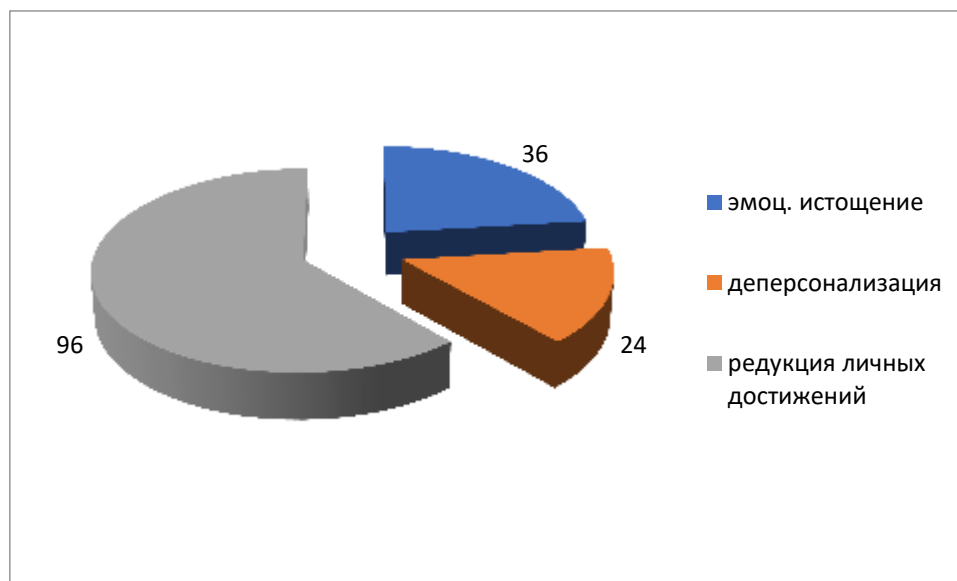


Рисунок 1. Результаты исследования по опроснику на «выгорание» (МВИ) К. Маслач и С. Джексон

Результаты тестирования с использованием опросника на «эмоциональное выгорание» К.Маслач и С.Джексона показали, что эмоциональное истощение наблюдается у 36%, деперсонализация – у 24% и редукция личных достижений – у 96% исследованных.

Затем мы провели изучение тревожности по тесту «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина».

Поскольку Ю.Л. Ханин считает, что состояние тревоги (или ситуативная тревожность) – обозначаемые одинаково: «СТ», – возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу), а личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров, следовательно, личностная тревожность (ЛТ) определяется как относительно устойчивая склонность человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением СТ. Величина ЛТ характеризует прошлый опыт индивида, т.е. насколько часто ему приходилось испытывать СТ. В нашем исследовании для изучения тревожности мы взяли только одну шкалу – шкалу личностной тревожности. Результаты исследования представлены на рисунке 2.

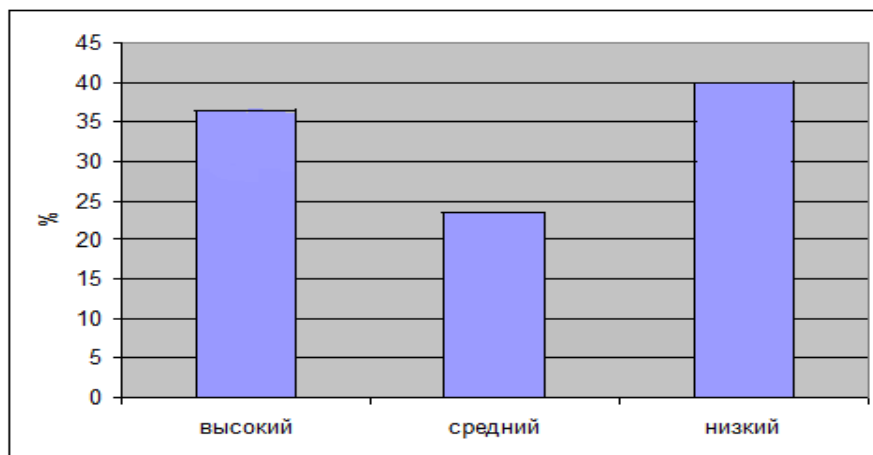


Рисунок 2. Уровень личностной тревожности (по Ч. Спилбергеру)

Как видим из результатов исследования, высокий уровень личностной тревожности имеют 36% педагогов, средний уровень личностной тревожности определяется у 24%, низкий уровень отмечен у 40 % работников.

Затем мы провели исследование с помощью Методики диагностики уровня «эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Результаты представлены на рисунке 3.

Методика В.В. Бойко, направленная на определение уровня «эмоционального выгорания», которая показала, что синдром «эмоционального выгорания» имеется у 44% исследуемых. Фаза напряжения сформирована у 8% респондентов и находится на стадии формирования у 12%. Состояние резистенции зафиксировано у 28 % педагогов. Фаза истощения (наличие эмоциональной и личной отстраненности, а также психосоматических и психовегетативных расстройств) находится на стадии формирования у 20% и полностью сформирована у 8% исследуемых. В то же время, хотелось бы отметить, что у 52% испытуемых встречаются в поведении психовегетативные и психосоматические нарушения.

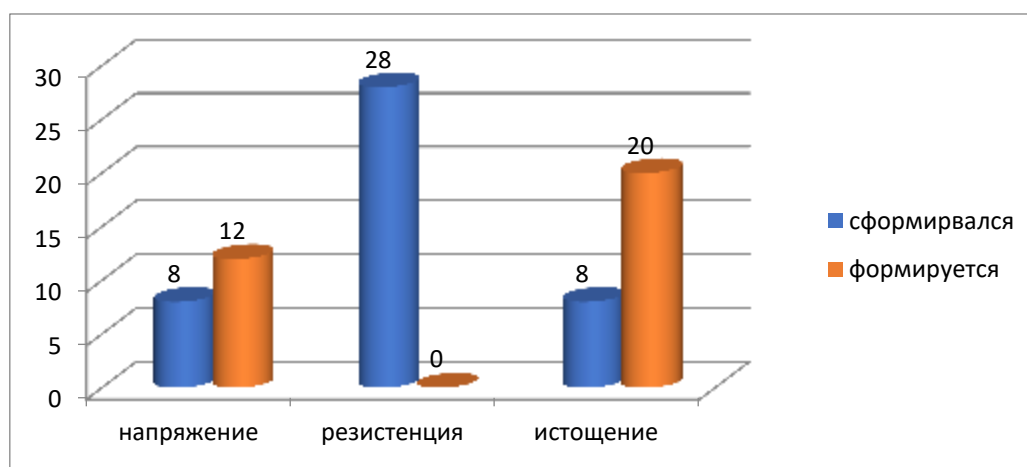


Рисунок 3. Результаты по методике диагностики «эмоционального выгорания» В.В. Бойко

При анализе результатов по все трем методикам выявили, что участники исследования, в основном, испытывают чувство тревоги, усталости, эмоциональной неустойчивости. Эти проблемы предопределили направление коррекционной работы. Её целью является уменьшение чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности.

На основе полученных данных на констатирующем этапе, нами была составлена программа тренинговых занятий, включающая прохождение каждым участником 10 занятий. Более детально о содержании тренинга и результатах контрольного эксперимента мы опишем в нашей следующей статье.

**Заключение.** Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с пациентами.

В ходе исследования было доказано, что уровень эмоционального выгорания зависит от способности регулировать и контролировать свои эмоциональные проявления.

В результате нашего исследования предлагаем следующий комплекс мероприятий, направленный на формирование эмоциональной устойчивости педагога вуза:

- отбор работников должен начинаться с аттестации, которая поможет определить их профессиональные способности, психическое состояние и деонтологический потенциал;
- проводить социологические опросники с целью определения уровня эмоционального истощения и организовывать тренинги по релаксации психологического здоровья;
- разработать механизм тренировки эмоциональной устойчивости педагога.

*Список использованной литературы:*

1. Brockner, J., Van Dijke, M. (2024). Work engagement and burnout in anticipation of physically returning to work: The interactive effect of imminence of return and self-affirmation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 110, статья № 104527. DOI 10.1016/j.jesp.2023.104527
2. Burisch, M. (1993). In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 75–93). Taylor & Francis. <https://psycnet.apa.org/record/1993-97794-005>
3. Fesun, H. (2019). Relationship between the Syndrome of Emotional Burnout and Characterological Qualities of a Person, Comparative Aspect. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 11(1), 57-72. <https://doi.org/10.18662/rrem/96>
4. Freudenberger, H. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
5. Jackson, M. (2014). Evaluating the Role of Hans Selye in the Modern History of Stress. In: Cantor D, Ramsden E, editors. *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*. Rochester (NY): University of Rochester Press; Chapter 1. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK349158/>
6. Maher, E. (1983). Burnout and commitment: A theoretical alternative. *Personnel and Guidance Journal*. V. 61. – P. 390-393. <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00051.x>
7. Malinauskas, R., Malinauskiene, V. (2023). Characteristics of Stress and Burnout among Lithuanian University Coaches: A Pre-Pandemic Coronavirus and Post-Pandemic Period Comparison. *Healthcare*. 11(14):2096. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142096>
8. Maslach, C., Leiter, MP. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. Jun;15(2):103-11. DOI 10.1002/wps.20311.
9. Maslach, Christina. (1982). Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. *Job Stress and Burnout / Ed. W.S. Paine*. – Beverly Hills: Sage. [https://www.researchgate.net/publication/240370761\\_Understanding\\_burnout\\_Definitional\\_issues\\_in\\_analyzing\\_a\\_complex\\_phenomenon](https://www.researchgate.net/publication/240370761_Understanding_burnout_Definitional_issues_in_analyzing_a_complex_phenomenon)
10. Nazari, S., Norberg, A., Strandberg, G. et al. (2023). Perceptions and stress of conscience in relation to burnout among nursing staff in older people care settings: a cross sectional study. *BMC Nurs* 22, 379 <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01529-w>
11. Oner Yalcin, S., Yildirim, G., Kadioglu, F.G., Sertdemir, Y. (2022). Stress of conscience and burnout among nurses in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58 (4), pp. 1882-1890. DOI 10.1111/ppc.13002
12. Paine, W. S. (1984). Professional burnout: some major costs. *Family and Community Health*, 6(4), 1–11. <http://www.jstor.org/stable/44952632>

13. Perlman, B., & Hartman, E.A. (1981). *Burnout: Summary and Future Research*. Wisconsin Univ., Oshkosh. 45p. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED205840.pdf>
14. Perlman, B., & Hartman, E.A. (1982). *Burnout: Summary and Future Research*. *Human Relations*, 35, 283 - 305. DOI:10.1177/001872678203500402
15. Pishghadam, R., Ebrahimi, S., Golzar, J., Miri, M.A. (2023) *Introducing emo-educational divorce and examining its relationship with teaching burnout, teaching motivation, and teacher success*. *Current Psychology*, 42 (33), pp. 29198-29214. DOI 10.1007/s12144-022-04000-2
16. Vasilyuk, F.E. (2007). *Understanding psychotherapy as a psychotechnical system*. Abstract of the dissertation of the Doctor of Psychology. Moscow – P. 407 <https://www.dissercat.com/content/ponimayushchaya-psikhoterapiya-kak-psikhotekhnicheskaya-sistema>
17. Zhmurov, V. A. (2012). *The Great Encyclopedia of Psychiatry / V.A. Zhmurov. – 2nd ed. – Moscow: Dzhangar, 2012. – 864 p.* <https://vocabulary.ru/slovari/bolshaja-enciklopedija-po-psihiatrii-2-e-izd.html>

#### References:

1. Brockner, J., Van Dijke, M. (2024). *Work engagement and burnout in anticipation of physically returning to work: The interactive effect of imminence of return and self-affirmation*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 110, статья № 104527. DOI 10.1016/j.jesp.2023.104527
2. Burisch, M. (1993). *In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout*. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 75–93). Taylor & Francis. <https://psycnet.apa.org/record/1993-97794-005>
3. Fesun, H. (2019). *Relationship between the Syndrome of Emotional Burnout and Characterological Qualities of a Person, Comparative Aspect*. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 11(1), 57-72. <https://doi.org/10.18662/rrem/96>
4. Freudenberger, H. (1974). *Staff Burnout*. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.– <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
5. Jackson, M. (2014). *Evaluating the Role of Hans Selye in the Modern History of Stress*. In: Cantor D, Ramsden E, editors. *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*. Rochester (NY): University of Rochester Press; Chapter 1. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK349158/>
6. Maher, E. (1983). *Burnout and commitment: A theoretical alternative*. *Personnel and Guidance Journal*. V. 61. – P. 390-393. <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00051.x>
7. Malinauskas, R., Malinauskiene, V. (2023). *Characteristics of Stress and Burnout among Lithuanian University Coaches: A Pre-Pandemic Coronavirus and Post-Pandemic Period Comparison*. *Healthcare*. 11(14):2096. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142096>
8. Maslach, C., Leiter, MP. (2016). *Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*. Jun;15(2):103-11. doi: 10.1002/wps.20311.
9. Maslach, Christina. (1982). *Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon*. *Job Stress and Burnout / Ed. W.S. Paine. – Beverly Hills: Sage*. [https://www.researchgate.net/publication/240370761\\_Understanding\\_burnout\\_Definitional\\_issues\\_in\\_analyzing\\_a\\_complex\\_phenomenon](https://www.researchgate.net/publication/240370761_Understanding_burnout_Definitional_issues_in_analyzing_a_complex_phenomenon)
10. Nazari, S., Norberg, A., Strandberg, G. et al. (2023). *Perceptions and stress of conscience in relation to burnout among nursing staff in older people care settings: a cross sectional study*. *BMC Nurs* 22, 379 <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01529-w>
11. Oner Yalcin, S., Yildirim, G., Kadioglu, F.G., Sertdemir, Y. (2022). *Stress of conscience and burnout among nurses in Turkey*. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58 (4), pp. 1882-1890. DOI 10.1111/ppc.13002
12. Paine, W. S. (1984). *Professional burnout: some major costs*. *Family and Community Health*, 6(4), 1–11. <http://www.jstor.org/stable/44952632>
13. Perlman, B., & Hartman, E.A. (1981). *Burnout: Summary and Future Research*. Wisconsin Univ., Oshkosh. 45p. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED205840.pdf>
14. Perlman, B., & Hartman, E.A. (1982). *Burnout: Summary and Future Research*. *Human Relations*, 35, 283 - 305. DOI:10.1177/001872678203500402
15. Pishghadam, R., Ebrahimi, S., Golzar, J., Miri, M.A. (2023) *Introducing emo-educational divorce and examining its relationship with teaching burnout, teaching motivation, and teacher success*. *Current Psychology*, 42 (33), pp. 29198-29214. DOI 10.1007/s12144-022-04000-2
16. Vasilyuk, F.E. (2007). *Understanding psychotherapy as a psychotechnical system*. Abstract of the dissertation of the Doctor of Psychology. Moscow – P. 407 <https://www.dissercat.com/content/ponimayushchaya-psikhoterapiya-kak-psikhotekhnicheskaya-sistema>

17. Zhmurov, V. A. (2012). *The Great Encyclopedia of Psychiatry* / V. A. Zhmurov. – 2nd ed. – Moscow: Dzhangar, 2012. – 864 p. <https://vocabulary.ru/slovari/bolshaja-enciklopedija-po-psihiatrii-2-e-izd.html>

ҒТАХР 14.35.07.

<https://doi.org/10.51889/2959-5762.2023.80.4.003>

А.Д. Жомартова, \*<sup>1</sup> С.Д. Аубакирова, <sup>2</sup> Ж.М. Акпарова <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Торайғыров университеті КЕАҚ, Павлодар, Қазақстан

<sup>2</sup> Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан

<sup>3</sup> Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

## ПЕДАГОГТАРДЫ ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУГЕ ДАЯРЛАУДЫҢ ШЕТЕЛДІК ТӘЖІРИБЕСІНЕ ТАЛДАУ

*Аңдатпа*

Қазіргі уақытта, білім беру жүйелері ашық және инклюзивті болуға ұмтылған кезде және әрбір білім алушы білім алудың тең мүмкіндіктеріне ие болған кезде, осы саладағы шетелдік тәжірибені зерттеу ерекше құнды болмақ. Осы мәселе аясында дамыған елдерде педагогтарды инклюзивті білім беруге дайындау жөніндегі жұмыстарды талдау ісі Қазақстан тәжірибесінде де қолдануға болатын бірегей мүмкіндіктерді көруге негіз болады.

Бұл мақаланың мақсаты шетелде педагогтарды инклюзивті білім беруге дайындаудың табысты жолдарын ғана ашып қоймай, сонымен қатар осы мәселе бойынша Қазақстандық жүйемен де салыстырмалы талдау жүргізу болып табылады. Ғылыми зерттеу идеясы – педагогтарды инклюзивті білім беруге дайындау бойынша шетелдік тәжірибеде ең қызықты және нәтижелі тәсілдерді көрсету болып табылады.

Жүргізілген зерттеудің ғылыми маңыздылығы педагогтарды инклюзияға даярлаудың шетелдік тәжірибесін талдаудан тұрады, ал практикалық маңыздылығы педагогтарды Қазақстанда инклюзияға даярлауды жетілдіру және дамыту мүмкіндіктерінде жатыр.

Біздің еліміздегі осы өзекті мәселені зерттеу жолында түрлі шетелдік ақпарат көздерінен алынған деректерді жалпылау және оларды түсіндіру әдістері, эмпирикалық талдау ісі қолданылды. Шетелде инклюзивті білім беруге педагогтарды даярлау мәселесі бойынша талдау жұмысы біздің елімізде инклюзивті білім беруді іске асырудың ұқсас сәттері туралы қорытынды жасауға, шетелдік және отандық практика арасында параллель жүргізуге мүмкіндік береді.

Мақала тақырыбы бойынша зерттеу материалдары ретінде шетелдік зерттеуші ғалымдардың ғылыми-зерттеу жұмыстарының нәтижелері талқыланды, сондай-ақ отандық тәжірибемен салыстырмалы жұмыс жүргізілді.

Өткізілген жұмыс қорытындыларының практикалық маңыздылығы педагогтарды инклюзивті білім беруге дайындау бойынша білім беру бағдарламаларын жасау кезінде алынған деректерді пайдалану мүмкіндіктерінен тұрады.

**Түйін сөздер:** инклюзивті білім беру, шетелдік тәжірибе, педагогтарды даярлау, ерекше білім беру қажеттіліктері, шектеулі мүмкіндіктер.

Жомартова А.Д., \*<sup>1</sup> Аубакирова С.Д., <sup>2</sup> Акпарова Ж.М. <sup>3</sup>

<sup>1</sup> НАО Торайғыров университет, г. Павлодар, Казахстан

<sup>2</sup> Евразийский Национальный Университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

<sup>3</sup> Казахский национальный педагогический университет имени Абая

г. Алматы, Казахстан

## АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНОГО ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ К ИНКЛЮЗИВНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

*Аннотация*

В наше время, когда образовательные системы стремятся быть более открытыми и инклюзивными, а каждый обучающийся имеет право на равные возможности получения знаний, изучение зарубежного опыта в этой области становится особенно ценным. Анализ работы по подготовке педагогов к