

ВОЗМОЖНОСТИ КУКЛОТЕРАПИИ В ПОДДЕРЖАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ-ПЕДАГОГОВ

О.И. Дервянко

Институт психологии БГПУ, Минск, Беларусь

Аннотация. Приведены результаты эмпирического исследования стрессогенных факторов в управленческой деятельности руководителя-педагога. Рассмотрен опыт применения куклотерапии в работе с психосоматическим симптомом.

Ключевые слова: руководитель-педагог, стрессогенные факторы, профессиональное здоровье, куклотерапия

THE POSSIBILITIES OF CYCLOTHERAPY IN MAINTAINING THE PROFESSIONAL HEALTH OF EDUCATIONAL LEADERS

O.I. Derevyanko

BSPU Institute of Psychology, Minsk, Belarus

Abstract. The results of an empirical study of stressogenic factors in the management activities of the head teacher are presented. The experience of using cuplotherapy in working with a psychosomatic symptom is considered.

Keywords: head-teacher, stressogenic factors, occupational health, cuclotherapy

Профессиональное здоровье сотрудника организации является значимым ресурсом не только для личности, но и для организации в целом. Особую значимость в данном контексте приобретает сфера образования, интерес к которой вызван высокой социальной значимостью в обществе.

Психологический анализ педагогического труда позволяет раскрыть его содержательные характеристики, которые требуют от личности руководителя-педагога высокого уровня развития профессиональных компетенций и оптимальной реализации личностного потенциала при соблюдении высоких морально-нравственных и этических норм. Обозначенные условия свидетельствуют о широком ролевом диапазоне руководителя-педагога, который создает ситуацию высокой эмоциональной напряженности, что объясняется наличием большого числа стрессогенных факторов [2; 3].

Проведенное нами эмпирическое исследование позволило выявить своеобразные проявления стрессогенных факторов в образовательной профессиональной среде.

С помощью «Экспресс-методики определения стрессогенных факторов в деятельности руководителя» (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева) нами установлено, что доминирующими стрессогенными факторами образовательной профессиональ-

ной среды являются: «стресс рабочих перегрузок», «конфликтность коммуникаций», «стресс «вертикальных» коммуникаций». Выявленные стрессогенные факторы свидетельствуют о наличии психологических перегрузок, о высокой стрессогенности организационных коммуникаций, о стрессогенности в корпоративных отношениях, которые могут быть вызваны проблемами отношений между субъектами и объектами управления. В меньшей степени причиной рабочих стрессов является низкая профессиональная компетентность [2]. Следствием выраженности стрессогенных факторов, являются проблемы асинхронного развития в структуре личности профессиональной и управленческой ролей, а также проблемы, связанные с профессиональным здоровьем.

Согласно мнению В.А. Пономаренко, профессиональное здоровье определяется как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности [5]. В качестве основных симптомов нарушения профессионального здоровья принято рассматривать: негативный субъективный статус, который проявляется ухудшением самочувствия; наличие болевого синдрома; снижение или полная утрата трудоспособности; уменьшение объема и степени мобилизации функциональных резервов; проявления психологического насилия в образовательной среде (самоутверждение за счет других) [5]. Становится очевидным, что одним из первых симптомов нарушения профессионального здоровья является – психосоматический.

Таким образом, психологическим службам учреждений образования необходимо разработать и внедрить в практику технологии и методы, направленные на здоровьесберегающую деятельность личности руководителя-педагога. Важно отметить, что особое внимание должно быть уделено не столько психологическому сопровождению в управленческой

деятельности, а именно психологическому содействию в реализации управленческой деятельности. В данном контексте необходимо рассматривать индивидуальность как источник внутренней активности, способствующий саморазвитию и совершенствованию человека в психодиагностическом взаимодействии [3].

С нашей точки зрения будет целесообразным применение здоровьесберегающего подхода посредством арт-терапевтических технологий, и в частности куклотерапии.

Куклотерапия – вид психотерапевтической практики, способ самовыражения, психокоррекции при помощи создания куклы и проигрывания сюжетов с ней. Основными задачами куклотерапии являются: работа с эмоциональными состояниями, актуализация внутренних ресурсов, расширение диапазона личностных ролей, повышение самооценки и уверенности в себе, работа с образом «Я».

Нами был проведен семинар у работников образовательной сферы для отработки навыков с психосоматическим симптомом посредством куклотерапии. Реализуемые задачи: исследование причины психосоматического симптома; осознание факторов и условий, послуживших источником психосоматического симптома; опредмечивание психосоматического симптома; создание ресурсного арт-объекта – народная кукла «Травница».

Процесс куклотерапии был реализован в несколько этапов, с интеграцией в терапевтический процесс техник с использованием метафорических ассоциативных карт (МАК) и элементов сказкотерапии.

Первый этап. Для опредмечивания психосоматического симптома нами были использованы МАК «Психосоматика» (Л. Левина). С помощью техники «Мой недуг похож на...» исследовалось с чем ассоциируется симптом и как он проявляется на уровне образа и телесных ощущений. Так же исследовались причины возникновения психосоматического симптома.

Второй этап. На этом этапе мы работали в рамках нарративного подхода, используя элементы сказкотерапии. В частности, была реализована практика «Сказка-Победа» [4]. Основная цель, это исследовать и осознать особенности воздействия психосоматического симптома на личность человека и его сферы жизни. В процессе создания сказки акцентировалось внимание клиента на этапы возникновения, развития психосоматического симптома, а также возможные вторичные выгоды наличия недуга. Особое место в сказке было уделено «помощнику», объекту (арт-объекту), который бы позволил личности минимизировать выраженность симптоматики.

Третий этап. Создание народной обрядовой куклы «Травница». Особенностью этой куклы является то, что в зависимости от проявленного (опредмеченного) симптома, она наполнялась одной или несколькими лечебными травами. Из этого можно сделать вывод, кукла – это отражение архаических истоков жизни предков, индивидуальности ее автора, его личностных особенностей и переживаний [1]. Данный факт является мощным ресурсом в нарушении стабильности эмоционального состояния, вызванного психосоматическим симптомом. Также в процессе создания объекта отслеживались затруднения, вызванные невозможностью, а часто и неспособностью, создания отдельных элементов куклы. Например, невозможность сформировать голову куклы, асимметрия рук, чрезмерное натяжение нити, приводящее к ее разрыву и т.д. Терапевтом ставились вопросы – Что это для вас значит? В чем вы видите причину?

Итогом работы было проигрывания ситуации взаимодействия с куклой при интенсификации психосоматического симптома.

Для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения, в начале и конце семинара, использовался опросник «САН». Полученные результаты свидетельствовали об улучшении общего функционального состояния. Однако, для получения данных об отсроченных результатах проведенной

терапии, необходимо проведение отдельного эмпирического исследования с применением статистического анализа.

Литература

1. Буренкова Е.В. Изготовление этнографической куклы «На счастье» как средство исследования психологического благополучия человека // Психотерапия. 2012. № 13. С. 85-99.

2. Деревянко О. И. Ролевой конфликт руководителя-педагога // Вес. БДПУ. Сер. 1, Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія. 2015. № 3. С. 63–67.

3. Деревянко О.И. Финькевич Л.В. Предпосылки возникновения и условия преодоления ролевого конфликта руководителя в медицинской профессиональной среде // Вес. БДПУ. Сер. 1, Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія. 2018. № 3. С. 60-67.

4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Сказкотерапия здоровья. Заметки о клинической сказкотерапии. СПб. : Речь, 2018. 112 с.

5. Печеркина, А. А. Управление профессиональным здоровьем персонала образовательного учреждения // УПИРР. 2014. № 3. С. 26–29.