

5. Сатарова Л. А. Проектная деятельность младших школьников как способ познания окружающего мира. Педагогика: опыт и инновации / Л. А. Сатарова. – Москва : Две столицы, 2013. – Вып. 4. – С. 42–53.

6. Солдатова Г. У. Психология межэтнической напряженности / Г. У. Солдатова. – Москва, 2008.

7. Сызранов А. В. Этносы и этнические группы Астраханской области : справоч. пос. / А. В. Сызранов. – Астрахань, 2008.

#### References

1. Avksent'ev A. V. Jetnicheskie problemy sovremennosti i kul'tura mezhnacional'nogo obshhenija. Stavropol', 2009.

2. Benhabib S. Pritjazanija kul'tury. Moscow, Logos, 2004.

3. Kak razreshat' konflikty i formirovat' tolerantnost'. Moscow, Departament of Education. Moscow, 2008.

4. Satarova L. A. Vozrozhdenie duhovnosti kak uslovie formirovanija chelovekatvorca, podvizhnika, nositelja kul'tury. Nauchnyj vestnik AF VAGS. Astrakhan, Color, 2010. Iss. 4: Astrahanskij kraj i regional'noe razvitie Juga Rossii. pp. 199–205.

5. Satarova L. A. Proektnaja dejatel'nost' mladshih shkol'nikov kak sposob po-znanija okruzhajushhego mira. Pedagogika: opyt i innovacii. Moscow, Dve stolicy, 2013. Iss. 4. pp. 42–53.

6. Soldatova G. U. Psihologija mezhetnicheskoj naprjazhennosti. Moscow, 2008.

7. Syzranov A. V. Jetnosy i jetnicheskie grupy Astrahanskoj oblasti. Astrakhan, 2008.

#### К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА КОРРЕКЦИОННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Сатарова Лариса Алексеевна, доктор педагогических наук, Астраханский государственный университет, 410056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: satarova1949@gmail.com.*

*Курбангалиева Юлия Юрьевна, кандидат педагогических наук, Астраханский государственный университет, 410056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: kurbanyuliya@yandex.ru.*

*Кулагина Кира Станиславовна, магистрант, Астраханский государственный университет, 410056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а.*

Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной потери эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального и умственного истощения, физического утомления, личностной отстранённости и снижения удовлетворения исполнением работы. Эмоциональное истощение проявляется как полное или частичное отсутствие в поведении человека тех или иных эмоций, будь они положительными или отрицательными.

**Ключевые слова:** стресс, синдром эмоционального выгорания, профессиональная деятельность, эмоциональное истощение, профилактика выгорания

#### THE QUESTION OF PREVENTION BURNOUT TEACHER CORRECTIONAL ESTABLISHMENTS

*Satarova Larisa A., Doctor of Pedagogical Sciences, Astrakhan State University, 410056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st., e-mail: satarova1949@gmail.com.*

*Kurbangalieva Julia Y. - Ph.D., Astrakhan State University, 410056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st., e-mail: kurbanyuliya@yandex.ru.*

*Kulagina Kira S., undergraduate student, Astrakhan State University, 410056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st.*

Burnout is a process of gradual loss of emotional, mental and physical energy, manifested in symptoms of emotional and mental exhaustion, physical fatigue, personal detachment and reduce the performance of work satisfaction. Emotional exhaustion manifests itself as complete or partial absence of the behavior of certain human emotions, whether they are positive or negative.

**Keywords:** stress, burnout syndrome, professional activity, emotional exhaustion, burnout prevention

В настоящее время в научной литературе широко обсуждается вопрос, связанный с эмоциональным выгоранием, то есть механизмом психологической защиты, выработанным личностью, в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. В Международной классификации болезней синдром эмоционального выгорания (СЭВ) рассматривается как «стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Понятие «синдром эмоционального выгорания» (англ. *burnout*) введено в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером. Под этим термином следует понимать нарастающее эмоциональное истощение, что позволяет рассматривать данное явление в аспекте личностной деформации под влиянием профессиональных стрессов.

Данному синдрому в первую очередь подвержены люди, имеющие отношение к альтруистическим профессиям, – педагоги коррекционных учреждений, работники социальной и психологической службы, медицинский персонал. Специфика подобных профессий заключается в постоянном взаимодействии с людьми, как положительно, так и отрицательно окрашенном.

К выгоранию ведёт работа с тяжело больными людьми, в их числе детьми с отклонениями в психофизиологическом развитии – контингентом, нуждающимся в дополнительных образовательных услугах. Известно, что эти услуги имеют ряд особенностей, обусловленных характером усвоения учебного материала, познавательными возможностями ребёнка, значительно отличающимися от возможностей обычного ребёнка. Профессия педагога коррекционного образовательного учреждения сопряжена с грузом ответственности за безопасность ребёнка в его жизненном пространстве, с установлением в нём доверительных отношений, умением управлять эмоциональной напряжённостью в общении, словом, с огромными усилиями, направленными на достижение коррекционных целей.

Следует заметить, что в последние годы СЭВ выявляется и у специалистов, для которых вовсе не характерен контакт с людьми, к примеру, у программистов. Как показывают исследования, в этом случае причинами «выгорания» могут быть: чрезмерный уровень напряжения при выполнении большого объёма работы в нереальные сроки; монотонность работы, основанной на многократных повторениях; вкладывание в работу огромных личностных ресурсов при этом непризнание заслуг со стороны руководства; работа без постоянного профессионального совершенствования и др.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущении опустошённости, истощённости всех эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что уже не может отдаваться работе с таким же воодушевлением и желанием, как прежде. Более того, у него возникает равнодушное, негативное отношение к коллегам по труду. Контакты с ними становятся формальными; возникающие негативные установки, поначалу имеющие скрытый характер и проявляющиеся во внутренне сдерживаемом раздражении, со временем вырывается наружу, приводя к конфликтам. В то же время вынужденное снижение темпов продуктивной деятельности сказывается на снижении самооценки, проявляется в неверии в собственную компетентность, приводит к недовольству собой, негативному отношению к себе как личности.

Ещё четверть века назад хроническим синдромом усталости, который довольно часто сопутствует СЭВ, выслушивая жалобы пациентов, профессионально занимались только медики. Затем исследование феномена выгорания было поставлено на научную основу, причём вопрос изучался в двух направлениях – психиатрическом

(Х. Дж. Фрайденберг) и социально-психологическом (К. Маслач). Методами исследования были интервьюирование, разбор конкретных ситуаций, наблюдение, поскольку оно касалось природы самого явления, симптомов выгорания и сущности психического здоровья.

К. Маслач как социальный психолог изучала взаимодействие людей в ситуационном контексте. Для этого ею составлялись вопросники, в рамках индустриально-организационной психологии разрабатывалась методология исследования. Она сформулировала выгорание не только как форму, но и как результат хронического стресса в труде. Примечательным является тот факт, что автор инструментария для измерения феномена выгорания выбрала предметом исследования его антипод – «вовлечённость», которая характеризуется направленностью на работу, энтузиазмом, положительным отношением к своему труду. К. Маслач считает, что повышение вовлечённости в работу более действенно, чем обучение сотрудников эффективным копинг-стратегиям.

Таким образом, на современном этапе науки исследования выгорания ведутся как в психологии стрессовых состояний, так и в рамках психологии профессиональной деятельности (М. Буриш, Дж. Гринберг, Б. Перлман, Е. А. Хартман).

На сегодняшний день выявлены симптомы эмоционального выгорания (физические, эмоциональные, поведенческие, социальные, относительно интеллектуального состояния) – эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений. Найдена динамическая модель, отражающая его стадии или фазы. К наиболее выраженным симптомам в фазах «напряжение», «резистенция» и «истощение» относятся: переживание психотравмирующих обстоятельств; неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей; психосоматические и психовегетативные нарушения (Психологический журнал, 2011, № 3–4).

Рассмотрим пять ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:

– физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);

– симптомы (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и чёрствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадёжности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; подъём деперсонализации своей или других – люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);

– поведенческие симптомы (рабочее время – более 45 часов в неделю; во время работы появляются усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи – падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);

– интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах – тренингах, образовании; формальное выполнение работы);

– социальные симптомы (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Таким образом, СЭВ характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни.

Как любую болезнь, выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на определение факторов, способствующих развитию этого явления. Существуют научные способы выявления подобного явления, и на основе анализа обнаруженных факторов предлагаются меры по его нейтрализации.

Из этого следует, что есть возможность помогать решать проблемы не только тем, кто страдает подобным недугом, превращая свою работу в бесполезное занятие, в лучшем случае сводя её лишь к выполнению должностных инструкций, но и оказывать необходимую помощь педагогическому коллективу в осуществлении коррекционно-педагогической деятельности на достаточно высоком уровне.

Что касается профилактики «выгорания», то существует ряд подходов к его устранению, и прежде всего, они связаны с овладением умениями и навыками саморегуляции, с контролем чувства тревожности и напряжения при выполнении профессиональной деятельности, а также с решением проблем в общении, использованием «тайм-аутов», поддержанием хорошей физической формы. Как известно, между телом и умом существует взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму благодаря физическим упражнениям и рациональному питанию.

В научной и популярной литературе можно найти множество советов о том, как избежать СЭВ. Исходя из личностных характеристик, влияющих на развитие СЭВ, с целью уменьшения профессионального стресса, профилактики и лечения этого синдрома разрабатываются личностно-ориентированные методики.

Нам в плане профилактики СЭВ видится перспективным развитие у педагогов, в том числе будущих педагогов коррекционных учреждений, творческого мышления, включения их в созидательную деятельность по созданию нового продукта, будь то художественное произведение, сценарий праздника, оформление помещения и т.п.

Предлагаем не хитрый, но действенный приём. Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов – выдохов. Теперь дышите, как привыкли. И просто наблюдаете за тем, как воздух входит в ваши лёгкие через нос и выходит через рот. Через некоторое время, вы почувствуете, что напряжение и назойливые тревожные мысли исчезли!

В работе с детьми, страдающими тяжёлыми недугами, очень важны жизненные установки. Мы считаем, что параллельно с развитием творческого потенциала студентам необходимо давать духовные ориентиры, придающие многомерность человеческой жизни и возвращающие человека к его собственной уникальной и неповторимой личности через осмысление и реализацию своего предназначения в бытии. В противном случае человек начинает ожидать компенсацию за свой вклад в служение людям.

Допустим, что педагог полностью отдаётся работе, добросовестно выполняет свои профессиональные обязанности, изо дня в день заботится о каждом ребёнке, из года в год принимает участие во всех организуемых для детей праздниках. Но рано или поздно он захочет получить за это вознаграждение. Причиной этому может стать и невысокая оплата труда, и часто оставляемые без внимания члены семьи, собственные дети, и недооценка вклада в общее дело со стороны руководства и коллег.

И вот здесь умение творчески, нестандартно мыслить позволит избежать переутомления, неудовлетворённости и раздражительности. Мы согласны с мнением кризисного психолога М.И. Хасьминского о том, что снизить ежедневное напряжение, помочь самому себе можно, взяв за правило в течение дня выполнять те или иные действия с особым удовольствием, с любовью, ведущими к душевному подъёму. Это может быть кормление птиц, слушание музыки, написание или изготовление творческих работ.

#### Список литературы

1. Лэнгле Альфред. Экзистенциальный анализ синдрома эмоционального выгорания / Лэнгле Альфред. – Москва, 2007.

2. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 3. – С. 85–95.
3. Сатарова Л. А. Духовное и физическое здоровье как основа процветания нации / Л. А. Сатарова // Современная педагогика и психология: опыт и проблемы : сб. науч. тр. – Астрахань : Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2010. – С. 59–65.
4. Сатарова Л. А. К вопросу о самосовершенствовании педагога / Л. А. Сатарова // Личность педагога в аспекте социальных и педагогических реалий. – Астрахань : Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2012. – С. 112–116.
5. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – № 7.
6. Строкина Ю. Ю. Личность учителя-логопеда в современной школе / Ю. Ю. Строкина // Личность педагога в аспекте социальных и педагогических реалий : сб. науч. тр. по мат-лам Всерос. науч. конф. / под ред. Т. Н. Прохоровой. – Астрахань : Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2012. – С. 116–125.
7. Франкл В. Сказать жизни «Да» / В. Франкл. – Москва, 2004.

#### References

1. Ljengle Al'frid. Jekzistencial'nyj analiz sindroma jemocional'nogo vygoranija. Moscow, 2007.
2. Ronginskaja T. I. Sindrom vygoranija v social'nyh professijah // Psihologicheskij zhurnal 2002. Vol. 23, № 3, pp. 85-95.
3. Satarova L. A. Duhovnoe i fizicheskoe zdorov'e kak osnova procvetanija nacii. Sovremennaja pedagogika i psihologija: opyt i problemy. Astrakhan, Publisher Sorokin Roman Vasil'evich, 2010. pp. 59–65.
4. Satarova L. A. K voprosu o samosovershenstvovanii pedagoga. Lichnost' pedagoga v aspekte social'nyh i pedagogicheskikh realij. Astrakhan, Publisher Sorokin Roman Vasil'evich, 2012. pp. 112–116.
5. Skugarevskaja M. M. Sindrom jemocional'nogo vygoranija // Medicinskie novosti. 2002. № 7.
6. Strokina Ju. Ju. Lichnost' uchitelja-logopeda v sovremennoj shkole // Lichnost' pedagoga v aspekte social'nyh i pedagogicheskikh realij. Astrakhan, Publisher Sorokin Roman Vasil'evich, 2012. pp. 116–125.
7. Frankl Viktor. Skazat' zhizni «Da». Moscow, 2004.

#### ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ПОВСЕДНЕВНОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ

*Шиповская Людмила Борисовна, кандидат педагогических наук, Астраханский государственный университет, 410056, Россия, г. Астрахань, Татищева, 20а, e-mail: luda1956rus@mail.*

В статье рассматриваются различные сферы применения такого феномена как духовные ценности повседневной культуры. Актуальность темы обусловлена теоретико-методологическими и практическими потребностями, поскольку осмысление русского самосознания и менталитета, особенности его формирования способствуют пониманию парадигмы, форм и методов организации межнационального общения в России. На материале эмпирических исследований анализируются сущность, специфика, содержание гражданского и патриотического воспитания студенческой молодёжи.

**Ключевые слова:** духовные ценности, русское самосознание и менталитет, патриотизм, гражданственность