

УДК 159.944.4:376.011.3-051

Погрібна А.О., аспірант, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

СЕМІНАР-ТРЕНІНГ ЯК ФОРМА ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ (НА МАТЕРІАЛІ ПЕДАГОГІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ)

У статті представлено авторський семінар-тренінг як найбільш дієву форму групової психокорекційної роботи з вчителями спеціальних шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту, що мають ознаки емоційного вигорання. Наведено принципи, зміст, засоби та методичні прийоми семінару-тренінгу, спрямованого на формування у вчителів спеціальних шкіл-інтернатів адаптивних особистісно-середовищних копінг-ресурсів, які сприятимуть здійсненню профілактики та подолання емоційного вигорання в даному професійному середовищі. Підкреслено необхідність своєчасної психологічної допомоги означеній категорії педагогів для забезпечення їх психологічного здоров'я та відчуття загальної задоволеності життям.

Ключові слова: семінар-тренінг, емоційне вигорання, копінг-ресурси, професійна діяльність, психокорекція.

В статье представлен авторский семинар-тренинг как наиболее действенная форма групповой психокоррекционной работы с учителями специальных школ-интернатов для детей с нарушениями интеллекта, имеющими признаки эмоционального выгорания. Изложены принципы, структура, средства и методические приемы семинара-тренинга, направленного на формирование у учителей специальных школ-интернатов адаптивных личностно-средовых копинг-ресурсов, которые будут способствовать профилактике и преодолению эмоционального выгорания в данной профессиональной среде. Подчеркнута необходимость своевременной психологической помощи указанной категории педагогов для обеспечения их психологического здоровья и ощущения общей удовлетворенности жизнью.

Ключевые слова: семинар-тренинг, эмоциональное выгорание, копинг-ресурсы, профессиональная деятельность, психокоррекция.

Постановка проблеми. Кардинальні зміни, що відбуваються в системі української спеціальної освіти (зокрема, перехід до інклюзивного навчання) обумовлюють підвищені вимоги до особистості вчителя, який розглядається в якості провідного суб'єкта, що забезпечує ефективність корекційно-розвивального процесу і володіє готовністю до соціальної взаємодії [2; 5]. Визначальну роль особистості вчителя у корекційно-педагогічній діяльності висвітлювали у своїх роботах Л.І. Акатов, О.Д. Гонєєв, І.Г. Єременко, І.О. Ковальова, С.П. Миронова, В.М. Синьов, О.П. Хохліна, Т.Н. Юрок та інші науковці, які наголошували на специфічності професійно-педагогічної діяльності вчителя спеціальної школи для дітей з вадами інтелекту. Крім загальних труднощів, з якими стикаються вчи-

телі загальноосвітньої школи, педагоги спеціальної школи відчують додаткові психоемоційні навантаження, зокрема, невизначеність чіткого змісту корекції при необхідності враховувати особливості аномалій розвитку дитини при підборі засобів навчально-виховної роботи, глибока індивідуалізація корекційно-педагогічного процесу в залежності від клінічних форм патології, структурно-функціональних порушень у розвитку дітей та т.п. [2; 5]. Насиченість професійно-педагогічної діяльності вчителя спеціальної школи численними об'єктивними і суб'єктивними стрес-факторами обумовлюють підвищений ризик зриву процесу професіоналізації, найпоширенішим наслідком якого виступає емоційне вигорання. Спираючись на теоретичні положення концепції емоційного вигорання В.О. Орла [3], згідно яких означений феномен визначається як повний регрес професійного розвитку, ми вважаємо, що своєчасна психологічна допомога, спрямована на профілактику та подолання емоційного вигорання, допоможе зберегти вчителя спеціальної школи як здорову особистість та ефективного професіонала.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження емоційного вигорання є достатньо новим, але перспективним напрямком у зарубіжній та вітчизняній психології. Аналіз психологічної літератури дозволив виокремити наступні аспекти дослідження означеної проблематики: вивчення та обґрунтування сутності та структури емоційного вигорання (Л.Г. Дика, Л.М. Карамушка, Є.С. Картава, С.Д. Максименко, В.О. Орел, С.О. Подсадний, М. Burish, С. Maslach, В. Perlman та ін.), визначення особливостей емоційного вигорання в різних професійних групах (О.І. Богучарова, О.О. Грейліх, Ю.П. Жогно, Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, А.В. Костюк, Н.Ю. Максимова, Н.О. Чепелева та ін.), аналіз детермінант виникнення та розвитку емоційного вигорання (Т.В. Большакова, М.В. Борисова, Т.В. Зайчикова, Л.В. Кондрацька, О.С. Старченкова, Р. Costa, S. Hobfoll, W. Schaufeli та ін.), розробка відповідного психодіагностичного інструментарію (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, О.О. Рукавішников, М.В. Штейн, S. Jackson, С. Maslach та ін.), розробка та впровадження методів психокорекції, спрямованих на попередження та подолання емоційного вигорання (О.І. Бабич, В.В. Байдик, Н.Є. Водоп'янова, Н.М. Гончарук, Н.В. Грисенко, М.Б. Коробіцина, О.В. Котова, О.О. Кузнецова, В.В. Лук'янов, М.С. Міщенко, Н.В. Назарук, Т.М. Титаренко, Т.С. Яценко та ін.). Незважаючи на широку розповсюдженість досліджень стосовно емоційного вигорання, спостерігається брак уваги науковців до визначення внутрішньо-професійних особливостей даного феномену та впровадження дієвих методів психокорекції щодо його запобігання і подолання у системі спеціальної освіти.

Метою дослідження є розробка та впровадження найбільш дієвих психокорекційних методів, форм, засобів, методичних прийомів тощо,

спрямованих на формування у вчителів спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту адаптивних особистісно-середовищних копінг–ресурсів, які сприятимуть здійсненню профілактики та подолання емоційного вигорання в даному професійному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Спираючись на концептуальні положення ресурсного підходу подолання стресу (В.О. Бодров, Н.Є. Водоп'янова, В.В. Грандт, Є.А. Дорьєва, Т.Л. Крюкова, Л.В. Куліков, Н.О. Сирота, С.О. Хазова, В.М. Ялтонський, S. Hobfoll, S. Kobasa, S. Maddi та ін.) та результати власного дослідження, згідно з яким виникнення, розвиток і прояви емоційного вигорання обумовлює дисбаланс між придбаннями і втратами особистісних ресурсів, а також дефіцит основних (базисних) копінг-ресурсів (емоційної та стресостійкості, активності, оптимістичності, впевненості в собі, навичок саморегуляції, адекватної самооцінки та т.п.), ми зосередили увагу на наданні психологічної допомоги вчителям спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту, що мали ознаки емоційного вигорання.

Психокорекційна робота базувалась на гуманістичних засадах та передбачала безоціночне відношення і безумовне прийняття особистості іншого, а також можливість бути собою в процесі міжособистісної взаємодії [1; 4; 6]. При цьому ми враховували кінцеві завдання психокорекційної роботи, які передбачали досягнення змін у трьох основних сферах особистості педагогів: когнітивній, емоційній і поведінковій. Корекційна робота базувалась на наступних принципах:

1. Принцип єдності діагностики та корекції, який відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги як особливого виду практичної діяльності психолога. Даний принцип реалізовувався у двох аспектах:

- ефективна корекційна робота може бути побудована лише на основі попереднього ретельного психологічного обстеження;
- реалізація корекційно-розвиваючої діяльності психолога вимагає постійного контролю динаміки змін особистості, її поведінки, діяльності і т.п. в процесі корекційної роботи.

2. Принцип нормативності розвитку. Суть його полягає в необхідності враховувати вікові та індивідуальні особливості клієнта в процесі корекційної роботи.

3. Принцип корекції «зверху вниз». Даний принцип передбачає випереджальний характер корекційних впливів та визначає спрямованість психокорекції на своєчасне формування психологічних новоутворень.

4. Принцип системності розвитку психологічної діяльності, який означає взаємозв'язок корекційних, профілактичних та розвиваючих задач при здійсненні корекційної роботи.

5. Принцип пріоритетності корекції каузального (причинного) типу. Даний принцип передбачає усунення і нівелювання причин, що породжують проблеми і відхилення у розвитку клієнта.

6. Діяльнісний принцип корекції. Згідно з цим принципом корекційна робота – це цілісна осмислена діяльність, яка є засобом, що орієнтує активність клієнта.

7. Принцип комплексності методів психологічного впливу, який означає необхідність використання всього різноманіття методів, технік і прийомів з арсеналу практичної психології.

8. Принцип врахування емоційної складності матеріалу. Згідно з цим принципом корекційний матеріал повинен створювати сприятливе емоційне тло, стимулювати позитивні емоції. Корекційне заняття обов'язково має завершуватися на позитивному емоційному тлі [1; 4; 6; 7].

Найбільш дієвою формою групової психокорекційної роботи для даної категорії фахівців, на наш погляд, є семінар-тренінг, оскільки він дозволяє створити найбільш оптимальні умови для навчання та взаємонавчання, самодослідження і самовдосконалення учасників на основі власної активності. Особливість семінару-тренінгу полягає в тому, що він дозволяє одночасно отримувати актуальну інформацію про копінг-поведінку як інструмент вирішення проблемних ситуацій і вирішувати завдання з формування ресурсів подолання стресу. Обираючи форму проведення групової психокорекції ми виходили з положення про те, що усвідомлення проблеми – 50% запорука її вирішення [1; 6]. Розроблений нами семінар-тренінг складається з 12 занять та може використовуватися керівниками спеціальних шкіл-інтернатів та шкільними психологами для впровадження в роботу шкільної психологічної служби.

Програма семінару-тренінгу передбачає наявність трьох основних компонентів:

- інформаційного, що полягає у наданні вчителям необхідного теоретичного матеріалу;
- практичної роботи, що полягає в цілеспрямованому формуванні особистісно-середовищних копінг-ресурсів, що забезпечують подолання стресу і сприяють розвитку ефективних, проблемно-сфокусованих копінг-стратегій;
- самостійної роботи, що включає в себе виконання самодіагностики, ведення щоденника, тренування технік саморегуляції, рефлексію.

Мета семінару-тренінгу: профілактика та подолання емоційного вигорання через формування у вчителів спеціальних ЗОШ-інтернатів для дітей з вадами інтелекту адаптивних особистісно-середовищних копінг-ресурсів.

Задачі:

- сприяти розвитку умінь раціонального осмислення ситуації, пошуку й оцінки власних ресурсів, формувати навички позитивного мислення як джерела особистісного зростання та професійної й життєвої успішності (когнітивне подолання стресу);

- формувати активну життєву позицію, розвивати навички асертивної поведінки як показника професіоналізму педагогічних працівників (поведінкове подолання стресу);

- сприяти підвищенню рівня емоційної культури педагогів (емоційне подолання стресу);

- розвивати комунікативну компетентність як професійну цінність вчителя спеціальної школи (соціально-психологічне подолання стресу).

Означені завдання реалізовувались послідовно на різних етапах групової роботи, виходячи з наступного структурування окремого заняття:

Організаційна частина, яка включала в себе ритуал вітання, розминочні вправи, рефлексію минулого заняття.

Основна частина, функція якого полягала у підготовці до сприйняття актуальної інформації та введенні нового змісту, що являв собою логічне поєднання теоретичного і практичного матеріалу.

Заклучна частина, яка містила підбиття підсумків, домашнє завдання, ритуал прощання.

Проведення психокорекційної роботи передбачало використання сукупності різноманітних форм і методів, таких як: повідомлення систематизованої інформації (міні-лекції), групова дискусія з проблемних питань, психологічна самодіагностика, ситуаційно-рольові ігри, мозковий штурм, ситуаційна задача, робота в малих групах, психогімнастика, елементи арт-терапії тощо. Зокрема, групова дискусія припускає спільне обговорення якого-небудь спірного питання, що дозволяє прояснити або змінити думки, позиції і установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування. Даний метод надає можливість учасникам побачити проблему з різних сторін, а також виступає в якості способу групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, що підсилює згуртованість групи і полегшує саморозкриття членів психокорекційної групи. Ігровий метод (зокрема, ситуаційно-рольова гра) допомагає моделювати та перетворювати реальність, характеризується високим ступенем спонтанності і свободи, що надає безмежні можливості для отримання нового досвіду. Даний метод найбільш ефективний при створенні умов для саморозкриття, виявлення творчих потенціалів особистості, для прояву щирості та відкритості [1; 4; 6]. Психогімнастика використовувалась як для мотивації учасників на подальшу роботу через створення відповідного емоційного стану (розминочні вправи), так і для розрядки напруги і зняття втоми (релаксаційні вправи). Психогімнастичні вправи допомагають управляти емоційною атмосферою в групі і самопочуттям окремих учасників, дозволяють отримати матеріал, усвідомлення і обговорення якого актуалізує просування вперед в змістовному плані [1; 6]. Мозковий штурм використовувався для стимулювання творчої активності учасників групи в процесі знаходження ідей для вирішення проблемної ситуації.

Відповідно до загальних завдань семінару-тренінгу було сформульовано цілі окремих занять. Так, заняття 1 було спрямовано на створення сприятливих умов для роботи групи, атмосфери щирості і довіри, ознайомлення учасників з основними правилами і принципами групової роботи, допомогу в усвідомленні і вербалізації своїх уявлень про професійний стрес, визначенні свого ставлення до даного феномену, усвідомленні наявності або відсутності балансу між втратою і придбанням персональних ресурсів. Заняття 2 передбачало ознайомлення учасників з проблемою психологічного здоров'я / нездоров'я вчителя, допомогу в усвідомленні актуальних стресів у їх професійній діяльності, суб'єктивності в оцінюванні рівня стресогенності різних ситуацій, ознайомлення зі способами зняття гострого стресу. Заняття 3 включало допомогу учасникам в усвідомленні не тільки негативних наслідків стресу, але і можливостей, пов'язаних з розкриттям ресурсів особистості, що спрямовані на опанування стресу, ознайомлення з поняттям «копінг-ресурси», розширення поведінкового репертуару кожного учасника. Метою заняття 4 було формування позитивного мислення, допомога учасникам в усвідомленні особистої відповідальності за власне благополуччя, моделюванні позитивного образу свого майбутнього. Заняття 5 полягало у допомозі учасникам в усвідомленні переваг і нових можливостей при позитивному сприйнятті дійсності, формуванні активної життєвої позиції, розвитку ресурсів, необхідних для досягнення цілей. Заняття 6 спрямовувалось на ознайомлення учасників з поняттям «емоційна культура», допомогу в усвідомленні цінності емоційних переживань, власного емпатійно-експресивного арсеналу, розвиток емоційної гнучкості, збагачення сфери почуттів. Заняття 7 передбачало ознайомлення учасників з техніками емоційної саморегуляції, освоєння прийомів відновлення емоційної рівноваги, розвиток емоційної стійкості. На занятті 8 акцентувалась увага на ознайомленні учасників з основними ознаками асертивної поведінки, розвитку асертивності, вміння позитивно сприймати себе та інших, розширенні поведінкового репертуару кожного учасника. Метою заняття 9 було ознайомлення учасників з поняттям «комунікативна компетентність», оволодіння ними прийомami впевненої міжособистісної взаємодії, формування навичок ефективної взаємодії в напружених ситуаціях, розширення поведінкового репертуару кожного учасника. Заняття 10 полягало у ознайомленні учасників з техніками зняття агресії, засвоєнні безпечних способів розрядки агресії, розширенні поведінкового репертуару кожного учасника. Заняття 11 концентрувалось на ознайомленні учасників з причинами та симптомами емоційного вигорання, актуалізації знань про методи профілактики емоційного вигорання та їх практичному застосуванні, розширенні поведінкового репертуару кожного учасника. На занятті 12 відбувалось узагальнення отриманого матеріалу, учасників було орієнтовано на реалізацію набутих знань і навичок.

При формулюванні та конкретизації цілей ми керувалися наступними правилами:

Цілі психокорекції повинні формулюватися в позитивній, а не в негативній формі.

Цілі корекції повинні бути реалістичні і співвіднесені з тривалістю корекційної роботи і можливостями перенесення клієнтом нового позитивного досвіду і засвоєних на корекційних заняттях способів дій у реальну практику життєвих відносин.

При постановці загальних цілей корекції необхідно враховувати далеку і найближчу перспективу розвитку особистості і планувати як конкретні показники особистісного та інтелектуального розвитку клієнта до закінчення корекційної програми, так і можливості відображення цих показників в особливостях діяльності і спілкування клієнта на наступних стадіях його розвитку.

4. При постановці цілей корекції необхідно враховувати, що ефекти корекційної роботи проявляються протягом досить тривалого періоду часу [1; 4; 6; 7].

Особливості комплектування психокорекційної групи. При комплектуванні корекційної групи ми керувалися принципом добровільності та принципом інформованості: педагоги самостійно приймали рішення працювати в корекційній групі, заздалегідь знаючи мету роботи, імовірні результати та ті процеси, які будуть відбуватися в групі. Групова психокорекція проводилась в закритих природних групах складом 12 чоловік, гомогенних з проблематики і гетерогенних відносно інших характеристик (вік, стать, психологічні особливості і т.п.). В цілому у груповій психокорекції взяли участь 36 вчителів спеціальних шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту, що мали ознаки емоційного вигорання (3 групи), віком від 30 до 45 років. Психокорекційна робота проводилась один раз на тиждень протягом трьох місяців. Тривалість кожної зустрічі від 3 до 5 годин.

Психокорекційна робота будувалась на наступних принципах, нормах та правилах поведінки в групі:

Принцип «тут і тепер». Даний принцип означає акцентування учасників на теперішньому, тобто предметом аналізу можуть виступати лише ті процеси, почуття, думки тощо, які спостерігаються в групі в даний момент.

Принцип щирості та відкритості. Орієнтує учасників на саморозкриття на основі відвертості та щирості як ознаки сильної і здорової особистості.

Принцип «Я». Суть його полягає у відмові від безособових мовних форм, що допомагають у повсякденному спілкуванні приховувати власну позицію. Тобто це звернення через самопізнання, самоаналіз та рефлексію.

Принцип активності. Цей принцип передбачає активну участь у груповій роботі всіх її членів.

Принцип конфіденційності. Етична вимога, яка має на увазі створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття за рахунок нерозголошення інформації інтимного характеру за межами групи.

Принцип акцентування мови почуттів. Даний принцип означає уникнення оціночних суджень, їх заміна описом власних емоційних станів.

Правило звертання один до одного. Згідно з цим правилом спілкування між усіма учасниками і ведучим здійснюється на «ти», що дозволяє створити дружню і вільну обстановку в групі.

Правило «Ігрове ім'я». Дане правило передбачає можливість вибрати собі на час тренінгової роботи «ігрове ім'я».

Правило зворотнього зв'язку, яке полягає в тому, що зворотній зв'язок є одним з головних засобів об'єктивації усвідомлення учасниками своєї поведінки.

Правило «Стоп». Згідно з цим правилом кожен учасник має право без будь-яких пояснень зупинити розмову, яка стосується його особистості. Це право дає учасникам впевненість і почуття самозахисту від тиску групи [1; 4; 6; 7].

Розроблений семінар-тренінг було апробовано на вчителів спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту м. Слов'янська та м. Миколаївки. Для оцінки його ефективності було проведено контрольний експеримент, за допомогою якого було виявлено статистично значущі зміни у ресурсному забезпеченні вчителів спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту. Було встановлено відновлення балансу між втратами і придбаннями персональних ресурсів, значне покращення суб'єктивних оцінок внутрішніх резервів у більшості респондентів; відмічено стійку позитивну тенденцію до змін ресурсозабезпечення у основних сферах особистості педагогів (когнітивній, емоційній і поведінковій). У більшості вчителів спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту спостерігалось збільшення власного ресурсозабезпечення за рахунок розвитку важливіших копінг-ресурсів: емоційної та стресостійкості, упевненості у собі, комунікативної компетентності, активної життєвої позиції, навичок позитивного мислення, навичок безпечної розрядки агресивних емоцій та трансформації їх у позитивні та т.п. Респонденти оволоділи навичками емоційної саморегуляції, асертивної поведінки, в них підвищився рівень емоційної культури, самоповаги, що свідчить про збільшення адаптаційного потенціалу особистості та підвищення резистентності до стресу. Результати впровадження програми засвідчили її ефективність та доцільність використання шкільними психологами або психологічними службами спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Розглядаючи копінг-ресурси як важливішу складову захисно-опануючої поведінки та враховуючи як найближчу, так і далеку перспективу розвит-

ку особистості, ми прогнозуємо подальший розвиток адаптивних форм захисно-опануючої поведінки, що здатні попередити та подолати розвиток емоційного вигорання у вчителів спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту. Подальшими перспективами дослідження вважаємо розробку дієвих методів індивідуальної психокорекції, спрямованих на профілактику емоційного вигорання в даному педагогічному середовищі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Истратова О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – М. : Феникс, 2008. – 232 с.
2. Миронова С. П. Підготовка вчителів до корекційної роботи в системі освіти дітей з вадами інтелекту / С. П. Миронова. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007. – 205 с.
2. 3. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Ярославль : Изд-во Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
4. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг : [учеб. пособие] / В. Э. Пахальян. – СПб. : Питер, 2006. – 224 с.
5. Супрун М. Особистість вихователя спеціальної школи-інтернату / М. Супрун // Дефектологія. – 2013. – №2. – С. 15–17.
6. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика / И. Ялом. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2010. – 576 с.
7. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Istratova O. N. Spravochnik po gruppovoj psihokorrekcii / O. N. Istratova, T.V. Jeksakusto. – M. : Feniks, 2008. – 232 s.
2. Mironova S. P. Pidgotovka vchiteliv do korekcijnoï roboti v sistemі osviti ditej z vadami intelektu / S. P. Mironova. – Kam'janec'-Podil's'kij : Aksioma, 2007. – 205 s.
3. Orel V. E. Sindrom psihicheskogo vygoranija lichnosti / V. E. Orel. – Jaroslavl' : Izd-vo Institut psihologii RAN, 2005. – 330 s.
4. Pahal'jan V. Je. Gruppovoj psihologicheskij trening : [ucheb. posobie] / V. Je. Pahal'jan. – SPb. : Piter, 2006. – 224 s.
5. Suprun M. Osobistist' vihovatelja special'noï shkoli-internatu / M. Suprun // Defektologija. – 2013. – №2. – S. 15–17.
6. Jalom I. Gruppovaja psihoterapija. Teorija i praktika / I. Jalom. – M. : Izd-vo Instituta Psihoterapii, 2010. – 576 s.
7. Jacenko T. S. Teorija i praktika grupovoï psihokorekcii : Aktivne social'no-psihologichne navchannja / T. S. Jacenko. – K. : Vishha shkola, 2004. — 679 s.