

*Шарипова А.¹, Егенисова А.², Бегимова М.³

¹Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш.Есенова

^{1,2}Казахстан, Актау

³Каспийский общественный университет

³Казахстан, Алматы

¹ORCID 0009-0000-1348-1112

²ORCID 0000-0002-1568-7912

³ORCID 0000-0002-3140-7407

*(E-mail: aigerim1.sharipova@yu.edu.kz)

ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация

В этом исследовании изучается распространенность и тяжесть эмоционального выгорания среди педагогов, работающих в условиях инклюзивного образования. Исследование сосредоточено на трех ключевых аспектах эмоционального выгорания: эмоциональном истощении, деперсонализации и личной удовлетворенности работой. Полученные данные свидетельствуют о тревожной тенденции, заключающейся в том, что значительная часть учителей, работающих в условиях инклюзивного образования, испытывают высокий уровень эмоционального истощения и умеренный уровень деперсонализации. Это говорит о том, что педагоги вынуждены противостоять эмоциональному напряжению и сниженному чувству личной удовлетворенности от выполнения своих обязанностей.

Нвряду с обозначенными трудностями, исследование выявило и положительные аспекты. Этот вывод подчеркивает сложную и многогранную природу благополучия педагогов, при которой удовлетворенность работой и значительные признаки эмоционального выгорания могут сочетаться.

В заключении исследования подчеркивается острая необходимость целенаправленных вмешательств и систем поддержки для устранения конкретных факторов стресса, с которыми сталкиваются учителя в условиях инклюзивного образования. Признавая и уменьшая факторы, способствующие эмоциональному выгоранию, педагоги могут добиться большего успеха в своей сложной работе и, в конечном итоге, принести пользу как себе, так и своим обучающимся.

Ключевые слова: инклюзивное образование, педагог, стресс, эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональная деформация.

Введение. В условиях непрерывного развития системы образования деятельность педагогов постоянно меняется в связи с адаптацией к новым условиям обучения и общему педагогическому процессу. Повышение требований к качеству образования и профессиональным компетенциям работников образования, обусловленное этими изменениями, оказывает негативное влияние на психическое и психологическое здоровье педагогов.

Поэтому деятельности, направленной на сохранение благополучия педагогов, уделяется гораздо меньше внимания. А ведь такая деятельность должна внести существенный вклад в профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации. [1]. Многие педагоги сообщают, что замечают в себе такие психические состояния, как усталость, апатия, разочарование, хронический стресс, негативно влияющие на профессиональную деятельность [2].

На развитие синдрома эмоционального выгорания могут влиять как внутренние, так и внешние факторы. К внешним факторам относится специфика профессиональной деятельности, которая сопряжена с множеством эмоциональных воздействий, влияющих на работу педагогов и вызывающих сильное давление и стресс. К внутренним факторам относятся личностные факторы, возникающие из-за неудовлетворенности своей жизнью и профессией.

Также одним из негативных факторов, вызывающих эмоциональный стресс, является нехватка времени. Этот фактор приводит не только к эмоциональному напряжению, но и к физической усталости, которая является началом психосоматических расстройств.

Методы и материалы. Выгорание педагогов - распространенная проблема образования, имеющая серьезные последствия как для педагогов, так и для учащихся. Выгорание имеет серьезные физические и психологические последствия для педагогов, такие как головные боли, проблемы с желудочно-кишечным трактом, усталость и депрессия. Кроме того, «эмоционально истощенные» педагоги часто чувствуют, что их собственная эффективность низка, то есть что они не могут адекватно выполнять свои обязанности преподавателя. В результате они используют более карательные методы в классе и уделяют меньше внимания отношениям с учениками. [1, с. 30].

Недавние исследования показали, что эмоциональное выгорание педагогов может негативно сказаться на успеваемости обучающихся [3]. Это говорит о том, что пагубные последствия выгорания педагогов могут распространяться не только на отдельных педагогов, влияющих на учебную среду и академические достижения учащихся.

Факторы, способствующие эмоциональному выгоранию педагогов, работающих в условиях инклюзивного образования, многогранны. Помимо высоких учебных требований и эмоционального напряжения, педагоги могут сталкиваться с уникальными стрессовыми факторами, такими как удовлетворение потребностей разнообразных учащихся, координация работы с обслуживающим персоналом и реализация сложной политики [4]. В инклюзивных классах педагогам необходимо дифференцировать обучение и предоставлять индивидуальные услуги. Кроме того, быстрый переход на дистанционные и гибридные модели обучения во время пандемии COVID-19 создал дополнительные проблемы, поскольку педагогам необходимо было быстро адаптироваться к новым технологиям и методам обучения, а также решать личные и профессиональные проблемы, связанные с кризисом здоровья. [1, с.32; 2, с.2].

Обзор научно-методической литературы показывает, что отсутствие поддержки со стороны руководства, недостаток информации и ресурсов, а также большие размеры классов в условиях инклюзивного образования усиливают стресс и выгорание учителей [5]. Ощущение недостаточной подготовки к удовлетворению разнообразных потребностей всех учащихся в сочетании с отсутствием автономии и контроля над рабочей средой может вызвать у педагогов чувство подавленности и депрессию. [4, с. 81].

Также разработка инновационных методов обучения требует от педагогов дополнительных личных ресурсов, что приводит к их эмоциональной усталости [5, с.6].

Результаты и их обсуждение. В связи с этим было проведено исследование с целью определения риска эмоционального выгорания учителей, ответственных за детей с особыми образовательными потребностями, и их удовлетворенности образовательной деятельностью.

В исследовании приняли участие 40 учителей общеобразовательных школ города Актау. Количество участников было достаточным для обеспечения надежности результатов исследования. В исследовании использовались следующие инструменты: 1) Опросник выгорания Маслача (MBI); 2) димензиональный структурированный опросник, разработанный для оценки поведенческих предпочтений личности в контексте профессиональной деятельности. Данные опросники использовались в качестве рейтинговых шкал для измерения восприятия учителями психологического климата в образовательных учреждениях, работающих в условиях инклюзивного образования. Эти стандартизированные шкалы позволяют проводить статистический анализ с использованием коэффициентов корреляции по различным критериям.

Таким образом, результаты отечественных научных исследований по проблеме эмоционального выгорания учителей можно сравнить с аналогичными исследованиями в других странах. В настоящем исследовании учителя были разделены на две группы: контрольная группа - учителя, не работающие с детьми с особыми образовательными потребностями (ООП), и экспериментальная группа - учителя средней школы, работающие с детьми с ООП.

Участники проходили скрининг в период с февраля по май 2023 года. В это время среди учителей экспериментальной группы также анализировались данные об удовлетворенности

работой и выгорании. Данные были проанализированы в апреле 2024 года, примерно через год после сбора данных. На заключительном этапе исследования сравнивался риск удовлетворенности работой и выгорания среди учителей, работающих с детьми с ООП, и учителей, работающих в обычных классах.

Согласно исследованиям, проведенным в других странах, работники образования, как и медсестры и реабилитологи, относятся к группе помогающих специалистов и поэтому являются профессионалами с высоким риском развития профессионального выгорания.

Для оценки уровня риска выгорания у педагогов использовался опросник «Профессиональное выгорание», адаптированный Н. Водопьяновой и Е. Старченковой. Данный инструмент является одним из наиболее распространенных международных инструментов, используемых для диагностики эмоционального состояния человека. Он определяет степень выгорания педагогов по трем параметрам: эмоциональное истощение (ЭИ), деперсонализация (ДП) и низкая эффективность работы/ личная удовлетворенность работой (ЛЮБ).

Результаты исследования показывают, что учителя, работающие в инклюзивных классах, подвержены значительному риску развития синдрома эмоционального выгорания. Особенно высокий риск наблюдается в области эмоционального выгорания: 37,3% опрошенных учителей показали высокую степень этого синдрома, а 42,1% - умеренную степень эмоционального выгорания.

В области деперсонализации, которая является важным аспектом профессиональной трансформации и синдрома эмоционального выгорания, 48% респондентов имеют умеренно высокий риск развития синдрома выгорания, в то время как 26,6% демонстрируют низкий уровень деперсонализации. Лишь небольшое меньшинство участников (25,4%) имели высокий риск развития деперсонализации - важного аспекта синдрома эмоционального выгорания.

Большинство участников (81,9%) выразили высокий уровень личной удовлетворенности, что свидетельствует о низком риске выгорания в этом секторе. Только 2,3% преподавателей заявили, что по разным причинам не удовлетворены своей работой.

В данном исследовании была предпринята попытка определить взаимосвязь между уровнем риска синдрома выгорания и удовлетворенностью работой. Для этого использовался метод математического анализа для определения статистически значимых связей.

В то же время анализ шкалы профессиональной усталости выявил статистически значимую связь между уровнем риска синдрома выгорания и удовлетворенностью работой учителей. Для проверки степени взаимосвязи между вышеперечисленными переменными был использован корреляционный анализ Пирсона. Однако выявленные взаимосвязи относительно слабые: эмоциональное истощение ($r = -0,376$, $p < 0,01$), деперсонализация ($r = -0,265$, $p < 0,01$) и удовлетворенность личностью ($r = 0,218$, $p < 0,05$).

Исследование подтверждает, что удовлетворенность работой играет важную роль в снижении степени синдрома выгорания у преподавателей. Уровень психологического комфорта на рабочем месте и в педагогическом коллективе также изучался в контексте взаимосвязи удовлетворенности работой и синдрома выгорания. По мнению отечественных исследователей, взаимопонимание, отсутствие конфликтов и эффективное взаимодействие в педагогическом коллективе являются основными факторами, повышающими удовлетворенность педагогов работой и снижающими риск эмоционального выгорания.

Удовлетворенность отношениями оценивалась с помощью одномерной рейтинговой шкалы, измеряющей общее восприятие учителями школьного климата. Исследование показало, что большинство респондентов (81,3%) находились в эмоционально положительном состоянии на работе и положительно оценивали взаимодействие в коллективе и слаженную работу группы. Из них 35,7% были полностью удовлетворены, 29% - очень удовлетворены и 16,6% - удовлетворены. 18,7 процента респондентов заявили, что не удовлетворены ни тем, ни другим, и только 7,4 процента были недовольны качеством своих отношений.

Взаимосвязь между удовлетворенностью работой в коллективе и климатом также анализировалась с помощью коэффициента корреляции Пирсона, и были получены статистически значимые положительные результаты.

Еще одним важным фактором, рассмотренным в данном исследовании, является восприятие педагогами собственной деятельности. Независимо от особенностей деятельности, признание и оценка признаны важными факторами, способствующими удовлетворенности работой и снижению риска выгорания.

Опрос педагогов, работающих с детьми с особыми потребностями, выявил наиболее часто упоминаемые положительные аспекты их профессиональной деятельности. Среди наиболее часто упоминаемых аспектов - высокая рабочая нагрузка (72,8%), возможность самостоятельно принимать решения (65,1%), время, проведенное на свежем воздухе (39,2%), использование техник релаксации и дыхания (45,5%) и возможность поддерживать здоровый образ жизни и физическую активность (28,8%). Что еще более важно, способность к самоанализу (29,5 %).

Учителя отмечали положительные стороны своей работы, такие как семейная атмосфера и благоприятный климат, возможности для профессионального развития и обучения, а также возможность помогать детям с особыми образовательными потребностями.

Исследования показывают, что признанные профессиональные компетенции учителей тесно связаны с их удовлетворенностью работой. Например, способность справляться с нетипичными ситуациями в окружающей среде оказывает значительное влияние на удовлетворенность работой учителя. Гибкость в адаптации творческих решений и повседневной деятельности к специфическим потребностям детей снижает деперсонализацию учителя, а самосознание и способность выражать свои мысли способствуют снижению эмоционального напряжения [6].

Целью данного исследования было выявить общие барьеры, с которыми сталкиваются учителя в своей профессиональной деятельности в школьной среде. Участники выделили несколько важных проблем, которые влияют на их работу:

1. чрезмерное вмешательство руководства в учебный процесс (51,6 %)
2. большое количество учеников в классе (44,2%).
3. повышенная ответственность за безопасность и здоровье (35,8%).
4. повышенная заболеваемость, особенно во время сезонных вспышек инфекций (24,2%).
5. увеличение голосовой нагрузки (17,9 %).
6. ухудшение отношений с родителями (16,8 %).

Респонденты также обратили внимание на отсутствие поддержки со стороны руководства школы, низкий уровень развития навыков самообслуживания детей с особыми образовательными потребностями, несоответствие законодательных мер реалиям современного дошкольного образования, частые изменения в организации работы из-за отсутствия вспомогательного персонала (тренеров, ассистентов), коллег (особенно молодых специалистов), также была отмечена неадекватность.

Проблемы, выявленные в данном исследовании, соответствуют типичным профессиональным проблемам, описанным в литературе и предыдущих исследованиях. Усиление бюрократических процедур, ограниченность ресурсов и высокие ожидания общества в отношении образовательного процесса приводят к увеличению нагрузки и стрессу учителей.

Заключение. Исследование подтверждает, что удовлетворенность работой играет решающую роль в повседневной деятельности педагогов, особенно когда они сталкиваются со многими профессиональными трудностями и стрессовыми ситуациями. Взаимодействие с администрацией, семейная и профессиональная среда, а также способность адаптироваться к изменяющимся условиям обучения играют важную роль в практике педагогов [7; 8].

Исходя из данных исследования, можно сделать вывод, что усилия по улучшению условий труда педагогов включают в себя улучшение взаимодействия с руководителями, поддержку коллег и предоставление ресурсов, необходимых для эффективной работы. Мы

считаем, что дальнейшее изучение этих аспектов необходимо для разработки стратегий и рекомендаций по снижению профессионального стресса и повышению качества образования в школах.

В будущем желательно провести более детальное исследование удовлетворенности работой и риска синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с задержкой психического развития в школах. В этом исследовании следует использовать качественные методы сбора и анализа данных.

В заключение следует отметить, что решение проблемы усталости педагогов имеет решающее значение не только для их личного и профессионального благополучия, но и для обеспечения качественного преподавания и успеваемости учащихся в инклюзивных классах. Сосредоточив внимание на здоровье и поддержке педагогов, школы могут содействовать созданию устойчивой и эффективной модели инклюзивного образования, от которой выиграют все заинтересованные стороны [9; 10].

Также важно управлять размерами классов и обеспечивать достаточную рабочую нагрузку, чтобы использовать время и инструменты, необходимые педагогам для успешной работы в условиях инклюзивного образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Aloe, A M., Shisler, S., Norris, B., Nickerson, A B., & Rinker, T. A multivariate meta-analysis of student misbehavior and teacher burnout // Elsevier BV. - 2014. – Volume 12. – С. 30-44. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2014.05.003>

2 Madigan, D J., & Kim, L. Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes // - Elsevier BV. - 2021. - Volume 105. – С. 101714-101714. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>

3 Kotowski, S., Davis, K G., & Barratt, C L. Teachers feeling the burden of COVID-19: Impact on well-being, stress, and burnout // IOS Press. – 2022. – Volume 71. – No.2. – С. 407-415. <https://doi.org/10.3233/wor-210994>

4 Yong, Z., & Yu, Y. Causes for Burnout Among Secondary and Elementary School Teachers and Preventive Strategies // Taylor & Francis. – 2007. – Volume 40. – No.5. – С. 78-85. <https://doi.org/10.2753/ced1061-1932400508>

5 Pânișoară, I O., Lazar, I., Pânișoară, G., Chirca, R., & Ursu, A S. Motivation and Continuance Intention towards Online Instruction among Teachers during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Effect of Burnout and Technostress // International Journal of Environmental Research and Public Health. - Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 2020. – Volume 17. – No.21. – С. 8002-8030. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218002>

6 Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2008. - 336 с.

7 Nwoko, J C., Emeto, T I., Malau-Aduli, A., & Malau-Aduli, B S. A Systematic Review of the Factors That Influence Teachers' Occupational Wellbeing // International Journal of Environmental Research and Public Health. - Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 2023. – Volume 20. – No.12. – С. 6070-6101. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>

8 Aaronson, D., Barrow, L., & Sander, W. Teachers and Student Achievement in the Chicago Public High Schools // University of Chicago Press. – 2007. – Volume 25. – No.1. – С. 95-135. <https://doi.org/10.1086/508733>

9 Annan-Brew, R., Mensah, J K., Ntim, E K., Dadzie, J., Kpodoe, I A., Akai-Tetteh, V A., Anhwere, D K., & Ampofo, K A. Emotional Reactions and Burnout of Instructors Teaching Wards with Exceptional Needs in Inclusive Schools in Offinso Municipality: Moderating Roles of Coping Mechanisms // Scientific Research Publishing. – 2023. – Volume 14. – No.03. – С. 487-507. <https://doi.org/10.4236/ce.2023.143034>

10 Safitri, J., & Prastika, N D. Burnout in Inclusion Primary School Teachers: Testing the Role of Social Support // Psikostudia: Jurnal Psikologi. – 2022. – Volume 11. – No.2. – С. 304-312. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i2.7590>

REFERENCES

- 1 Aloe, A M., Shisler, S., Norris, B., Nickerson, A B., & Rinker, T. (2014, June 1). A multivariate meta-analysis of student misbehavior and teacher burnout. Elsevier BV, 12, 30-44. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2014.05.003>
- 2 Madigan, D J., & Kim, L. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. Elsevier BV, 105, 101714-101714. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>
- 3 Kotowski, S., Davis, K G., & Barratt, C L. (2022). Teachers feeling the burden of COVID-19: Impact on well-being, stress, and burnout. IOS Press, 71(2), 407-415. <https://doi.org/10.3233/wor-210994>
- 4 Yong, Z., & Yu, Y. (2007). Causes for Burnout Among Secondary and Elementary School Teachers and Preventive Strategies. Taylor & Francis, 40(5), 78-85. <https://doi.org/10.2753/ced1061-1932400508>
- 5 Pânișoară, I O., Lazar, I., Pânișoară, G., Chirca, R., & Ursu, A S. (2020). Motivation and Continuance Intention towards Online Instruction among Teachers during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Effect of Burnout and Technostress. International Journal of Environmental Research and Public Health, Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 17(21), 8002-8030. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218002>
- 6 Vodöpänova N. E. (2008). Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 336 с. [in Russian]
- 7 Nwoko, J C., Emeto, T I., Malau-Aduli, A., & Malau-Aduli, B S. (2023). A Systematic Review of the Factors That Influence Teachers' Occupational Wellbeing. International Journal of Environmental Research and Public Health, Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 20(12), 6070-6101. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- 8 Aaronson, D., Barrow, L., & Sander, W. (2007). Teachers and Student Achievement in the Chicago Public High Schools. University of Chicago Press, 25(1), 95-135. <https://doi.org/10.1086/508733>
- 9 Annan-Brew, R., Mensah, J K., Ntim, E K., Dadzie, J., Kpodoe, I A., Akai-Tetteh, V A., Anhwere, D K., & Ampofo, K A. (2023). Emotional Reactions and Burnout of Instructors Teaching Wards with Exceptional Needs in Inclusive Schools in Offinso Municipality: Moderating Roles of Coping Mechanisms. Scientific Research Publishing, 14(03), 487-507. <https://doi.org/10.4236/ce.2023.143034>
- 10 Safitri, J., & Prastika, N D. (2022). Burnout in Inclusion Primary School Teachers: Testing the Role of Social Support. Psikostudia: Jurnal Psikologi, 11(2), 304-312. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i2.7590>

*Шарипова А.Б.¹, Егенисова А.², Бегимова М.³

^{1,2} Ш.Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті

^{1,2} Қазақстан, Ақтау

³Каспий қоғамдық университет

³Қазақстан, Алматы

ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ МҰҒАЛІМДЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ КҮЙЗЕЛІС ФАКТОРЛАРЫ

Аңдатпа

Бұл зерттеу инклюзивті білім беру жағдайында жұмыс істейтін мұғалімдер арасында күйзелудің таралуы мен ауырлығын зерттейді. Зерттеу шаршаудың үш негізгі аспектісіне бағытталған: эмоционалды күйзеліс, иесіздену және жұмысқа жеке қанағаттану. Нәтижелер инклюзивті білім беру мұғалімдерінің едәуір бөлігі эмоционалдық сарқылудың жоғары деңгейін және иесізденудің қалыпты деңгейін бастан кешіретін алаңдатарлық тенденцияны көрсетеді. Бұл тәрбиешілердің эмоционалды шиеленіспен және өз міндеттерін орындаудан жеке қанағаттану сезімінің төмендеуімен күресетінін көрсетеді.

Осы қиындықтарға қарамастан, зерттеудің оң жақтарын да анықтады. Бұл тұжырым мұғалімдердің әлауқатының күрделі және жан-жақты сипатын көрсетеді, онда жұмысқа қанағаттану және күйзелістің маңызды белгілері біріктірілуі мүмкін.

Зерттеу қорытындысы мұғалімдердің инклюзивті білім берудегі нақты стресс факторларын жою үшін мақсатты араласулар мен қолдау жүйелерінің шұғыл қажеттілігін көрсетеді. Күйіп қалуға ықпал ететін факторларды тану және азайту арқылы тәрбиешілер өздерінің күрделі жұмыстарында үлкен жетістіктерге жетіп, сайып келгенде өздеріне де, студенттеріне де пайда әкелуі мүмкін.

Кілт сөздер: инклюзивті білім беру, педагог, стресс, эмоционалды жану, эмоционалды сарқылу, несіздену, кәсіби деформация.

* Sharipova A.¹, Yegenissova A.², Begimova M.³

^{1,2} Caspian University of Technologies and engineering named after Sh.Yessenov

^{1, 2} Kazakhstan, Aktau

³ Caspian Public University

³ Kazakhstan, Almaty

FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS IN THE CONTEXT OF INCLUSIVE EDUCATION

Annotation

This study explores the prevalence and severity of emotional burnout among teachers working in inclusive education settings. The study focuses on three key dimensions of burnout: emotional exhaustion, depersonalization, and personal job satisfaction. The findings reveal a worrying trend that a significant proportion of inclusive education teachers experience high levels of emotional exhaustion and moderate levels of depersonalization. This suggests that these educators are grappling with emotional strain and a reduced sense of personal accomplishment in their roles.

Despite these challenges, the study also found positive aspects. This finding highlights teacher well-being's complex and multifaceted nature, where job satisfaction and significant signs of burnout can co-occur.

The study concludes by highlighting the critical need for targeted interventions and support systems to address the specific stressors teachers face in inclusive education. By recognizing and reducing the factors that contribute to burnout, educators can be more successful in their challenging roles and ultimately benefit both themselves and their students.

Keywords: inclusive education, teacher, stress, emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, professional deformation.