

Учитывая, что респонденты находятся в периоде *ранней взрослости*, когда происходит активное становление в профессии, высокая выраженность редукции достижений может указывать на влияние таких факторов, как стресс, завышенные ожидания, профессиональные разочарования и нестабильность карьерного пути.

По шкале *эмоционального истощения* у 35 % участников выявлен высокий уровень, что говорит об общей усталости и снижении эмоциональных ресурсов. *Средний уровень* – у 32 %, *низкий* – у 33 %, что может свидетельствовать о лучшей адаптации или наличии восстановительных стратегий у этих людей.

Что касается *деперсонализации*, 33 % респондентов демонстрируют высокий уровень, отражающий эмоциональное дистанцирование. У 40 % – *средний уровень*, что говорит о начальных признаках отчуждения, и у 27 % – *низкий*, что указывает на сохранение вовлечённости и позитивного отношения к профессиональной среде.

В целом, результаты подтверждают наличие риска развития профессионального выгорания у значительной части молодых специалистов.

Результаты статистического исследования с использованием методики К. Маслач и критерия Фишера показали, что феномен профессионального выгорания проявляется с сопоставимой частотой у представителей разных профессиональных групп. Это свидетельствует о том, что выгорание не привязано к конкретному типу профессии, а обусловлено рядом универсальных факторов.

Объяснить такие данные можно возрастными особенностями: молодые специалисты чаще сталкиваются с выгоранием из-за нехватки опыта и высокой нагрузки, а более опытные – из-за рутины и истощения. Важную роль играют и условия труда, стресс, поддержка коллег, а также личные особенности и копинг-стратегии.

Таким образом, профессиональное выгорание – сложное многогранное явление, требующее комплексного подхода в профилактике и учёта специфики каждой профессиональной среды.

Литература

1 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, О. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. – 251 с.

2 Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 1999. – 382 с.

3 Климов, Е. А. Психология труда / Е. А. Климов. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 308 с.

УДК 159.98:615.851:37.013.42-053.6

М. Н. Грищенко

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ДЕЙСТВЕННЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА СОЦИАЛЬНОГО ПРИ РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ

Статья посвящена особенностям проявления психолого-педагогических и поведенческих нарушений у подростков, применению и раскрытию сущности метода песочной терапии в деятельности педагога социального, который одновременно позволяет решать задачи диагностики, профилактики, консультирования и коррекции в образовательной среде при работе с подростками.

В социально-педагогической практике особое место занимают проблемы, связанные с нарушениями в психоэмоциональном и физиологическом состоянии детей. Высокий рост показателей различных форм девиантного поведения, таких как подростковый бунт, бродяжничество и социальная изоляция, способствует формированию отклонений, нуждающихся в коррекции. Однако, для выявления причин, повлекших за собой формирование различных форм девиаций, тестовых и рисуночных диагностик недостаточно.

Подростки заведомо знают, как отвечать на провокационные и со скрытым смыслом вопросы и как вести себя в диалогической беседе, что не позволяет при обработке данных, а в последствии – при написании социально-педагогического заключения, выявить первичную причину дезадаптации в поведении и действиях подростков. Такие перемены связаны с резким переходом из начальной школы в среднюю, приоритетом смены ведущей деятельности (отказ от посещения спортивных, творческих и интеллектуальных секций), досрочным отказом родителей от координирования режима дня, места нахождения и учебной деятельности подростков. Переход из «эмоционально насыщенного» младшего школьного возраста в среднее звено обучения считается одним из самых трудных возрастных кризисов, в связи с чем учащийся становится эмоционально возбудимым – эпизоды агрессии периодически сменяются регрессией, проявляется сепарация как возможность вырваться из родительской зависимости, а также поиск мнимых «интересующихся друзей» в жизни подростка. Резкая смена социальной ситуации развития подростка делает его наиболее уязвимым к формированию девиантных устойчивых предпочтений в общении, учебной деятельности и образе жизни.

В связи с этим в Республике Беларусь растет интерес к применению наиболее действенных средств и методов диагностики причин различных форм девиаций у учащихся подросткового возраста. Одним из таких методов выступает проективная методика арт-терапии – пескотерапия. Первое определение было дано основателем диагностической терапии К. Г. Юнгом, который определил песочную терапию, как успешный инструмент сопровождения участников образовательного процесса, который одновременно позволяет педагогу социальному решать задачи диагностики, профилактики, консультирования и коррекции, особенно в случае закрытости или эмоциональном бунте в подростковом периоде, или избегания обсуждения отдельных тем (психологическое или физическое насилие, употребление запрещенных веществ и курительных смесей, разобщенность или гиперопека в семейной системе и т. д.).

Особенностью метода песочной терапии является сочетание невербальной (структура бессознательного построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, принятие ролей действующих персонажей, мимика и интонация «рассказчика») эмоциональности, раскрывающей причину личностных проблем. Проективная основа метода позволяет «вывести на поверхность» то, что заблокировано на вербальном уровне, а в подростковом возрасте – снимает контроль сознания и рефлексов (повышенную жестикуляцию, физическую или психологическую травму вследствие сильнейшего эмоционального потрясения и т. д.). Появляется возможность материализовать прошлый опыт травмы семьи, влюбленности, различных видов насилия и травли, а также вспомнить забытые события из периода детства, оставленные в бессознательном [3, с. 36].

В зависимости от запроса (классного руководителя, родителей или других субъектов профилактики) или уже имеющихся последствий алгоритм работы и последовательность вопросов социального педагога к учащемуся может отличаться от стандартной терапии. Для комплексного интерпретирования арт-объекта необходимо учитывать эмоциональное состояние (резкую смену эмоций на волнующий вопрос, безмолвность и т. д.), речевые и жестовые признаки, которые проявляются как неосознанные «подсказки» для действенного решения проблемной ситуации подростка.

В деятельности педагога социального применять песочный метод можно как в индивидуальной, так и в групповой терапии с разными возрастными категориями.

Индивидуальную форму работы используют с подростками:

- склонными, или имеющими задатки к аддиктивному, деструктивному или девиантному поведению;
- пережившие различные формы психологического, физического, сексуального насилия;
- выяснить причину или угрозу «беспокойства» из детства.

Продолжительность одного индивидуального занятия с подростком варьируется от 25 до 50 минут. В более сложных случаях и ситуациях можно увеличить сессии или через некоторое время провести дополнительный индивидуальный курс.

В групповой работе с подростками средства песочной терапии более эффективны:

- для определения психологического климата в классе;
- выявления лидера, отверженных и принятых в классе;
- исследования особенностей поведения участников и раскрытия их потенциала;
- наладить детско-родительские отношения путем семейной арт терапии, одновременно решить задачи диагностики, коррекции и реабилитации [2, с. 63].

Используя данный метод, педагог социальный решает задачи самовыражения и самоактуализации, позволяет увидеть состояние клиента, как он воспринимает себя, его место в пирамиде базовых потребностей А. Маслоу, наличие резервных сил, состояние прогресса или регресса. Количество учащихся в групповой песочной терапии не должно превышать 4 человек.

Главной целью работы социального педагога в рамках песочной терапии является помощь семье в познании подростков и их окружающего мира, в преодолении неуверенности, тревог и страхов, которые являются необходимыми этапами в жизни, повышение мотивации детей к учебной и досуговой деятельности, гармонизации психо-эмоционального состояния детей. Отечественный психолог Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева отмечает, что использование песка в социально-педагогической практике дает не только комплексные образовательные и терапевтические возможности, но и помогает научиться осознавать свои эмоции и чувства, а также контролировать свои действия и поступки [1, с. 214].

Таким образом, применение песочной терапии в работе педагога социального с подростками в условиях возрастных особенностей, коррекции последствий девиантного характера, связанных с нежеланием родителей включаться в учебную и досуговую деятельность подростков, а также возможность комплексной адаптации и социально-педагогического, и психологического сопровождения при переходе из начальной школы в среднюю, является актуальным и действенным. Проективная песочная методика может применяться как в индивидуальной форме, в случае серьезных поведенческих отклонений или «личной» ситуации, так и групповых при решении психолого-педагогической специфике коллектива, предупреждения принятия актива класса на себя различных ролей в ситуации физической, психологической и интернет-травли, а также возможность работы с «закрытыми подростками» путем включения их в коллективную игру, направленную на коррекцию и формированию моделей позитивного общения.

Литература

- 1 Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 340 с.
- 2 Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 154 с.
- 3 Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н. А. Сакович. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 176 с.