

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа на тему «Переживание одиночества у воспитателей, использующих разные стратегии совладающего поведения», представлена на 113 стр., включает две главы, 8 рис., 4 табл., список литературы из 71 источников, 7 прил.

Ключевые слова: одиночество; состояние одиночества; уединение; эмоциональная изоляция; социальная изоляция; одиночество как отношение; позитивная форма одиночества; профессиональная деформация; копинг-стратегии; копинг-поведение; совладающее поведение.

Объект исследования: переживание одиночества.

Предмет исследования: особенности субъективного переживания одиночества у лиц, использующих различные стратегии совладающего поведения.

Цель работы: особенности субъективного переживания одиночества у воспитателей ДОУ, в контексте совладающего поведения.

Были выделены следующие задачи:

проанализировать научную литературу, теоретические подходы к копинг-стратегиям и их связь с одиночеством в отечественной и зарубежной психологической науке;

разработать программу эмпирического исследования и осуществить подбор специальных методик, направленных на изучение особенностей переживания чувства одиночества у воспитателей ДОУ, использующих разные стратегии совладающего поведения;

изучить особенности проявления копинг-стратегий и механизмов психологической защиты у воспитателей;

эмпирическим путем выявить особенности переживания одиночества у воспитателей ДОУ, в контексте совладающего поведения.

В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики: опросник «Шкала одиночества» (Д. Рассел, Л. Пепло,

М. Фергюсон); опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина); проективная методика «Нарисуй свое одиночество» (М.А. Одинцова); опросник совладания со стрессом «COPE» (Е.И. Рассказова).

Методы обработки и анализа данных: корреляционный анализ с расчетом коэффициентов корреляции Пирсона.

Результаты работы и их новизна: По результатам эмпирического исследования: переживание одиночества у воспитателей, использующих разные стратегии совладающего поведения, можно сделать вывод, что работники данной сферы не склонны к чувству переживания одиночества. Несмотря на низкие уровни одиночества, была выявлена склонность воспитателей к отчуждающему виду одиночества.

В большей степени воспитатели определяют одиночество как время для саморефлексии, отдыха или творческого процесса. В индивидуальных случаях одиночество понимается как непринятие со стороны общества; отсутствие социальных связей; отсутствие любимого человека рядом; свобода и независимость.

Воспитатели ДООУ, переживающие одиночество, чаще прибегают к использованию дисфункциональных копинг-стратегий таких как концентрация на эмоциях, использование успокоительных и обращения к религии. Полученные данные эмпирического исследования позволяют сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась.

Новизна исследования заключается в том, что особенности переживания одиночества у воспитателей ДООУ не изучались. Данное переживание может вызывать профессиональные деструкции, которые отражаются на профессиональной деятельности и влияют на психологическое благополучие воспитанников.

Область применения результатов. Область применения результатов исследований может быть разнообразной не зависимо от возрастной, социальной и профессиональной категории.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в возможности применения полученных результатов для оказания психологической поддержки, а также построении консультативной и коррекционно-развивающей работы с воспитателями ДООУ, в отношении профилактики и коррекции болезненного переживания одиночества. Воспитатели научатся находить эффективные копинг-стратегии при взаимодействии с родителями воспитанников.

Данные разработки, а именно: конспект проведения психологической мастерской на тему: «Формирование у педагогов копинг-стратегий, используемых в работе с родителями» и буклет для воспитателей: «Время для себя: одиночество как источник ресурсов» внедрены и используется в МБДОУ "ЦРР – детский сад №55 "Истоки".

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1.1 Одиночество как феномен психического отражения в зарубежной и отечественной литературе	10
1.2 Чувство одиночества как симптом профессиональной педагогической деформации	16
1.3. Психологические аспекты копинг-стратегий	20
1.4 Совладающие поведение в деятельности педагогических работников	24
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОУ В КОНТЕКСТЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	30
2.1 Организация и методы исследования чувства одиночества у воспитателей в контексте совладающего поведения	30
2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования одиночества у воспитателей в контексте совладающего поведения.....	41
2.3 Основные направления коррекционной работы в отношении профилактики одиночества, негативно влияющего на личность.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	65
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	87
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж	96
ВВЕДЕНИЕ.....	98
1 ВСТУПЛЕНИЕ	100
2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	101
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	111
.....	112

ВВЕДЕНИЕ

Переживание людьми одиночества является темой, которая исследовалась с древних времен. В античной философии, например, такие мыслители, как Сократ, Платон и Эпикур, обсуждали природу человеческого существования и одиночества¹.

Состояние одиночества – это внутреннее переживание индивида, имеющее негативную составляющую, где данное чувство вызывает страдание. Аристотель говорил: «Одиночество – это зло». В его работах, особенно в «Никомаховой этике», он подчеркивает важность общения и социальных связей для достижения счастья и полноценной жизни. Проблема изучения состояния человека, переживающего чувство одиночества, имеет сложную и многогранную историю в философии и психологии, и различные культуры по-своему воспринимают это состояние. В древних культурах Востока одиночество и уединение часто воспринимались как важные аспекты духовного и личностного развития. Эти примеры показывают, что восприятие одиночества глубоко связано с культурными контекстами и историческими традициями, а его значение может варьироваться от негативного – до позитивного в зависимости от обстоятельств².

В современном мире чувство одиночества выступает одной из значимых проблем, с которой сталкивается большинство людей. Это чувство может проявляться по-разному и восприниматься индивидуально в зависимости от личного опыта, культурного контекста и социальных обстоятельств. В настоящее время в науке, а также в массовом сознании не сформирована общая концепция понимания одиночества. Данное переживание остается многозначным и требует индивидуального подхода к пониманию и решению этой проблемы. Несмотря на всю многогранность и уникальность индивидуального переживания одиночества, присутствуют

¹Лященко, М. К переинтерпретации оценки и смысла феномена одиночества в древнегреческой философской традиции // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2021. – № 9. – С. 91-94.

² Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. – М., 2005. – С. 175-196.

общепринятые критерии его проявления. Во-первых, люди, испытывающие одиночество, полностью погружены в самих себя. Это не только подчеркивание своей индивидуальности, но и неустойчивое восприятие личности. Во-вторых, переживание чувства одиночества разрушительно сказывается на психических функциях личности, которое проявляется в негативных эмоциях.

Когда личность, осознает свою уникальность и отличительные особенности от других, возникает психологическая преграда в общении с людьми, которая проявляется в непонимании и непринятии со стороны общества. Человек, переживающий одиночество, осознает невозможность устанавливать социальные, близкие, интимные контакты и нуждается в принятии себя обществом, понимании и любви. Отметим, что одиночество не является постоянным внутренним состоянием. Личность может испытывать его на определенном жизненном этапе, при влиянии разных социальных факторов.

Е.Н. Заворотных, говорит об одиночестве, как о потере внутренней гармонии с самим собой и окружающим миром. По ее мнению, разрыв связи между желаемым и реальным уровнем социального взаимодействия, является главным показателем переживания человеком одиночества³.

Оно может приобретать сразу несколько форм: нормальное и патологическое состояние. С одиночеством связаны и другие психологические проблемы, такие как тревога, скука, отчаяние, депрессия, острая потребность в общении и отсутствие контакта с реальностью⁴.

Индивид, испытывающий чувство одиночества, постепенно перестает понимать и выполнять социальные нормы, принципы и ценности, что в последующем отражается в разрушении личности. Мы не можем говорить об одиночестве, только как о чувствах, эмоциях и психологических состояниях, различающихся от других. Прежде всего, одиночество – это единство

³ Заворотных, Е.Н. Особенности взаимосвязи одиночества и депрессии. СПб. 2008. №2. С. 286-292.

⁴ Бороздина, Г. В. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования. – М. – 2023. – 465 с. – Текст: электронный – URL: <https://urait.ru/bcode/511834>

переживаний и чувств, вызывающих негативные эмоции. Данное чувство выступает, как переживание, то есть самостоятельное психическое явление.

Одиночество – это то, что мы переживаем, содержание нашего переживания, а последнее – форма психической активности.

Причины, по которым возникает ощущение одиночества, варьируются в зависимости от личности и могут быть уникальны для каждого человека. Один человек может испытывать одиночество из-за обстоятельства, которые для другого не станут причиной таких чувств. Также, некоторые эмоции, связанные с одиночеством, могут быть уникальны для каждого человека, однако существуют и общие эмоциональные отклики, характерные для большинства людей, испытывающих это состояние.

О.В. Голуб подчеркивает, что «появление чувства одиночества обусловлено несколькими факторами, включая отсутствие близких отношений, семейное положение и индивидуальные психологические особенности личности»⁵.

Для того чтобы снизить уровень одиночества, индивид прибегает к разным методам его преодоления, например, установление новых знакомств, увеличение активности и другим. Для каждого, метод преодоления индивидуальный и не всегда конструктивный.

Несомненно, одинокие люди, могут переживать одиночество весьма позитивно, но в большинстве случаев данное состояние выступает как негативное чувство⁶.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в последние годы профессиональная деформация педагогов активно изучается, но одиночество как тип реакции на эмоциональный стресс воспитателей недостаточно изучен этим и обусловлена

В своей профессиональной деятельности воспитатели часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Современные требования,

⁵Голуб, О.В. Взаимосвязь уровня одиночества с индивидуально-психологическими особенностями супругов. – 2011. № 1. – С. 17-26. – Текст: электронный – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2011/05/527>

⁶Бороздина, Г. В. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования. – М. – 2023. – 465 с – Текст: электронный – URL: <https://urait.ru/bcode/511834>

большая нагрузка – все это негативно сказывается на психологическом состоянии. Отметим, что воспитатели склонны к синдрому «эмоциональное выгорание», что в последующем выражается в профессиональной деформации личности.

Объектом нашего исследования является переживание одиночества.

Предметом исследования выступают особенности субъективного переживания одиночества у лиц, использующих различные стратегии совладающего поведения.

Зависимая переменная: переживание одиночества у воспитателей

Независимая переменная: стратегии совладающего поведения.

Гипотеза: вероятно, что воспитатели ДОО, переживающие одиночество, чаще прибегают к использованию дисфункциональных копинг-стратегий, таких как прием лекарственных препаратов, поведенческий уход от проблемы, мысленный уход от проблемы и другие.

Цель работы: особенности субъективного переживания одиночества у воспитателей ДОО, в контексте совладающего поведения.

Были выделены следующие задачи:

- проанализировать научную литературу, теоретические подходы к копинг-стратегиям и их связь с одиночеством в отечественной и зарубежной психологической науке;
- разработать программу эмпирического исследования и осуществить подбор специальных методик, направленных на изучение особенностей переживания чувства одиночества у воспитателей ДОО, использующих разные стратегии совладающего поведения;
- изучить особенности проявления копинг-стратегий и механизмов психологической защиты у воспитателей;
- эмпирическим путем выявить особенности переживания одиночества у воспитателей ДОО, в контексте совладающего поведения.

Для решения поставленных задач использовался комплекс теоретических и практических методов исследования: анализ

психологической, педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования, психолого-педагогическое исследование, математические методы.

Надежность проведения эмпирического исследования заключается в прозрачности и воспроизводимости, полного описания методологии исследования, а также подбором стандартизированных методов исследования, которые отвечают критериям: объективности, надежности и валидности.

Все статистические расчеты производились в программе IBM SPSS Statistics V21.0, с помощью корреляционного анализа с расчетом коэффициентов корреляции Пирсона.

Теоретико-методологическими основаниями работы выступило понимание одиночества, предложенное С.Г. Корчагиной: «Одиночество как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми»⁷.

Теоретические подходы изучения проблем одиночества в его русле Д. Перлман, Л. Пепло, Р. Вейс.

Копинг-стратегии описаны в работах Е. И. Рассказовой, Т.О Гордеевой, Е.Н. Осина, Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М. В. Сапоровской, С. А. Хазовой, Е. А. Сергиенко, И. М. Никольской, Р. Мооса, Л. Перлина, Дж. Шеффера, Э. Фрайденберга, Р. Льюиса, Р. Лазарусь, С. Фолкмана.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в возможности применения полученных результатов для оказания психологической поддержки, а также построении консультативной и коррекционно-развивающей работы с воспитателями ДОУ, в отношении профилактики и коррекции болезненного переживания одиночества. Воспитатели научатся находить эффективные копинг-стратегии при взаимодействии с родителями воспитанников.

⁷ Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. – М., 2005. – С. 175-196.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

1.1 Одиночество как феномен психического отражения в зарубежной и отечественной литературе

Одиночество является одной из наиболее острых проблем современного общества. Оно может проявляться как физическое, так и эмоциональное состояние, и его последствия могут быть весьма серьёзными. Чувство одиночества часто связано с ощущением изоляции и непонимания, что может привести к ухудшению психологического здоровья, развитию депрессии и тревожных расстройств.

В условиях современного мира, где технологии создают иллюзию связи, многие люди все равно ощущают себя одинокими. Социальные сети могут способствовать созданию поверхностных связей, но не всегда обеспечивают глубокое эмоциональное взаимодействие. Это приводит к тому, что люди могут находиться в окружении других, но при этом чувствовать себя изолированными.

Как показывает исследование И.Н. Улыбышевой, личность, испытывающая чувство одиночества, переживает ощущение собственной неполноценности, социальное взаимодействие ограничено небольшим количеством контактов, личные взаимосвязи, как правило, ограничены или разорваны, что приводит к невозможности осуществлять социальные функции и роли на продуктивном уровне⁸.

Одиночество, для многих гуманитарных дисциплин, таких как социология, философия, психология, психопатология, выступает объектом активного изучения. К сожалению, в отечественной психологии наблюдается нехватка теоретических подходов, а также эмпирических исследований,

⁸ Улыбышева, И.Н. Особенности изучения одиночества у будущих педагогов. – Ростов н/Д., 2019. – № 6. – С. 1-8.

посвященных теме одиночества, его происхождению, проявлениям и другим аспектам. Это связано с тем, что в советское время, чувство одиночества было недопустимым состоянием для человека того времени. Тема изучения одиночества в отечественной психологии не была актуальна. Возможно, именно поэтому теории, касающиеся изучения одиночества, в основном связаны с работами зарубежных исследователей, которые в прошлом веке изучали этот многогранный феномен. В советский период, когда активно начала развиваться психология, ученые воспринимали глубокое переживание одиночества как потенциальную угрозу для человека⁹.

Ананьев Б.Г. подчеркивает важность понимания одиночества как социального феномена, который усиливается в условиях урбанизации и массовых коммуникаций. Это противоречие между индивидуальным опытом и коллективной идентичностью действительно требует глубокого изучения¹⁰.

Чувство одиночества у индивида может формироваться по разным причинам. Зарубежные исследователи Л. Пепло и В. Вейс в работе «The revised UCLA Loneliness Scale: Con – current and discriminant validity evidence», отмечали в качестве таких причин: заниженную самооценку, потерю смысла жизни, постоянное ощущение скуки и напряженности в повседневной жизни¹¹.

Колоссальную роль в формировании чувства одиночества играет замена межличностного взаимоотношения в обществе, на виртуальное общение которое вызывает добровольную изоляцию от социума¹².

Р.С. Немов в книге «Одиночество», описывает некоторые реакции личности, ее окружения на одиночество и предпринимает попытку определить причины данного состояния¹³.

⁹ Каширский, Д. В. Структура одиночества как психологического феномена. – 2012. № 1. – С. 5-26.

¹⁰ Димитрюк, А.А. Особенности переживания чувства одиночества личности. – 2014. № 1. – С. 5-8.

¹¹ Russell D.W., Peplau L.A., Cutrona C.E. The revised UCLA Loneliness Scale: Con – current and discriminant validity evidence. – 1980. – P. 472-480.

¹² Гуревич, П. С. Психоанализ. – М. – 2021. – 564 с. – Текст: электронный // – URL:<https://urait.ru/bcode/478141>

¹³ Немов, Р. С. Одиночество. – М. – 1995. – С. 31-38.

Ранее мы упомянули, что в настоящее время не существует четкого определения одиночества, по-видимому, психологические деятели считают, что данный феномен уже знаком обществу, это действительно так. Проблема в том, что без ясного понимания невозможно его научное исследование¹⁴.

Д.А. Леонтьев в своей работе «Экзистенциальный смысл одиночества», представляет понятие «одиночество», как переживание собственной не вовлеченности в связи с другими людьми. Такой опыт может возникнуть как при физическом отсутствии общения, так и в окружении других людей при отсутствии эмоциональной связи с ними¹⁵.

Одиночество является сложным и неопределенным явлением, что делает его трудным объектом для научного изучения и построения единой теории. В некотором роде, оно представляет глобальное социально обусловленное явление без ярко выраженных признаков. Другая точка зрения гласит, что одиночество – это сложное психологическое переживание, глубоко затрагивающее человеческое сознание.

Личность, на протяжении своего жизненного пути, сталкивается с одиночеством, но для каждого смысл переживания различный: позитивный или негативный. Например, негативная форма одиночества – это изоляция, которая оказывает влияние на личность и вызывает острые эмоциональные реакции. Изоляция предполагает разрыв социальных связей и полное отстранение личности от социума.

Изоляция может не только проявляться как временное явление, но и иметь позитивную составляющую. Для личности – это возможность побыть наедине с собой и принятие своих желаний и потребностей.

Рассмотрим такую форму одиночества как уединение. Человеку свойственно быть одному, но он умеет наслаждаться окружающим и внутренним миром, как и в присутствии людей, так и в отсутствии.

¹⁴ Алтунина, И. Р. Социальная психология: учебник для вузов. – М. – 2023. – 409 с – Текст: электронный // – URL: <https://urait.ru/bcode/510720>

¹⁵ Леонтьев, Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества. – 2011. № 2 (19). – С. 101-108.

В то же время в зарубежной психологии феномен одиночества изучается во многих проявлениях. Большинство исследователей разграничивают понятия «уединение» и «изоляция», считая, что состояние одиночества скрывает внутренний мотив личности. Изоляция предполагает физическую, пространственную и временную локализацию человека в отношении социального окружения. Главным фактором выступает ситуация, а не внутреннее переживание личности¹⁶.

У. Садлер и Т. Джонсон утверждают: «чтобы обнаружить физическую изоляцию достаточно иметь одни глаза, но, чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его»¹⁷.

Изоляция – это предмет, который личность по каким – то причинам исключает из своей жизни. Человек добровольно или по принуждению отказывается от общества, друзей, любви, семьи и других условий.

Р.С. Вейс описывает эмоциональную и социальную изоляцию. Эмоциональная изоляция представляет собой отсутствие привязанности к определенному человеку, а социальная вызвана отсутствием общения в группе людей. Социальная изоляция не рассматривается автором как одиночество, она становится им тогда, когда у индивида появляется субъективное отношение к собственной изоляции¹⁸.

Состояние одиночества различается от объективной изоляции, тем, что является нарушением связи между «Я» и «ОНИ». Разлад с миром и самим собой сопровождается переживанием, страданием, кризисом, чувством собственной неполноценности. Оно выражается в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения. Одиночество может проявлять себя как нормальное, так и патологическое состояние личности. Патологическая форма чаще всего приобретает психологические проявления, такие как депрессия, тревожность, скука

¹⁶ Хилюк, С.О. Проблема одиночества в мире цифровых технологий и пути ее преодоления. – 2022. – С. 96-100.

¹⁷ Sadler W.A., Johnson T.B. From. The anatomy of loneliness. New York, 1980, pp. 34-64.

¹⁸ Weiss R.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, 1973. – 236 p.

опустошённость. В пограничных формах состояние одиночества вызывает резкую актуализацию потребности в общении¹⁹.

В некоторых случаях, изоляцию может дополнять переживание одиночества, но данные понятия несут разную смысловую значимость. Примером изоляции без присущего чувства одиночества в некоторых случаях можно считать тюремное заключение. Есть данные в исследованиях о том, что заключенные, находясь в одиночной камере, при поддержке единомышленников не испытывали развивающего чувства одиночества. Примером добровольной изоляции от мира может служить религиозное затворничество. Обычно добровольную изоляцию называют уединением²⁰.

Типология одиночества, предложенная С.Г. Корчагиной, выделяет несколько видов, основываясь на различных аспектах этого состояния. В ее исследованиях представлены ключевые формы одиночества.

1. Эмоциональное одиночество – ощущение недостатка эмоциональной близости и поддержки. Человек может находиться среди людей, но не чувствовать связи или понимания.

2. Социальное одиночество – отсутствие социальной сети и поддержки. Это состояние связано с недостатком общения и взаимодействия с окружающими.

3. Экзистенциальное одиночество – глубокое чувство изоляции, связанное с поиском смысла жизни и внутренними переживаниями. Человек может чувствовать себя оторванным от мира и других людей.

4. Физическое одиночество – одиночество, которое связано с фактическим отсутствием людей вокруг. Это может быть временное или длительное состояние.

5. Одиночество выбора – одиночество, которое человек выбирает сознательно для саморефлексии, отдыха или творческого процесса. Это может быть позитивным опытом.

¹⁹ Заворотных, Е.Н. Особенности взаимосвязи одиночества и депрессии. – СПб. – 2008. С. 286-292.

²⁰ Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. – М. – 2005. 175-196 с.

6. Одиночество как страдание – одиночество, которое приносит боль и страдания, часто связано с депрессией или другими психическими расстройствами.

7. Одиночество как возможность – одиночество, рассматриваемое как шанс для личностного роста и самопознания. Это позитивное восприятие одиночества.

Эта типология помогает глубже понять различные аспекты одиночества, его влияние на психическое здоровье и эмоциональное состояние человека. Переживание одиночества личностью постепенно разрушает способность воспринимать нормы, устои, принципы общества.

С.Г. Корчагина подчеркивала, что «одиночество как процесс есть постепенное разрушение способности личности воспринимать и реализовывать имеющиеся в обществе нормы, принципы, ценности в конкретных жизненных ситуациях»²¹.

Одиночество как отношение подразумевает комплексный подход к пониманию этого состояния – от внутреннего мира человека до его взаимодействия с окружающими и обществом в целом. Это отношение может меняться в зависимости от обстоятельств и личного опыта, что делает одиночество многогранным и уникальным для каждого человека.

Отметим, что переживание одиночества негативно сказывается на профессиональной деятельности. Чаще всего это профессии, связанные с постоянным взаимодействием с большим количеством людей. Например, работники сферы образования, медицины, услуг и другие.

Таким образом, проблема одиночества является многогранной и требует комплексного анализа с учетом различных факторов таких как возраст, социальное положение, направление профессиональной подготовки и профессиональная сфера. Исследование этой проблемы может помочь выявить пути ее преодоления и разработать эффективные стратегии поддержки людей, испытывающих одиночество.

²¹ Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. – М. – 2005.175 – 196 с.

1.2 Чувство одиночества как симптом профессиональной педагогической деформации

Проблема одиночества имеет множество аспектов и требует комплексного подхода к изучению. Феномен одиночества в педагогической сфере рассматривался в работах Кошелевой Ю.П., Лебедевой В.И., Вербицкой С.Я. и других. Расширение границ личного одиночества связано с комплексом факторов, влияющих на жизнь человека в современных условиях. Понимание этих факторов важно для разработки стратегий по снижению одиночества и поддержке людей в их социальных взаимодействиях²².

Современное Российское общество проходит процесс модернизации, соответственно трансформация происходит в каждой сфере, в том числе в системе образования. Педагогические работники столкнулись с большой нагрузкой и новыми требованиями в профессиональной деятельности. Психическое напряжение, усталость, негативные эмоции воспитателей, приводят к профессионально-личностной деформации. С целью экономии своих ресурсов, они прибегают к различным механизмам психологической защиты. Одиночества может выступать как способ восстановления ресурсных состояний или напротив разрушающим процессом психики личности²³.

Чувство одиночества в профессии воспитателя может проявляться как в негативной, так и в позитивной форме. Правильная интерпретация своих внутренних состояний является ключевым аспектом в определении одиночества. Действительно, очень важно разграничить представление об одиночестве, поскольку оно может принимать разные формы и оказывать различное влияние на человека.

²² Гуревич, П. С. Психоанализ. – М. – 2021. – 564 с. – Текст: электронный // – URL:<https://urait.ru/bcode/478141>

²³ Улыбышева, И.Н. Особенности изучения одиночества у будущих педагогов. – Ростов н/Д – 2019. – № 6. – С. 1-8.

Подробно рассмотрим деструктивную форму проявления одиночества. Она включает в себя профессиональную деформацию. Воспитатели могут испытывать одиночество из-за профессиональной перегрузки или недостатка поддержки со стороны коллег и администрации. Это может привести к чувству изоляции, выгоранию и снижению мотивации.

Эмоциональная перегрузка воспитателей. Работая с детьми, воспитатели часто сталкиваются с эмоциональными вызовами. Если они не могут делиться своими переживаниями с другими, это может вызвать чувство одиночества и неуверенности в своих силах.

Отсутствие профессионального общения. Воспитатели, работающие в изолированных условиях или без команды, могут чувствовать себя одинокими, что негативно сказывается на их профессиональной эффективности и эмоциональном состоянии.

Подробно рассмотрим позитивную форму чувства одиночества. Даная форма проявляется в уединении. Это ресурсное состояние, в котором воспитатель способен вторично анализировать с пользой прожитый опыт, наслаждаться покоем и умиротворением, планировать, ставить цели²⁴.

Компоненты позитивного одиночества:

1. Время для саморазмышления. Одиночество может дать возможность воспитателю поразмышлять о своей практике, оценить свои подходы и стратегии работы с детьми. Это время может быть использовано для самосовершенствования.

2. Развитие креативности. Уединение может способствовать творческому мышлению и поиску новых идей для занятий и программ, что в свою очередь улучшает качество образования.

3. Углубление понимания себя. Позитивное одиночество позволяет воспитателю лучше понять свои эмоции и потребности, что может привести к более осознанному и эффективному взаимодействию с детьми.

²⁴ Колесникова, Г. Концепция позитивного одиночества. – 2016. – № 1-1. – С. 169-171.

4. Создание границ. Одиночество может помочь воспитателю установить границы между работой и личной жизнью, что способствует эмоциональному здоровью и предотвращает выгорание.

5. Поиск внутреннего ресурса. Время наедине с собой может помочь воспитать внутреннюю устойчивость и уверенность в своих силах, что позитивно скажется на работе с детьми.

Следовательно, можно сделать вывод, что чувство одиночества у воспитателей может иметь как деструктивные, так и позитивные проявления.

Важно находить баланс между временем наедине с собой и взаимодействием с коллегами и детьми, чтобы минимизировать негативные последствия и использовать одиночество как возможность для роста и развития²⁵.

Деформация личностно-профессионального развития представляет собой сложный и многогранный феномен. Она может проявляться в различных формах и негативно сказываться на профессиональной деятельности и личностным развитием индивида. Когда воспитатель или педагог не удовлетворен своей социальной ролью, это может привести к ряду негативных последствий, как для самого воспитателя, так и для группы в целом. На развитие профессиональной деформации могут влиять индивидуальным особенностям личности, такие как коммуникабельность, организованность, непредвзятость, а также все факторы, связанные непосредственно с личностью воспитателя. Е.А. Климов и С.Н. Чистякова в работе «Психология профессионального самоопределения», описывали мотивы данных факторов: стремление к власти, стремление к успеху, мотив причастности.

К социальным особенностям профессиональной деформации относятся окружение, стиль образовательного учреждения, личность воспитателя, а в дальнейшем личности и коллег, факторов, то есть факторы, связанные с

²⁵ Улыбышева, И.Н. Особенности изучения одиночества у будущих педагогов. – Ростов н/Д. – 2019. – № 6. – С. 1-8.

непосредственным взаимодействием личности и окружения. В данную группу факторов следует отнести влияние социума, планирование карьеры и семьи²⁶.

Одиночество может быть одним из аспектов профессиональной деформации воспитателя. Воспитатели, особенно те, кто работает с детьми в образовательных учреждениях, склонны испытывать чувство изоляции. Понимание и признание чувства одиночества как симптома профессиональной деформации может помочь воспитателям искать пути для улучшения своего эмоционального состояния и повышения качества своей работы. Для успешного преодоления деформаций важно проводить работу над собой, развивать эмоциональную устойчивость, искать поддержку у коллег и профессионалов, а также постоянно обучаться и развиваться в своей области.

Анализ теоретических подходов может быть использован как основа для разработки практических рекомендаций для психологов о целесообразности проведения профилактических бесед и развивающих занятий, направленных на преодоление одиночества и формирование у воспитателей и применения адекватных форм профессионального поведения. Преодоление проблем одиночества у воспитателей, как негативного эмоционального состояния становится решением проблем личностного и профессионального характера. Что, безусловно, способствует повышению самооценки, развитию рефлексивности мышления, формированию коммуникативных умений, то есть развиваются ключевые профессиональные компетенции, которые необходимы для эффективной деятельности воспитателя²⁷.

Для борьбы с чувством одиночества важно создавать поддерживающую среду, где воспитатели могут делиться своими переживаниями и находить поддержку у коллег. Профессиональные

²⁶ Панина, С. В. Профессиональная ориентация. – М., 2023. – 312 с. – Текст: электронный // – URL: <https://urait.ru/bcode/515333>

²⁷ Улыбышева, И.Н. Особенности изучения одиночества у будущих педагогов. – Ростов н/Д. – 2019. – № 6. – С.1-8.

сообщества, тренинги и семинары могут помочь в этом, а также важна открытая коммуникация с администрацией и родителями.

Изучение феноменологии одиночества у воспитателей позволяет лучше понять их профессиональные потребности и создать условия для поддержки их эмоционального благополучия, что в конечном итоге положительно скажется на качестве образования и развитии детей.

1.3. Психологические аспекты копинг-стратегий

Понятие «копинг» (или «совладание») стало активно использоваться в психологии с 1960-х годов. Оно описывает стратегии и механизмы, которые люди применяют для управления стрессом и преодоления трудных ситуаций.

Изучением особенностей совладающего (coping) поведения занимались зарубежные исследователи как Н. Эндлер, Дж. Паркер, Р. Моос, П. Виталиано и другие. Впервые термин (coping) появился в психологической литературе в 1962 году. Л.Т. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. Л.Т. Мерфи подчеркивал, что «копинг – это стремления индивида решить определенную проблему»²⁸.

Автор рассматривал проблему с одной стороны, как «доврожденная» манера поведения, обусловленная рефлексом и инстинктом. С другой – «приобретенная», дифференцированная форма поведения владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо²⁹.

Р. Лазарусь и С. Фолкман в работе «Stress, appraisal and coping», определили копинг как динамичное взаимодействие человека с ситуацией, как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, на устранение внешних или внутренних противоречий³⁰.

²⁸ Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation N.-Y., 1974. 13. P.93

²⁹ Либина, А. В. Психология совладания. – М., 2023. – 318 с. – Текст: электронный // – URL: <https://urait.ru/bcode/518371>

³⁰ Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984. – 445 p.

Копинг выступает свойством личности, которое имеет постоянную предрасположенность отвечать на стрессовую ситуацию, то есть (копинг-стратегия). Понятие «копинг» определяется, как один из способов психологической защиты, способствующий ослаблению напряжения. А. Маслоу, определял копинг-поведение как форму поведения, отражающую готовность индивида решать жизненные проблемы. Такое поведение направлено, прежде всего, на приспособление к обстоятельствам и предполагает формировать умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса.

На формирование копинг-стратегии личности, могут влиять такие факторы как: мотивация, локус контроль, особенности личностных черт.

Чем выше будет мотивация, тем вероятнее человек будет прибегать к таким способам преодоления, как позитивное переосмысление, разработка плана решения проблемы и ориентация на поиск решений.

При доминировании же стремления избегать неудач вероятность использования стратегий, таких как отчуждение, уход от проблем и эмоциональное реагирование в процессе преодоления увеличивается.

Кроме того, преобладание мотивации к достижению успеха над стремлением избегать неудач способствует готовности активно противостоять негативным воздействиям окружающей среды и осознанной ориентации на источник стресса в стратегии преодоления.

Чем выше уровень внутреннего локуса контроля, тем больше вероятность использования таких копинг-стратегий, как планирование решения проблемы, положительная переоценка и проблемно-ориентированный копинг. Чем выше уровень внешнего локуса контроля, тем больше вероятность использования таких копинг-стратегий, как дистанцирование, бегство-избегание, эмоционально-ориентированный копинг³¹.

³¹ Краповицкий, О.В. Взаимосвязь копинг-стратегий, локуса контроля и мотивации достижения у руководителей. – Пермь. – 2018. – № 4. – С. 541-549.

Выбор стратегий для копинга предопределен не только внешними факторами (например, тип ситуации), но и внутренними (например, личностные черты и диспозиции). Поэтому влияние личностных черт на выбор копинг-стратегии играет огромную роль.

Исследование связи индивидуально-личностных черт с копинг-стратегиями способствует использованию определенных черт как предикторов копинга. Это помогает лучше понимать механизмы целостной работы личности в качестве субъекта деятельности.

Э. Фрайденберг анализировала различные методы адаптации на психологическом уровне, разделяя их на эффективные и неэффективные копинг-стратегии. Она исследовала поведение, направленное на преодоление трудностей, и выделила три основных типа стратегий адаптации, связанных с успешностью решения проблем.

1. Обращение к другим, которое не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное.
2. Эффективный копинг, проявляющийся в когнитивном анализе проблемы, сохранении оптимистичного настроения.
3. Неэффективный копинг, выражающийся в стратегии избегания.

Существует огромное множество разнообразных стратегий копинга. На данный момент исследователями было выявлено более четырёхсот способов преодоления жизненных трудностей и проведено множество попыток их систематизации. Тем не менее, всеобщего признанного деления на классы пока не существует³².

Р. Лазарус в работе «Psychological stress and the coping process», выделил два типа копинг-стратегий: ориентированные на решение проблемы и ориентированные на эмоции. По его мнению, люди, активно выражающие свои эмоции, снижают дистресс, который был вызван стрессором. Другие

³² Skinner, E.A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. – 2003. 129. 2. – P.216-269.

классификации включают подходы, сосредоточенные на проблеме или избегающие ее (мониторинговый или блантерный стиль совладания).

А.Н. Поддьяков описывает трудности по происхождению копингов (объективные копинг-стратегии в рамках деятельности и саморегуляции или созданные намеренно другими людьми) и, соответственно, определяет методы и ресурсы, необходимые для их преодоления³³.

Классификация, предложенная У. Вейтеном и М. Ллойдом, выделяет три типа стратегий преодоления стрессовой ситуации: стратегии когнитивной адаптации; стратегии поведенческой адаптации; эмоционально-ориентированные стратегии. Когнитивная адаптация предполагает использование мыслительных процессов, которые направлены на изменение отношения к ситуации, включающие в себя отрицание, психологическое отчуждение, пересмотр целей и ценностей, а также использование юмора. Стратегии, сосредоточенные на проблеме, направлены на работу с причинами проблемы с целью ее устранения или изменения, включая поиск информации, освоение новых навыков для решения проблемы и разработку плана ее преодоления. Эмоционально-ориентированные стратегии предполагают работу с эмоциональными реакциями, сопровождающими стресс, и включают активное выражение эмоций, управление негативными чувствами, медитацию и систематическую релаксацию. У личности проявляются все эти типы стратегий преодоления стресса, в зависимости от возникающей ситуации³⁴.

Определение стратегии преодоления стрессовой ситуации, зависит от индивидуальных, контекстуальных и окружающих факторов.

Таким образом, изучение копинг-поведения является важной частью психологической теории и практики. Анализ результатов научных трудов, помогает обществу справляться с жизненными трудностями и поддерживать свое благополучие.

³³ Поддьяков, А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними. – 2008. – № 1. – С. 3

³⁴ Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции. – 2013., № 1. С. 82-118.

1.4 Совладающие поведение в деятельности педагогических работников

В последние годы наблюдается рост интереса психологов, таких как Н. Е. Водопьяновой; Л. М. Митиной; А. В. Антоновского; Ю. М. Кузьминой, по вопросам психозэмоционального здоровья педагогических работников и повышением их профессиональной эффективности.

Это обусловлено тем фактом, что, будучи представителями помогающих профессий, чья работа связана с интенсивным общением с людьми, частым эмоциональным перенапряжением, физическим и умственным истощением, педагоги, в том числе воспитатели ДООУ, в высокой степени подвержены стрессам. Изучение взаимосвязи чувства одиночества воспитателей и показателей копинг-стратегий в структуре их профессиональной деятельности является актуальным и значимым для современного общества. Анализ результатов исследований, взгляды психологических деятелей позволяют глубже понять причины профессиональных изменений, деформаций, раннего эмоционального выгорания и спрогнозировать профессиональные риски³⁵.

Изучение особенностей применения копинг-механизмов в динамике педагогической деятельности, под воздействием профессиональной среды, способствует выявлению опасных периодов в профессиональной карьере воспитателя. Полученные данные исследований позволяют отследить напряжённые моменты на различных стадиях профессиональной деформации, с целью предупреждения снижения продуктивности деятельности.

Следует согласиться с определением, выдвинутым К. Роджерсом, что «помогающие отношения» – это «отношения, в которых, по крайней мере,

³⁵ Влах, Н. Модель психологической помощи представителям «Помогающих» профессий при эмоциональном выгорании. – 2015. – № 4. – С. 24 – 30.

одна из сторон намеревается способствовать другой стороне в личностном росте, развитии, лучшей жизнедеятельности, развитии зрелости, в умении ладить с другими»³⁶.

Воспитатель, находясь на стадии эмоционального выгорания, оказывает деструктивное воздействие на окружающих. Коллеги, дети, родители очень быстро поддаются неблагоприятному психологическому климату, при котором возникают негативные мысли, эмоции и установки. Подобная профессиональная деформация личности воспитателя деструктивно сказывается на процессе воспитания и развития детей, осложняет их межличностное взаимодействие, повышает тревожность, снижает самооценку, мотивацию к достижению³⁷.

Отметим, что профессиональные деструкции чаще всего проявляются у представителей социономических профессий, которые постоянно взаимодействуют с людьми. Данное состояние у воспитателей выступает как неотъемлемая часть достигнутого уровня мастерства. При возникновении профессиональной деструкции у личности развивается стремление к отождествлению себя с социальной ролью «Я – воспитатель» или «Я – учитель». Происходит подмена собственных вкусов и оценок внешними социальными стандартами, постепенно утрачивается спонтанность, гибкость, нарастает эмоциональное истощение. Такие изменения в структуре личности воспитателя можно рассматривать как факторы, запускающие процесс формирования устойчивости к стрессу, при котором запускаются дезадаптивные механизмы психологической защиты. Вследствие чего происходит систематическое использование и закрепление деструктивных механизмов совладающего поведения в стрессе.

К свойствам личности, которые способствуют успешному совладанию со стрессами, можно отнести высокий уровень субъективного контроля, то есть способность руководить своими действиями и поступками, быть

³⁶ Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция. – 2023. – 240 с. Текст: электронный // — URL: <https://urait.ru/bcode/519405>

³⁷ Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб. – 2009. – 336 с.

ответственным перед собой за всё происходящее. Важными качествами личности является эмоциональная устойчивость, зрелость, уверенность в себе, потребность в самоактуализации.

Внутриличностные механизмы преодоления стрессовых состояний включают в себя способы психологической защиты и механизмы совладания (coping). Эти механизмы помогают людям справляться с трудными ситуациями и поддерживать психическое здоровье. Важно понимать, что эффективность тех или иных стратегий может варьироваться в зависимости от конкретной ситуации и индивидуальных особенностей человека.

Использование дезадаптивных механизмов психологической защиты может привести к формированию устойчивости к стрессу, но эта устойчивость часто оказывается поверхностной и неэффективной в долгосрочной перспективе. Дезадаптивные механизмы, такие как отрицание, проекция или избегание, могут временно облегчить эмоциональное напряжение, но они не решают коренные проблемы и могут даже усугубить ситуацию³⁸.

При недостаточном развитии форм конструктивного копинг-поведения нарастает количество неблагоприятных жизненных ситуаций, как в сфере профессиональной деятельности воспитателя, так и в его личной жизни. Длительный стресс может привести к развитию психосоматических заболеваний, а также провоцирует развитие профессиональной деформации и эмоциональное выгорание.

И. М. Никольская и Р. М. Грановская в своих исследованиях выделяют три ключевых условия, при соблюдении которых конструктивные копинг-стратегии могут эффективно применяться: осознание проблемы, наличие ресурсов и гибкость в подходах. Соблюдение этих условий способствует более эффективному управлению стрессом и повышению общей психологической устойчивости.

³⁸ Субботина, Л. Ю. Психологическая защита: учебное пособие для вузов. – М., 2023. – 195 с. – Текст: электронный // — URL: <https://urait.ru/bcode/518376>

Р. Лазарус, подчеркивал, что «сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовой ситуации»³⁹.

Активное и целенаправленное копинг-поведение основывается на выборе адаптивных стратегий, которые соответствуют как индивидуальным, так и средовым ресурсам. Это означает, что человек должен учитывать свои личные качества, такие как эмоциональная устойчивость, навыки решения проблем и уровень стресса, а также внешние факторы, такие как поддержка окружающих и доступные ресурсы.

Рассмотрим более подробно копинг-стратегии в работе воспитателя дошкольного общеобразовательного учреждения. Профессиональное поведение педагогов определяется комплексом поведенческих копинг-стратегий (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание), личностно-средовых (Я – концепция, локус контроля) и когнитивных (установки, нормы социализации) копинг-ресурсов. Развитие комплекса копинг-стратегий и копинг-ресурсов является главным условием успешного использования навыков совладания со стрессом и разрешения проблемных ситуаций в процессе профессиональной деятельности⁴⁰.

В период перехода дошкольного образования на новые образовательные стандарты, воспитатели оказались в сложной ситуации, предъявляющей к ним новые требования. Профессионалы с обширным опытом столкнулись с трудностями в приспособлении к изменениям, и некоторые из них завершили свою педагогическую деятельность.

Работа с детьми раннего дошкольного возраста может быть особенно сложной и эмоционально истощающей. Дети этого возраста часто испытывают трудности с адаптацией, могут проявлять капризы и иметь

³⁹ Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process. – 1966. – 257 p.

⁴⁰ Мирошникова, О.С. Влияние норм социализации на формирование копинг – стратегий воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – Белгород, 2015. – 34 С.

нестабильное эмоциональное состояние, что требует от воспитателей значительных усилий и терпения.

Трудности воспитателя в работе с родителями могут возникать в различных ситуациях. В детских группах могут находиться дети из разных социальных слоев, а родителями могут быть как излишне самоуверенные люди. Общаться с ними может быть чрезвычайно трудно, особенно если родители считают, что они лучше разбираются в педагогике и спорят по поводу методов воспитания и обучения обучающихся. Работа с родителями – это важный аспект профессии воспитателя, который требует терпения, навыков коммуникации и способности к разрешению конфликтов. Создание партнерских отношений с родителями может значительно улучшить атмосферу в группе и избежать стрессовых ситуаций.

Постоянная повышенная нагрузка, воспитателей, связанная с эмоциональным и физическим взаимодействием, может привести к значительному стрессу и усталости. Это состояние действительно может стать причиной серьезных проблем с психическим здоровьем, включая депрессию. Вследствие чего у воспитателей возникает осознание, что они ошиблись с выбором профессии.

Защитные копинг-механизмы играют важную роль в поддержании профессиональной эффективности, особенно в условиях, когда воспитатели сталкиваются с недостатком вознаграждения и негативной обратной связью.

Эмоциональное истощение и деперсонализация – это серьезные проблемы, с которыми могут столкнуться воспитатели и другие специалисты, работающие в сфере образования. Эти состояния могут негативно сказываться как на их профессиональной деятельности, так и на личной жизни и в последующем вырабатывать деструктивное копинг-поведение у воспитателей⁴¹.

⁴¹ Иванова, Т. Теория сохранения ресурсов, как объяснительная модель возникновения стресса. – 2013. – Т. 10. – № 3. – С. 119-135.

Проблемы дошкольного образования становятся все более актуальными в общественном дискурсе, и копинг-стратегии воспитателей играют ключевую роль в их решении. Копинг-стратегии – это методы и приемы, которые воспитатели могут использовать для управления стрессом и трудными ситуациями. В контексте дошкольного образования эти стратегии могут существенно влиять на качество взаимодействия воспитателей с детьми и их родителями.

Следовательно, можно заключить, что воспитатели испытывают наибольшее воздействие стресса из-за своей социальной позиции и нуждаются в своевременной самопомощи, с использованием позитивных копинг-стратегий. К сожалению, не все педагогические работники склонны использовать конструктивные копинг-стратегии. Задача психолога обучить воспитателей адекватно расценивать стрессовую ситуацию и подбирать эффективные способы реагирования на нее.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОУ В КОНТЕКСТЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

2.1 Организация и методы исследования чувства одиночества у воспитателей в контексте совладающего поведения

Актуальность исследования проблемы одиночества обусловлена широкой распространенностью данного явления, его значением в практической психологической помощи. Одиночество является частой жалобой, с которой обращаются за помощью к психологу, оно часто стоит в ряду причин суицидов. В своей профессиональной деятельности воспитатели часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Современные требования, большая нагрузка – все это негативно сказывается на их психологическом состоянии. Отметим, что воспитатели склонны к синдрому «эмоциональное выгорание», что в последующем выражается в применении дисфункциональных копинг-стратегий.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в построении консультативной и коррекционно-развивающей работы с воспитателями дошкольных образовательных учреждений в отношении профилактики и коррекции болезненного переживания одиночества, а также обучению конструктивного его провозждения. Воспитатели, научатся находить эффективные копинг-стратегии при взаимодействии с родителями воспитанников.

Цель работы: выделить особенности субъективного переживания одиночества у воспитателей ДОУ, в контексте совладающего поведения.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

- проанализировать научную литературу, теоретические подходы к копинг-стратегиями и их связь с одиночеством в отечественной и зарубежной психологической науке;

- разработать программу эмпирического исследования и осуществить подбор специальных методик, направленных на изучение особенностей переживания чувства одиночества у воспитателей ДОУ, использующих разные стратегии совладающего поведения;
- изучить особенности проявления копинг-стратегий и механизмов психологической защиты у воспитателей;
- эмпирическим путем выявить особенности переживания одиночества у воспитателей ДОУ, в контексте совладающего поведения.

Гипотеза исследования: вероятно, что воспитатели ДОУ, переживающие одиночество, чаще прибегают к использованию дисфункциональных копинг-стратегий, таких как прием лекарственных препаратов, поведенческий уход от проблемы, мысленный уход от проблемы и др.

Теоретико-методологическими основаниями работы выступили понимание одиночества, предложенное С.Г. Корчагиной: «одиночество как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми»⁴².

Предметом одиночества, по ее мнению, выступает сам человек. Одиночество направлено на субъект, объект здесь как бы вторичен. Можно быть изолированным, но не одиноким. Можно находиться в одиночестве, не будучи изолированным. Одиночество, в отличие от объективной изоляции, отражает дисгармонию отношений между «Я» и «ОНИ», разлад с миром, самим собой. Переживание сопровождается тревогой, страданиями, кризисами, депрессивными состояниями и тому подобное.

Одиночество присутствует во всех сферах поведения и жизнедеятельности человека. С.Г. Корчагина выделяет различные виды одиночества, основываясь на механизмах обособления и идентификации. Эти виды одиночества помогают лучше понять, как люди переживают это

⁴² Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография. – М., 2005. – 175-196 с.

состояние и какие факторы влияют на их эмоциональное и психологическое состояние. Каждый из этих видов одиночества имеет свои причины и последствия. Важно понимать особенности переживания одиночества, а также подбирать эффективные методы его преодоления в зависимости от вида. Виды переживания одиночества и их характерные признаки представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Классификация видов одиночества С.Г. Корчагиной

№п/п	Вид одиночества	Характерные признаки
1.	Эмоциональное	Человек находясь среди людей, не чувствует связи и понимания. Ощущает недостаток эмоциональной близости и поддержки.
2.	Социальное	У человека отсутствуют социальные связи и поддержка. Это состояние связано с недостатком общения и взаимодействия с окружающими.
3.	Экзистенциальное	Глубокое чувство изоляции. Человек ищет смысл жизни и испытывает внутренние переживания. Чувствует себя оторванным от мира и других людей.
4.	Физическое	Фактическое отсутствие людей вокруг. Это может быть временное или длительное состояние
5.	Одиночество выбора	Одиночество, для человека выступает сознательным и осознанным, предназначенным для саморефлексии, отдыха или творческого процесса. Это позитивный опыт его проживания.
6.	Одиночество как страдание	Человек испытывает боль и страдания, часто связано с депрессией или другими психическими расстройствами.
7.	Одиночество как возможность	Одиночество, рассматриваемое как шанс для личностного роста и самопознания. Это позитивное восприятие одиночества.

Феномен одиночества является многогранным и сложным для исследования, поскольку он затрагивает как индивидуальные, так и социальные аспекты. Рассмотрение одиночества через призму различных причин и контекстов позволяет глубже понять его природу и влияние на человека. Сложность феномена одиночества требует комплексного подхода к исследованию, учитывающего как внутренние, так и внешние причины, его возникновения, а также индивидуальные переживания. Понимание этого явления может способствовать разработке эффективных стратегий поддержки людей, испытывающих одиночество, и улучшению их качества жизни.

Л. Мерфи в работе «Coping vulnerability and residence in childhood», рассматривал копинг в контексте стремления индивида решить определенную проблему. С одной стороны, она является «доврожденной» манерой поведения (рефлекс, инстинкт). С другой – приобретенной, дифференцированной формой поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо)⁴³.

С.Г. Корчагина определяла «одиночество», как психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. По ее мнению, состояние одиночества – это переживание человеком потери внутренней целостности и внешней гармонии с миром оно выражается в нарушении гармонии между желаемым и достигнутым качеством социального общения⁴⁴.

Д. В. Винникотт, говоря об одиночестве, пишет, что «уединение» – это способность быть одному, умение наслаждаться окружающим миром и чувством реальности внутри себя как в присутствии людей, так и в их отсутствии⁴⁵.

⁴³ Артемьева, Т.В. Исследование копинг-стратегий педагогов в профессиональной деятельности. – 2014. № 4. – С. 79-82.

⁴⁴ Корчагина, С. Г. Психология одиночества. – М. – 2008. – С. 215-228.

⁴⁵ Винникотт, Д.В. Способность к одиночеству. – М. – 2000. – С. 254-260.

Р.С. Вейс описывал эмоциональную изоляцию как отсутствие привязанности к определенному человеку, а социальная вызвана отсутствием общения в группе людей⁴⁶.

Е.Н. Заворотных, характеризуя одиночество как отношение, говорит: «Это невозможность принятия мира, как самоцели и самооценности»⁴⁷. По ее словам, индивид, анализируя свои отношения с другими людьми, не ассоциирует себя с окружающим социальным пространством

Позитивная форма одиночества проявляется в уединение. Это ресурсное состояние, в котором воспитатель способен вторично анализировать с пользой прожитый опыт, наслаждаться покоем и умиротворением, планировать, ставить цели⁴⁸.

Профессиональные деформации в педагогической деятельности представляют собой искажение или изменение тех качеств, которые являются важными для успешного выполнения педагогических функций. К таким качествам относятся: эмпатийность, сензитивность, креативность, коммуникабельность, толерантность, ответственность, способность прогнозировать и проектировать как собственную педагогическую деятельность, так и персональное развитие воспитанников⁴⁹.

Копинг определяется, как свойство личности, которое имеет постоянную предрасположенность отвечать на стрессовое событие (копинг-стратегия). Это психологическая защита, предназначенная для ослабления напряжения.

Копинг-поведение – это форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Такое поведение направлено, прежде всего, на приспособление к обстоятельствам и предполагает формировать умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса.

⁴⁶ Weiss R.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge. – 1973. – 236 p.

⁴⁷ Заворотных, Е.Н. Особенности взаимосвязи одиночества и депрессии. СПб. – 2008. – С. 286-292.

⁴⁸ Колесникова, Г. Концепция позитивного одиночества. – 2016. – № 1-1. – С. 169-171.

⁴⁹ Погодина, Е.К. Социально-психологические деформации личности педагога. – Минск, 2009. – С. 1-5.

Совладающее поведение, представляет собой целенаправленное и осознанное действие, направленное на преодоление стресса или трудных жизненных обстоятельств. Это поведение учитывает личностные особенности человека и включает в себя различные стратегии, которые помогают эффективно справляться с проблемами.

Эмпирической базой исследования выступили МБДОУ «Детский сад № 55 «ИСТОКИ» и МБДОУ «Детский сад № 48 «Ручеёк», города Рубцовска. В исследовании приняли участие 30 воспитателей дошкольного образовательного учреждения, в возрасте от 26 до 55 лет.

Методики исследования. Для эмпирического исследования были отобраны методики, которые позволяют выявить особенности переживания одиночества и определять стратегии совладающего поведения у воспитателей.

1. Опросник «Шкала одиночества» авторы: (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон). Исследование уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества (Приложение А).

Тест опросника состоит из 20 утверждений и четырех вариантов ответов четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда».

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

2. Опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина).

Опросник включает следующие шкалы: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество (Приложение Б).

Диффузное одиночество (от 1 до 5 баллов – низкий уровень проявления, от 6 до 9 баллов – средний уровень проявления, 10 – 14 баллов – высокий уровень проявления).

Отчуждающее одиночество (от 1 до 5 баллов – низкий уровень проявления, от 6 до 9 баллов – средний уровень проявления, 10 – 15 баллов – высокий уровень проявления).

Диссоциированное одиночество (от 1 до 5 баллов – низкий уровень проявления, от 6 до 9 баллов – средний уровень проявления, 10 – 14 баллов – высокий уровень проявления).

Людей, переживающих диффузное одиночество, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость; тревожность и эмотивность характера; коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это не удается, потому что человек не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивается, а лишь примеривает на себя образ другого, то есть отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя свое истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Он пытается «убежать» от этого ужаса к людям и выбирает ту стратегию взаимодействия с ними, которая, по его мнению, обеспечит ему хотя бы временное принятие – идентификацию. Он демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницирует. Стремясь к истинному человеческому общению, он действует так, что не оставляет себе не малейшего шанса осуществить данное стремление. Следствием этого, конечно, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования. При успешной терапии данного состояния личностные

характеристики личности меняются в сторону гармонизации и согласованности.

Отчуждающее одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях.

Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей. Это состояние может возникать по ряду причин и оказывать значительное влияние на личность и общее психическое здоровье человека. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, заброшенным в чуждый и непонятный ему мир. Когда человек не может найти отклик на свои чувства и переживания, это может вызвать глубокое чувство одиночества и неуверенности в себе. Это чувство оторванности от себя и жизни может быть очень тяжелым и подавляющим. Когда человек воспринимает свою жизнь как нечто чуждое, он может испытывать глубокое разочарование и утрату интереса к тому, что раньше приносило радость. Подобное отношение к жизни делает ее столь невыносимой, что нередко возникают мысли о самоубийстве. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений, тоску, депрессию, реже – тревогу. Ощущение одиночества, особенно когда человек считает, что рядом нет никого, кто мог бы его понять или поддержать, может быть крайне тяжелым. Это состояние может усиливать чувство безысходности и изоляции. Термин «отчуждающее» подразумевает сложный и многогранный процесс, который может развиваться во времени. Этот процесс включает в себя не только изоляцию индивида от окружающих, но и изменение отношения к объектам, которые ранее могли быть источником связи или удовлетворения.

Следующий вид одиночества – диссоциированное. Оно представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другими, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное.

Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями.

Субъективно позитивный вид одиночества – управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

3. Проективная методика «Нарисуй свое одиночество» (М.А. Одинцова).

Предназначена для диагностики и исследования переживаний одиночества у человека. Эта методика основана на проективном подходе, который позволяет участникам выразить свои внутренние чувства и мысли через художественное творчество, в данном случае – рисунок⁵⁰.

Методика заключается в том, что испытуемому предлагается нарисовать образ одиночества, который возник. Этот процесс позволяет получить доступ к бессознательным эмоциям и переживаниям, которые могут не проявляться в словесной форме. Рисунок может отражать не только текущие чувства, но и глубинные установки, связанные с одиночеством.

Данная методика представляет собой рисуночный тест, с использованием цветных карандашей. После завершения рисунка, испытуемым предлагается ответить на вопросы: «Что чувствует Ваше одиночество?»; «О чем думает?»; «О чем мечтает?».

Для описания полученных результатов было использовано общее руководство к интерпретации рисунков. Описывались такие параметры рисунка как качество линий (нажим); размер рисунка; расположение рисунка на листе; симметрия в рисунке; стирание нарисованного; упорядоченность в рисунке; детали рисунка; прозрачность в рисунке; тени в рисунке; линия основания в рисунке; наблюдение за ходом рисования; акцентирование деталей в рисунках; цвет рисунка.

Методика «Нарисуй свое одиночество» позволяет глубже понять личные переживания человека и может стать отправной точкой для дальнейшей работы с его внутренним миром.

4. Опросник совладания со стрессом Е.И. Рассказовой (Приложение В).

Опросник COPE предназначен для измерения как ситуационных копинг-стратегий, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей.

⁵⁰ Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов. – М. – 2024. – 291 с. – Текст: электронный // – URL: <https://urait.ru/bcode/537070>

Методика предоставляют возможность тестировать широкий спектр продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к употреблению психоактивных веществ, склонность обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух ее формах – инструментальной и эмоциональной.

Опросник включает следующие шкалы: использование «успокоительных»; поведенческий уход от проблемы; отрицание; принятие; сдерживание; концентрация на эмоциях и их активное выражение; использование инструментальной социальной поддержки; использование эмоциональной социальной поддержки; мысленный уход от проблемы; подавление конкурирующей деятельности; планирование; обращение к религии; позитивное переформулирование и личностный рост; активное совладание; юмор. Максимальный балл по каждой шкале, составляет 16.

Высокий уровень выраженности копинг-стратегии показывает от 12 до 16 баллов, от 6 до 11 баллов – средний уровень, от 0 до 5 баллов – низкий уровень.

Исследование проводилось в нескольких этапах.

Первый этап – поисково-теоретический, включал составление библиографического списка, изучение отечественной и зарубежной литературы по проблемам переживания одиночества воспитателей. Был произведен теоретический анализ научных исследований проблемы совладающего поведения. Нами были рассмотрены различные подходы к пониманию феномена одиночества. Изучение феномена переживания одиночества в педагогической сфере и психологические особенности переживания одиночества, в контексте совладающего поведения. Составлен план исследования, разработана структура работы, определены теоретико-методологические основания, обоснована актуальность научной проблемы исследования, сформулированы цель, объект, предмет, задачи, гипотезы исследования, операционализированы базовые понятия.

Второй этап – исследовательский, включал разработку программы эмпирического исследования, формирование выборки испытуемых, проведение 30 исследований, сбор эмпирических данных, качественный и количественный анализ полученных результатов исследования, их описание.

Третий заключительно – обобщающий этап включал формулировку выводов эмпирического исследования, завершение оформления работы, подготовку автореферата.

2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования одиночества у воспитателей в контексте совладающего поведения

На первом этапе исследования были проанализированы данные, полученные при исследовании испытуемых по «Шкала одиночества» Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон. Результаты исследования представлены на рисунке 2.1.

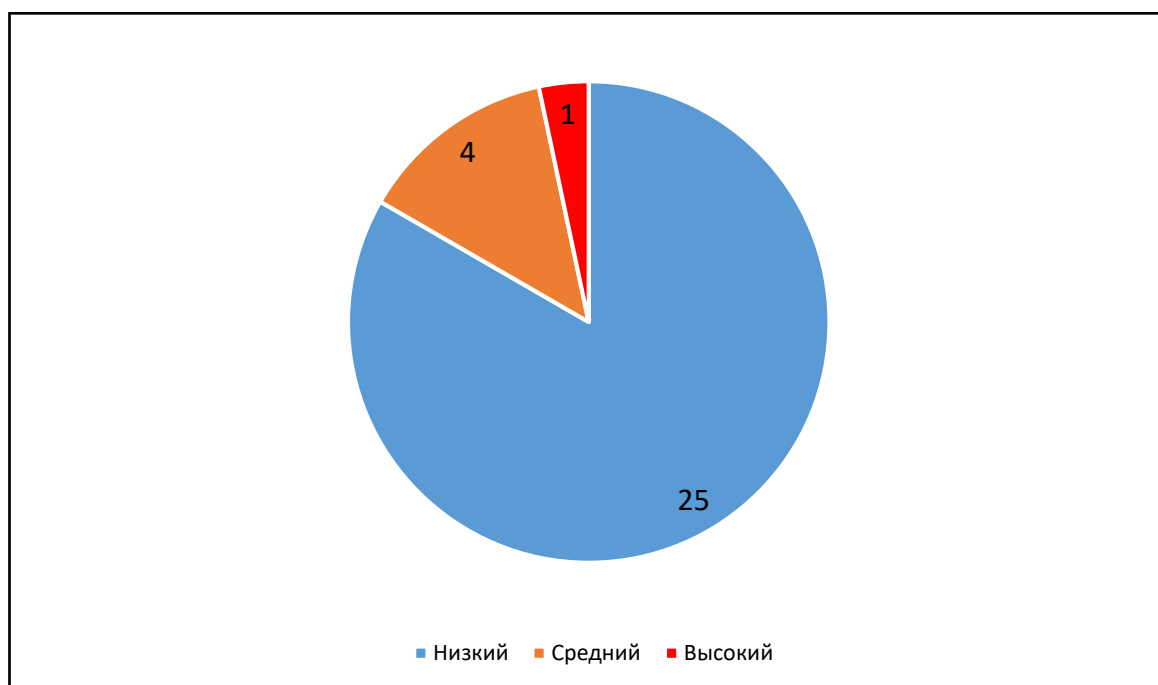


Рисунок 2.1 – Результаты исследования одиночества. Опросник «Шкала одиночества»

Данные представлены на рисунке 2.1. Они показывают выраженность одиночества у воспитателей. Из 30 респондентов – 25 воспитателя имеет низкий уровень одиночества. Средний уровень одиночества, имеют 4 воспитателя. Высокий уровень одиночества, выявлен у 1.

На следующем этапе была поставлена задача определить, к какому виду одиночества склонны воспитатели. Эта задача решена с помощью опросника для определения вида одиночества С.Г. Корчагиной. Отметим, что у одной личности может наблюдаться сразу несколько видов переживания одиночества. Полученные результаты представлены на рисунке 2.2.

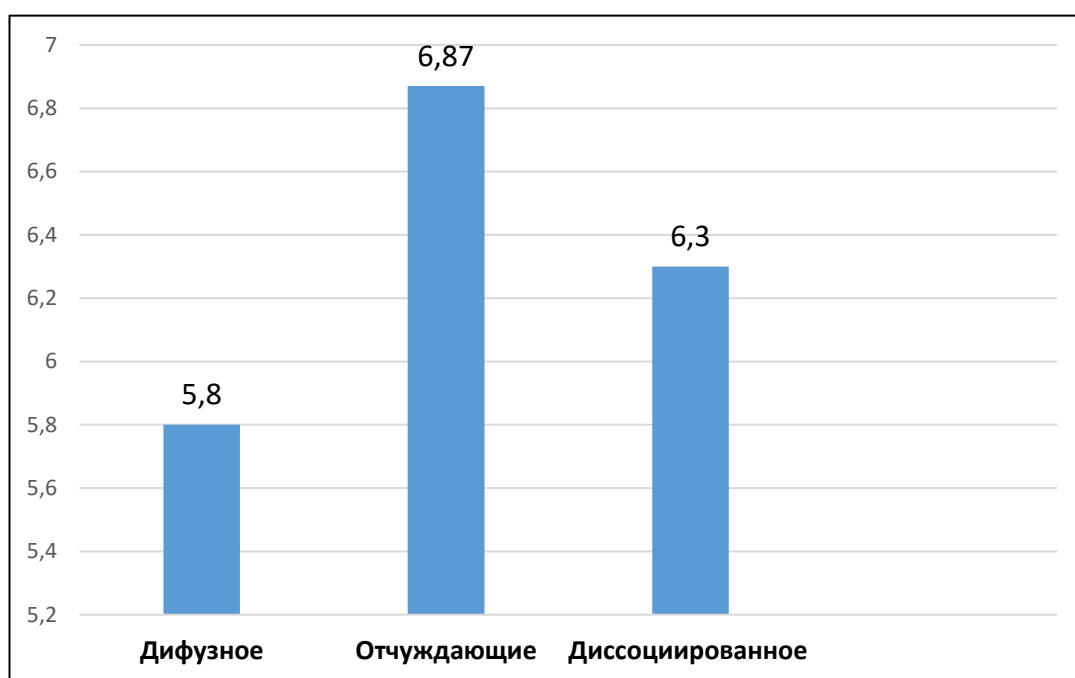


Рисунок 2.2 – Результаты опросника «Виды одиночества»

По результатам исследования отчуждающий вид одиночества составил – 6,87 б., средний уровень проявления. Одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособностью к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях.

Диссоциированное одиночество – 6,3 б. Это свидетельствует о том, что воспитателям свойственно в средней степени переживать диссоциированное одиночество. Одиночество для них осознаваемое и болезненное. Проявляется

в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, не имеющие среднего уровня эмпатии.

Воспитателей, переживающих диффузное одиночество (5,8 б.), отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах, наличие всех уровней эмпатии, возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность.

Одиночество может проявлять себя без определенного вида, для этого мы проанализировали результаты, не разделяя на виды. Результаты опросника представлены на рисунке 2.3.

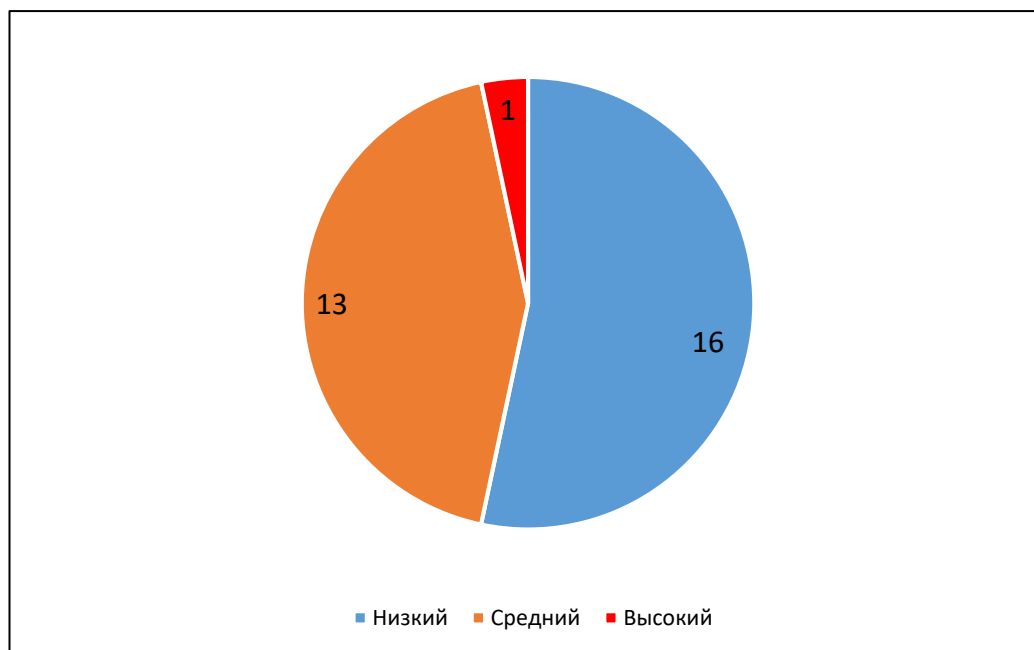


Рисунок 2.3 – Результаты исследования уровня одиночества у воспитателей

Результаты, полученные по данной методике, подтверждают низкий уровень одиночества у 16 из 30 респондентов, что означает наличие у них многочисленного круга общения, удовлетворенность имеющимися отношениями, социальную активность.

Средний уровень наблюдается у 13-ти воспитателей. Такие люди стремятся к сотрудничеству и дружелюбию – невозможность этого приводит к возникновению чувства одиночества.

Высокий уровень переживания одиночества наблюдается у 1 респондента. Это свидетельствует о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности, они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим.

Средний бал уровня одиночества у воспитателей дошкольного образовательного учреждения составил 6,5 б., что свидетельствует о низком уровне переживания одиночества.

Для получения более полного и глубокого понимания переживания одиночества, а также повышения надёжности и достоверности исследования, нами были применены две разные методики, каждая из которых имеет свои особенности и подходы к интерпретации результатов, таблица 2.2.

Таблица 2.2 – Сравнительный анализ уровней выраженности одиночества

Название опросника	Низкий уровень / кол-во респондентов, %		Средний уровень / кол-во респондентов, %		Высокий уровень / кол-во респондентов, %		Средний балл
«Шкала одиночества» Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон.	25	83 %	4	14%	1	3 %	11,7 б.
«Состояние одиночества (без определенного вида)» С.Г. Корчагина	16	54 %	13	43%	1	3%	6,5 б.

По данным методикам, получились разные результаты. По тесту Д. Рассела, Л. Пепло – низкий уровень переживания одиночества составил (83%), по тесту С.Г. Корчагиной, количество воспитателей, имеющих низкий уровень одиночества, уменьшилось и составило – (54 %). Следовательно, по данному тесту возрастает количество респондентов, испытывающих средний уровень одиночества – (43%), в сравнении с опросником «Шкала одиночества, где средний уровень составил лишь (14 %). Переживание высокого уровня переживания подтвердили оба опросника – 1 воспитатель, что составило (13 %), от общего числа всех респондентов. Средний бал в представленной таблице имеет разное значение, так как количество вопросов в тестах было не равное.

Следовательно, имеются основания в рамках данного исследования говорить о достоверности, так как средний бал будет характеризовать уровень переживания одиночества как низкий.

Таким образом, воспитатели дошкольного образовательного учреждения имеют низкий уровень одиночества. Им свойственна эмоциональная зрелость, оптимизм, тенденция к экстравертированности, общительности, при этом во взаимодействии с людьми преобладают сближающие чувства. Они достаточно уверены в себе, активны, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением.

Для того чтобы изучить особенности переживания воспитателями одиночества, была проведена проективная методика «Нарисуй свое одиночество» (М.А. Одинцова). Воспитателям было предложено изобразить представленный образ одиночества, на листе бумаги, используя цветные карандаши.

Особенностью данного метода является возможность выявить выражение нескольких характерных признаков какого-либо проявления, в зависимости от модальности. В рисунке учитывались такие критерии как качество линий (нажим); размер рисунка; расположение рисунка на листе; симметрия в рисунке; стирание нарисованного; упорядоченность в рисунке;

детализация; прозрачность в рисунке; тени в рисунке; акцентирование деталей в рисунках; цвета рисунка. Результаты проективной методики «Нарисуй свое одиночество» М.А. Одинцова представлены в таблице 2.3.

Таблица 2.3 – Результаты проективной методики «Нарисуй свое одиночество» М.А. Одинцова

Критерии оценки	Выраженные показатели, кол-во респондентов		
Качество линий (нажим)	слабый	умеренный	сильный
	3	10	17
Размер рисунка	маленький	нормальный	большой
	6	20	4
Расположение рисунка на листе	внизу	по центру	верху
	3	27	0
Симметрия в рисунке	нормальная	не нормальная	
	30	0	
Стирание нарисованного	использовалось	не использовалось	
	4	26	
Упорядоченность в рисунке	упорядочен	не упорядочен	
	23	7	
Детализация	нормальная	недостаточная	
	19	11	
Прозрачность в рисунке	прозрачный	не прозрачный	
	14	16	
Тени в рисунке	присутствуют	отсутствуют	
	12	18	
Акцентирование деталей в рисунках	есть	нет	
	18	12	
Цвета рисунка	серый	не более 2-х	3 и более
	12	8	10

По результатам исследования у 17 из 30 респондентов наблюдается сильный нажим карандаша, что говорит о большом напряжении, проявлении напористости, воли, тенденции к преодолению сопротивления.

Расположение рисунка – по центру у 20 воспитателей, указывает на нормальную, чувствующую себя безопасно и вполне благополучную личность.

У 26 испытуемых не использовалось стирание нарисованного – это связано с уверенностью, решительностью и спокойствием. Как правило, эти люди удовлетворены собой и не испытывают беспокойство.

Упорядоченные рисунки были у 23-х испытуемых. Воспитатели с хорошей психологической организацией, рисуют целостные картины, в которых отдельные части пропорциональны и взаимосвязаны.

12 – испытуемых нарисовали рисунок с использованием одного серого карандаша, для таких людей свойственна не включенность, подавленность, отверженность, эмоциональная отгороженность.

10 – рисунков ярких с использованием более 3х цветов. Цвета спокойные, есть присутствие теплых цветов. Такие люди оптимистичны, не испытывают чувство беспокойства при одиночестве.

Связь результатов проективной методики «Нарисуй свое одиночество» М.А. Одинцовой, с видами одиночества установлена не была. Мы можем объяснить это тем, что рисуночный тест полезен в получении первого представления об испытуемом. Данная методика может определить некоторые особенности переживания одиночества на данном жизненном промежутке времени, что не является постоянной характеристикой. Из этого следует, что данный тест не является абсолютно объективным методом. Для более детальной интерпретации результатов проективной методики «Нарисуй свое одиночество», был применен метод качественного анализа.

Качественный анализ, проведенный на основе ответов испытуемых, направлен на определение представлений о том, что стоит за словом «одиночество», у воспитателей. При проведении анализа учитывались такие показатели как: наблюдение за ходом рисования; сам рисунок; цветовая гамма и ответы испытуемых. Для каждого испытуемого предлагалось ответить на три вопроса: (что чувствует Ваше одиночество; о чем оно думает? о чем мечтает?).

При формировании ответов, у испытуемых возникли трудности: 3-е из 30-ти – не смогли ответить на вопросы, сдали только рисунки, а также 3 человека смогли ответить лишь на 1 вопрос из 3 -х.

Результаты проективной методики «Нарисуй свое одиночество» (М.А. Одинцовой) представлены на рисунке 2.4.

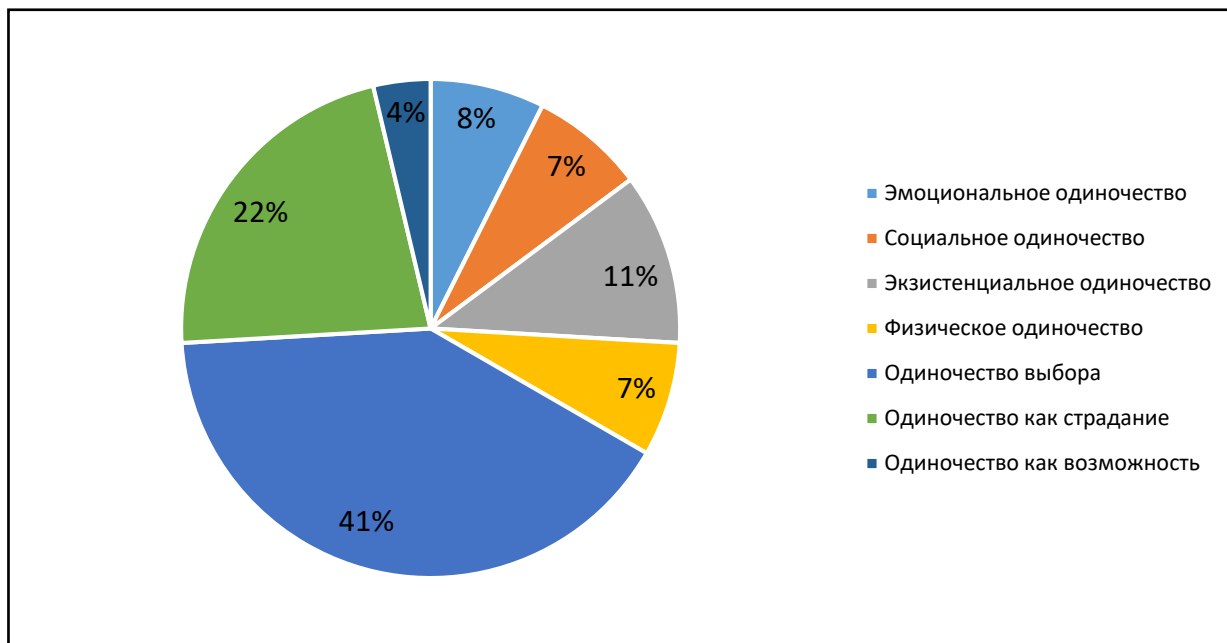


Рисунок 2.4 – Типы одиночества у воспитателей

На основе полученных результатов было выделено 7 описываемых типов. Следовательно, в большей степени выражен тип «Одиночество выбора» – (41 %), из этого следует, что 11 воспитателей определяют одиночество как время для саморефлексии, отдыха или творческого процесса.

Одиночество как страдание (22 %), выражено у 6-ти воспитателей. В их представлении «одиночество» приносить боль и страдание. Характеризует депрессивное состояние и сопутствующие психические расстройства.

По результатам проведенной проективной методики можно сделать вывод, что воспитатели не склонны болезненно переживать чувство одиночества. Одиночество – выступает для многих, как ресурсное состояние. Тип одиночества как страдание, требует детального разбора.

Типология образов одиночества воспитателей представлена в таблице 2.4.

Таблица 2.4. – Типология образов одиночества воспитателей

№	Вид одиночества	Образы
1	Эмоциональное	Чувства: тяжесть, беспокойство Мечты: желание любви, ласки, о семье, заботе, поддержке родных.
2	Социальное	Чувства: одиночество, паника Мечты: желание выбраться, иметь друзей.
3	Экзистенциальное	Чувства: пустота, опустошённость в душе, беспомощность Мечты: о спокойствии
4	Физическое	Чувства: злость Мечты: расслабиться и чувствовать себя хорошо
5	Одиночество выбора	Чувства: «Вот это мое время», удовольствие, умиротворенность, спокойствие, тихая радость, счастье Мечты: «Люблю побыть одна, хоть бы все успеть»; «Проводить 1 день в неделю в одиночестве», «Об уютном вечере, о комфорте, о счастье», желание больше находится в этом состоянии;
6	Одиночество как страдание	Чувства: «Все плохо», пустота, опустошённость, беспокойство, депрессия, безысходность, паника, тоска, боль, грусть, печаль, слабость Мечты: «Принятие со стороны и общества и принятие самого себя», о любви, о друзьях, о конце войны.
7	Одиночество выбора	Чувства: спокойствие Мечты: «Поехать в путешествие».

Рисунки воспитателей, изобразивших свое одиночество представлены в приложении (Приложение Г). Анализ рисунков показал, что для воспитателей одиночество представит, как непринятие со стороны общества (рисунок Г.1); отсутствие близких и друзей (рисунки Г.2 и Г.3); отсутствие любимого человека рядом (рисунок Г.4); свобода и независимость (рисунки Г.5 и Г.6).

Особое внимание хотелось бы уделить нескольким индивидуальным примерам. На рисунке Г.1, изображен человек, забившись в угол. Для него это болезненное переживание одиночества и проявляется оно в неприятии обществом. Сильный нажим карандаша, использование серых тонов, говорит нам, о том, что человек испытывает депрессивное состояние.

Переживание одиночества выступает для воспитателя как временное (рисунок Г.4). Глубокое переживание одиночества вызвано отсутствием любимого человека рядом. На рисунке представлено разбитое сердце, на первый взгляд мы можем предположить, что это изображено расставание или неразделенная любовь, но обратившись к ответам: «О чем мечтает ваше одиночество?», где ответ – «О конце войны», можно сделать вывод, что любимый человек находится сейчас далеко и из-за этого одиночество вызывает страдание.

Яркий и красочный рисунок Г.5, на рисунке изображена девушка, яркое солнце. Одиночество выступает – спокойствие, гармония и радость.

Нестандартное представление об одиночестве (рисунок Г.6), воспитатель нарисовал букву, при дальнейшей беседе выяснилось, что это первая буква собственного имени. Яркий красочный рисунок и позитивные ответы на вопросы. Рисунок олицетворяет свободу и независимость, и умение проводить одиночество конструктивно.

На основе полученных данных проективной методики «Нарисуй свое одиночество», было выделено два вида переживания одиночества воспитателей – это позитивное (когда воспитатели описывали одиночество, через позитивные чувства), и негативное (реальные болезненные переживания).

Подводя итоги вышесказанного, отметим, что большинство воспитателей ДООУ в представлении о собственном одиночестве отметили, позитивный смысл его провозждения. Такие люди не чувствуют себя одинокими, даже когда находятся в изоляции от социальных связей, используют его для саморефлексии, творчества и личного роста. Для них

побывать в тишине – это неотъемлемая часть процесса восстановления ресурсов и психофизического состояния. Некоторые воспитатели склонны к негативному переживанию чувства одиночества. Нами были определены такие категории переживаний как отсутствие социальных связей или любимого человека, непринятие со стороны общества. Важно подчеркнуть, что любое одиночество не является постоянным явлением, оно может переходить в разную градацию в зависимости от жизненных обстоятельств личности.

Результаты эмпирического исследования копинг-стратегии воспитателей представлены на рисунке 2.5.

Наибольший бал – 13,53 набран по шкале «Планирование». Воспитатели анализируют ситуацию, вырабатывают стратегии разрешения проблемы, планирование собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Так же высокий бал – 12,7 набран по шкале «Позитивное переформулирование и личностный рост». Это означает, что в сложной ситуации воспитатели больше всего склонны позитивно оценивать происходящие. Из этого можно сделать вывод, что при возникновении проблемной ситуации, педагогические работники ДОО четко, планируют свои действия, объективно оценивать ситуацию.

По шкале «активное совладение» 12,3 б. Это свидетельствует, что воспитатели умеют совладать со своими эмоциями, при помощи конструктивных копинг-стратегий.

Наиболее низкие показатели по таким показателям как:

«Обращение к религии» – 7,27 б. Воспитатели адекватно оценивают ситуацию, стараясь решить проблемы собственными силами или ищут совета у близких, не прибегая к вере.

«Поведенческий уход от проблемы» – 7,23 б. Это показатель, того, что не все воспитатели принимают ситуацию так - как она есть. Большинство не используют уход от трудностей, стараются сконцентрироваться на проблеме и решить ее. Самый наименьший показатель – 5,93 б., по шкале

«Использование успокоительных». Педагогические работники ДОУ не склонны использовать алкоголь, лекарственные препараты или наркотики, как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия.

Из вышесказанного следует, что в наибольшей степени у воспитателей выражена позитивная составляющая в применении эффективных копинг-стратегий. В сложной ситуации воспитатели не унывают и ищут позитивные стороны в произошедшем. Хорошо планируют каждый шаг в преодолении трудности. Умеют совладать со своими эмоциями.

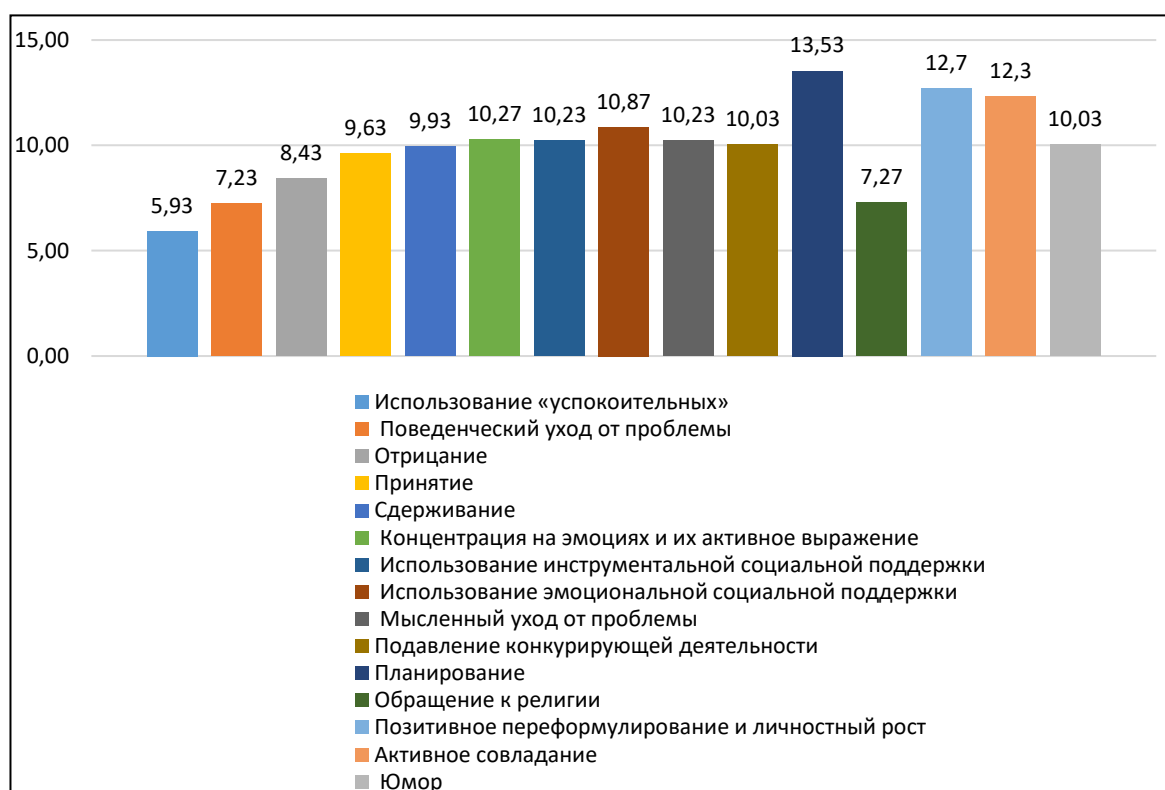


Рисунок 2.5 – Результаты эмпирического исследования копинг-стратегии воспитателей

Таким образом, воспитатели, не испытывающие чувства одиночества, наиболее склонны к конструктивным копинг-стратегиям, их они применяют чаще, чем неконструктивные копинг-стратегии. Это подчеркивает важность социальных связей и эмоциональной поддержки в профессиональной среде, особенно в такой ответственной и эмоционально насыщенной сфере, как воспитание детей.

Теоретический анализ научных исследований проблемы совладающего поведения позволяет сделать вывод, что при выборе копинг-стратегий человеку необходимо учитывать свои субъективные ощущения, осознавать цели своего поведения, принимать во внимание все особенности ситуации.

Для того, чтобы установить взаимосвязь состояния одиночества с используемыми воспитателями копинг-стратегиями был использован математический метод обработки эмпирического исследования – корреляционный анализ с расчетом коэффициентов корреляции Пирсона (Приложение Д).

Анализ корреляционных связей показал, чем выше будут полученные баллы по тесту «Шкале одиночества» Д.Рассел, Л Пепло, тем реже будут прибегать воспитатели к такой копинг-стратегии как «Позитивное переформулированные и личностный рост» – ($r = - ,363^*$, $p = ,049$).

Они не будут предпринимать попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе.

Взаимосвязь диссоциированного вида одиночества с копинг-стратегиями воспитателей представлена на рисунке 2.6.



Рисунок 2.6 – Взаимосвязь диссоциированного вида одиночества с копинг-стратегиями воспитателей

Наиболее ярко выражена взаимосвязь диссоциированного вида одиночества ($r = 0,427$, $p = ,019$), с применением воспитателями копинг-стратегии, как «Концентрация на эмоциях и активное их выражение» Это стратегия совладания со стрессом, которая заключается в фокусировке на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств. При диссоциированном одиночестве, воспитатели, прибегают к такой копинг-стратегии как «Обращение к религии» ($r = 0,426$, $p = ,019$).

Чем выше будет бал по шкале «Диссоциированный вид одиночества», тем чаще воспитатели будут прибегать к использованию успокоительных ($r = 0,386$, $p = ,035$). Обратная зависимость диссоциированного вида одиночества с копинг-стратегией «Юмор», была установлена ($r = - 0,486$, $p = ,006$). Чем больше воспитатели испытывают переживание одиночества, тем меньше используют юмор как стратегию совладания со стрессом.

Выявлена отрицательную зависимость ($r = - 0,418$, $p = ,022$), в этом случае, чем выше больше будет проявляться диссоциированное одиночество у воспитателей, тем реже они будут прибегать к такой копинг-стратегии как «Позитивное переформулированные и личностный рост». Они не будут позитивно оценивать происходящие, не предпримут попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе.

Взаимосвязь диффузного одиночества с копинг-стратегиями воспитателей, представлена на рисунке 2.7.



Рисунок 2.7 – Взаимосвязь диффузного вида одиночества с копинг-стратегиями воспитателей

Корреляционный анализ установил связь диффузного одиночества с копинг-стратегией «Принятие» ($r = 0,418$, $p = ,022$). Воспитатели принимают реальность произошедшего в стрессовой ситуации.

Взаимосвязь состояние одиночества (без определенного вида) с копинг-стратегиями педагогов, представлена на рисунке 2.8.

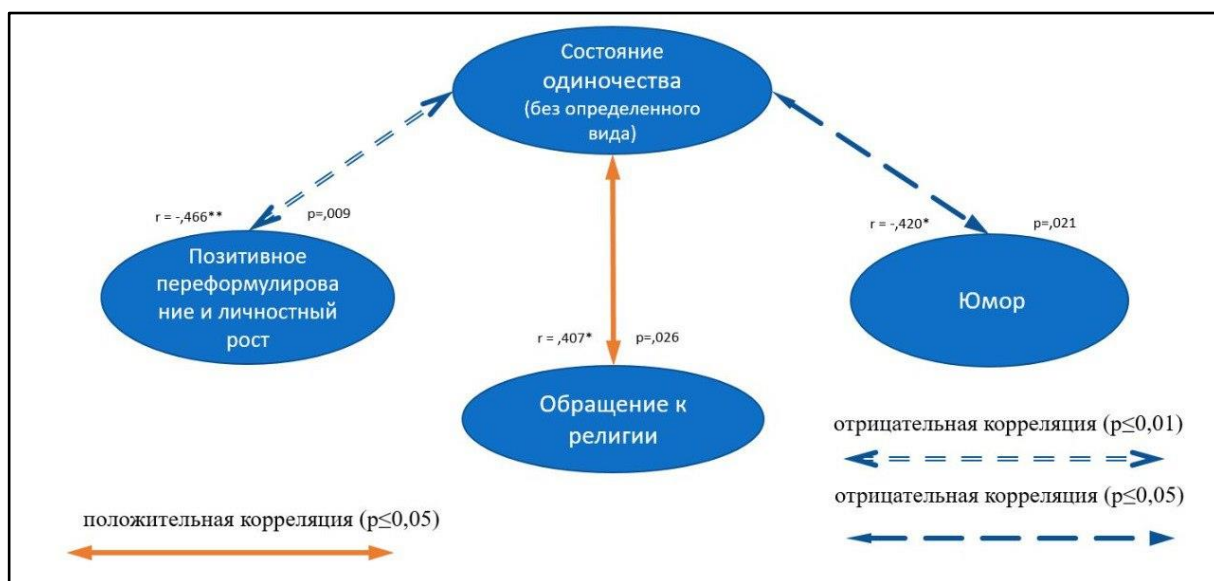


Рисунок 2.8 – Взаимосвязь состояние одиночества (без определенного вида) с копинг-стратегиями воспитателей

По результатам корреляционного анализа, прямая связь состояния одиночества со шкалой «Обращение к религии» – ($r = 0,407$, $p = ,026$). Переживая стрессовые моменты в жизни, воспитатели, чаще всего находят утешение в вере.

Отрицательная связь одиночества была выражена по шкале «Позитивное переформулированные и личностный рост» – ($r = 0,466$, $p = ,026$). Обратная связь одиночества с копинг – стратегией «Юмор» ($r = 0,420$, $p = ,021$).

Воспитатели, испытывающие состояние одиночества неспособны переосмыслить происходящую ситуацию в позитивном ключе, не шутят по поводу происходящего.

2.3 Основные направления коррекционной работы в отношении профилактики одиночества, негативно влияющего на личность

Переживание одиночества воспитателями – это важная тема, которая затрагивает как психологическое состояние самих воспитателей, так и качество их работы с детьми. Несмотря на то, что воспитатели взаимодействуют с большим количеством людей, проведенное эмпирическое исследование подтверждает, что многие воспитатели все же одиноки. Они не умеют применять одиночество, как способ восстановить свои ресурсные состояния. Напротив, одиночество, выступает для них как болезненное состояние, которое приносит страдание. С целью просветительской деятельностью и привлечением внимания к проблеме одиночества, был разработан буклет «Время для себя: одиночество как источник ресурсов». Он включает в себя основные термины, а также способы конструктивного времяпровождения, будет актуален не только для воспитателей, но и для людей разной возрастной, социальной и профессиональной категории (Приложение Е).

Для повышения осведомленности и поддержки людей, испытывающих чувство одиночества, был создан Telegram-канал: "Вдохновение в уединении: одиночество как партнёр в работе" Подписчики узнают эффективные способы его преодоления, найдут радость в уединении, смогут посвящать время саморазвитию, творчеству и отдыху. Telegram-канал доступен всем, независимо от пола возраста, профессиональной сферы и прочее. Режим доступа – через QR-код, представленный в буклете или по ссылке: <https://t.me/+ANg0ryaWz8A3NjMy>

Профилактика одиночества – важная тема, особенно в современном обществе, где многие люди испытывают чувство изоляции и недостатка общения. Вот несколько стратегий и подходов, которые могут помочь предотвратить одиночество.

1. Социальные связи: поддержка друзей и семьи: регулярное общение с близкими людьми помогает укрепить социальные связи. Это могут быть встречи, телефонные звонки или видеозвонки.

2. Создание новых знакомств: участие в клубах по интересам, волонтерских проектах или общественных мероприятиях позволяет познакомиться с новыми людьми и завести дружеские отношения.

3. Активное участие в сообществе:

– волонтерство: помощь другим может не только улучшить настроение, но и создать новые связи с людьми, которые разделяют ваши ценности;

– участие в общественных мероприятиях: концерты, выставки, спортивные мероприятия и другие события – отличная возможность для общения и знакомства с новыми людьми.

4. Хобби: занятия спортом: физическая активность не только полезна для здоровья, но и способствует встречам с единомышленниками. Участие в мастер-классах, курсах или группах по интересам помогает не только развивать навыки, но и находить друзей.

5. Использование технологий: социальные сети и мессенджеры: хотя они не заменяют живое общение, использование технологий для поддержания контактов может помочь оставаться на связи с друзьями и семьей.

6. Психологическая поддержка:

– обращение к специалистам: психологи и психотерапевты могут помочь разобраться с чувствами одиночества и научить стратегиям преодоления изоляции.

– группы поддержки: участие в группах, где люди делятся своими переживаниями, может помочь почувствовать себя менее одиноким.

7. Развитие эмоциональной устойчивости:

- саморазвитие: чтение книг, участие в тренингах по личностному росту помогают лучше понять себя и свои эмоции;
- практика благодарности: ведение дневника благодарности может помочь сосредоточиться на положительных аспектах жизни и улучшить общее настроение.

Профилактика одиночества требует активных действий и открытости к новым знакомствам. Важно помнить, что одиночество – это нормальное чувство, и поиск поддержки у других может значительно улучшить качество жизни.

В своей профессиональной деятельности воспитатели, очень часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Большинство таких ситуаций возникает при взаимодействии с родителями воспитанников. Как мы упомянули ранее, группы детских садов сформированы из разных социальных слоев. Соответственно не все родители способны адекватно воспринимать роль воспитателя, не слушая советы воспитателя, обращения и прочее.

Воспитатели несут ответственность за жизнь и здоровье детей, за их комфортное пребывание в ДОО. К сожалению, встает проблема соответствия детских садов, построенных в советское время, современным требованиям СанПиН. Группы очень маленькие, в одной группе размещается сразу несколько зон (игровая, зона для занятий и пр.). Из-за пространственных рамок, наполняемости группы, а также психических, физиологических особенностей детей, часто возникают детские травмы. В соответствии с должностными обязанностями, воспитатель обязан сообщить родителям о произошедшем. Соответственно это стресс для педагогического работника. В первую очередь, от незнания как об этом сообщить, и какая реакция будет у родителя. Все эти острые углы, во взаимодействии с родителями можно сгладить.

Итоги исследования позволили определить ключевые профилактические меры для предотвращения стресса и методы обучения воспитателей конструктивным копинг-стратегиям, применяемым в работе с родителями. Для этого была разработана психологическая мастерская для воспитателей на тему: «Формирование у педагогов копинг-стратегий, используемых в работе с родителями» (Приложение Ж).

Мероприятие разработано для воспитателей дошкольных общеобразовательных учреждений, в возрасте от 26 до 55 лет.

Оптимальное количество участников – от 10 до 15 человек.

Цель: поиск резервов для более эффективной работы, выделение причин возможных или истинных профессиональных проблем; выработка внутренней позиции по отношению к профессиональной деятельности, ориентирующей педагогом на взаимоотношения с родителями на основе сотрудничества.

Задачи:

- актуализировать существующие проблемы во взаимодействии с родителями;
- содействовать повышению уверенности в себе;
- упражнять педагогов в построении эффективного общения с родителями.

Мероприятие ориентировано на 1 час. Включает теоретическую работу с воспитателями (знакомство с основными терминами, такими как копинг, стресс, а также со способами позитивного взаимодействия с родителями). Практическая работа заключается в закреплении полученных знаний через игры и упражнения, а также снятие эмоционально-мышечного напряжения.

Использование позитивных копинг-стратегий воспитателями имеет особое значение, как для их личного благополучия, так и для создания здоровой образовательной среды.

Ключевые аспекты стратегий позитивных копинг-стратегий.

1. Модель поведения: воспитатели служат примером для детей. Применяя позитивные копинг-стратегии, они демонстрируют, как справляться со стрессом и трудностями, что может быть полезно для формирования у детей аналогичных навыков.

2. Эмоциональное благополучие: воспитатели, использующие позитивные стратегии, снижают уровень стресса и выгорания, что позволяет им сохранять эмоциональную устойчивость и быть более внимательными к потребностям детей.

3. Создание поддерживающей атмосферы: позитивные копинг-стратегии способствуют созданию дружелюбной и поддерживающей образовательной среды, где дети чувствуют себя в безопасности и могут открыто выражать свои эмоции.

4. Улучшение взаимодействия с детьми: воспитатели, которые умеют управлять своими эмоциями и стрессом, лучше понимают и поддерживают детей в трудные моменты, что способствует более глубокому взаимодействию.

5. Снижение конфликтов: использование позитивных стратегий помогает воспитателям более конструктивно подходить к решению конфликтов, как с детьми, так и с коллегами, что создает более гармоничную атмосферу в образовательном учреждении.

6. Повышение профессиональной эффективности: воспитатели, умеющие справляться со стрессом и негативными эмоциями, чаще проявляют креативность и инициативу в своей работе, что положительно сказывается на качестве образования.

7. Формирование социально-эмоциональных навыков у детей: позитивные копинг-стратегии могут быть интегрированы в образовательный процесс, помогая детям развивать свои собственные навыки управления эмоциями и стрессом.

8. Поддержка коллег: воспитатели, практикующие позитивные стратегии, способны оказывать поддержку своим коллегам, создавая командный дух и улучшая рабочую атмосферу.

Психологическую мастерскую можно применять как в комплексе, так и отдельные упражнения, направленные на улучшение психического состояния, и снятия эмоционального напряжения педагогических работников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире, проблема переживания одиночества наиболее значима. Многие отечественные и зарубежные исследователи, занимались изучением данного феномена. Одиночество может проявляться в разных формах и модальностях, но в современной науке нет четкого представления об этом состоянии. Согласно классификации одиночества С.Г. Корчагиной, одиночество может выступать как болезненное переживание, наносящее вред психическим функциям личности, так и способом восстановления ресурсных состояний.

Важно подчеркнуть, что термин «психогенный фактор» не полностью отражает природу одиночества, как психологического феномена. Исследования в данной области ясно демонстрируют, что одиночество не является причиной психологических состояний, а представляет собой их самих, как осознанное переживание. Наше исследование посвящено изучению переживания одиночества воспитателей в контексте совладающего поведения. Мы рассмотрели такие понятия как копинг; копинг-поведение; копинг-стратегии. Совладающее поведение, представляет собой целенаправленное и осознанное действие, направленное на преодоление стресса или трудных жизненных обстоятельств. Это поведение учитывает личностные особенности человека и включает в себя различные стратегии (копинги), которые помогают эффективно справляться с проблемами.

По результатам эмпирического исследования переживания одиночества у воспитателей, использующих разные стратегии совладающего поведения, можно сделать вывод, что работники данной сферы не склонны к чувству переживания одиночества. Им свойственна уверенность, высокое самоотношение, ощущение силы своего «Я». У них нет тенденции к чрезмерной рефлексии на себя и свои отношения с людьми; свойственна эмоциональная зрелость, оптимизм, тенденция к экстравертированности, общительности. Во взаимодействии с людьми преобладают сближающие

чувства. В отношениях проявляется уверенность в себе, организаторские свойства (свойства руководителя), которые сочетаются со стремлением к сотрудничеству, дружелюбию и развитым чувством ответственности. Такие личности достаточно уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими, адекватно управляют своим поведением. Несмотря на низкие уровни одиночества, была выявлена склонность воспитателей к отчуждающему виду одиночества. Оно проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах. С помощью проективной методики «Нарисуй свое одиночество» и качественного анализа, были определены особенности переживания одиночества. В большей степени воспитатели определяют одиночество как время для саморефлексии, отдыха или творческого процесса. В индивидуальных случаях одиночество понимается как непринятие со стороны общества; отсутствие социальных связей; отсутствие любимого человека рядом; свобода и независимость.

Методом обработки и анализа данных, а именно при помощи корреляционного анализа с расчетом коэффициентов корреляции Пирсона была установлена связь с видами одиночества и применяемыми копинг-стратегиями. Воспитатели, с выраженным чувством одиночества, при возникновении стрессовых ситуаций фокусируются на неприятных эмоциях, неприятностях и активно выражают чувства. Чем выше будет уровень одиночества у воспитателей, тем реже они будут позитивно оценивать происходящие

Воспитатели ДООУ, переживающие одиночество, чаще прибегают к использованию дисфункциональных копинг-стратегий таких как концентрация на эмоциях, использование успокоительных и обращения к религии. Полученные данные эмпирического исследования позволяют сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась. Поставленные цели и задачи эмпирического исследования достигнуты.

Теоретический анализ научных исследований проблемы совладающего поведения показывает, что при выборе копинг-стратегий воспитателю необходимо учитывать свои субъективные ощущения, осознавать цели своего поведения, принимать во внимание все особенности ситуации. Особенности совладающего поведения воспитателей будут изучаться. Просветительская, коррекционно-развивающая работа по проблемам переживания одиночества будет продолжаться.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдиенко, Г. Ю. Дифференциальная психология: учебное пособие для вузов / Г. Ю. Авдиенко. – 2 – е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 178 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 06196 – 3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516158>.
2. Айвазян, Л. Ю. Понятие одиночества как методологическая проблема в современной психологии / Л. Ю. Айвазян // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. 2014. № 2. С.35 – 42.
3. Алтунина, И. Р. Социальная психология: учебник для вузов / И. Р. Алтунина; под редакцией Р. С. Немова. – 2– е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 409 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 08736 – 9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/510720>.
4. Артемьева, Т.В. Исследование копинг – стратегий педагогов в профессиональной деятельности // Образование и саморазвитие. 2014. № 4. С. 79 – 82.
5. Багаева, О.Н. Особенности интерпретации проблемы одиночества в условиях современной действительности: одиночество – "я" без "другого" или "я" против "другого"? / О.Н Багаева // Вестник НГТУ им. Р.Е. Алексеева. – 2015. – № 2. – С. 48 – 53.
6. Бакшаева, Н. А. Психология мотивации студентов: учебное пособие для вузов / Н. А. Бакшаева, А. А. Вербицкий. – 2 – е изд., стер. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 170 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 08576 – 1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513015>.
7. Блинова, В.Л. Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций как детерминанты саморазвития и личностного роста / В. Блинова,

О. Лопухова, Е. Шишкова // Образование и саморазвитие. 2015. № 1 (43). С. 58 – 63.

8. Бороздина, Г. В. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 465 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 00753 – 4. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511834>.

9. Василенко, В.В. Социальное и культурное одиночество как атрибуты мобильного общества: П.А. Сорокин и интегральные концепции одиночества / В.В. Василенко // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. – 2023. – № 3. С. 42 – 58.

10. Винникотт, Д.В. Способность к одиночеству / Пер. с англ. Е.А. Смирновой, Е.В. Смирнова; под ред. А. Россохина // Антология современного психоанализа. М.: Ин-т психологии РАН, 2000. С. 254 – 260.

11. Влах, Н. Модель психологической помощи представителям «Помогающих» профессий при эмоциональном выгорании / Н. Влах. – Текст: непосредственный // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. – 2015. – № 4. – С. 24 – 30.

12. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3 – е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 299 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978 – 5 – 534 – 08627 – 0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514558>.

13. Воронцова, М. В. Теория деструктивности: учебник для вузов / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров, Т. В. Бюндюгова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 330 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 13596 – 1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/543555>.

14. Голуб, О.В. Взаимосвязь уровня одиночества с индивидуально-психологическими особенностями супругов. / О.В. Голуб // Современные научные исследования и инновации. – 2011. № 1 – С. 17 – 26. [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2011/05/527>.
15. Гуревич, П. С. Психоанализ. Т. 2. Современная глубинная психология: учебник для магистров / П. С. Гуревич. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 564 с. – (Магистр). – ISBN 978 – 5 – 9916 – 2965 – 2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/478141>.
16. Гурова, О.С. Специфика жизненных перспектив 35 – 45 летних женщин с актуальным переживанием одиночества / О.С. Гурова, И.В Махалова // Высшая школа: научные исследования. – Уфа, – 2019. – С. 80 – 86.
17. Дикевич, Л.Л. Возрастные особенности отношения к одиночеству / Л. Дикевич, И. Кульша // в сборнике: XIX Кирилло – Мефодиевские чтения Материалы научно – практической конференции. Смоленский гуманитарный университет, ООО «Универсум». 2013. С. 205–208.
18. Димитрюк, А.А. Особенности переживания чувства одиночества личности / А.А. Димитрюк // Научные труды SWorld. – 2014. Т. 18. № 1. – С. 5 – 8.
19. Дробышевская, Е.А. Актуальные проблемы филологии / Е.А. Дробышевская // Сборник научных статей. – Гомель, 2021. С. 34 – 38.
20. Заворотных, Е.Н. Особенности взаимосвязи одиночества и депрессии / Е.Н. Заворотных // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2008. №2. – С. 286 – 292.
21. Иванова, Т. Теория сохранения ресурсов, как объяснительная модель возникновения стресса / Т. Иванова. – Текст: непосредственный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 3. – С. 119–135.

22. Интчама, Л.В. Одиночество как социальная проблема / Л.В. Интчама // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2013. Т. 19. № 6. С. 141 – 144.

23. Кадникова, О. А. Одиночество как особая форма самовосприятия себя в обществе / О.А. Кадникова // Вестник Иркутского университета. – 2013. №16. – С. 341 – 343.

24. Касьянов, В. В. Суицидальное поведение / В. В. Касьянов, В. Н. Нечипуренко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 330 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978 – 5 – 534 – 09893 – 8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516854>.

25. Каширский, Д. В. Структура одиночества как психологического феномена / Д. В. Каширский // Психология зрелости и старения. 2012. № 1. С. 5 – 26.

26. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум для вузов / Ю. А. Клейберг. – 5 – е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 287 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 16487 – 9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/531152>.

27. Клементьев, Д. С. Социология личности: учебник для вузов / Д. С. Клементьев, А. Г. Маслова. – 2– е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 103 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 08335 – 4. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/512495>.

28. Колесникова, Г. Концепция позитивного одиночества / Г. Колесникова. – Текст: непосредственный // Евразийский союз ученых. – 2016. – № 1– 1. – С. 169 – 171.

29. Корчагина, С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психологический институт, 2008. 215 – 228 с.

30. Корчагина, С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества: монография / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психологический институт, 2005. 175 – 196 с.

31. Краповицкий, О.В. Взаимосвязь копинг-стратегий, локуса контроля и мотивации достижения у руководителей / О.В. Краповицкий. – Текст: непосредственный // Вестник Пермского университета. – 2018. – № 4. – С. 541 – 549.

32. Лебедева, Л. В. Организационное консультирование: учебное пособие для вузов / Л. В. Лебедева. – 2 – е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 162 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 00009 – 2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/492358>.

33. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011. № 2 (19). С. 101 – 108.

34. Либина, А. В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / А. В. Либина. – 2 – е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 318 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 11605 – 2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518371>.

35. Либина, А. В. Совладающий интеллект: практическое пособие / А. В. Либина. – 2 – е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 318 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978 – 5 – 534 – 12320 – 3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518437>.

36. Лященко, М. К переинтерпретации оценки и смысла феномена одиночества в древнегреческой философской традиции / М. Лященко – Текст: непосредственный // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2021. – №9. – С. 91 – 94.

37. Мирошникова, О.С. Влияние норм социализации на формирование копинг – стратегий воспитателей дошкольных образовательных учреждений / О.С. Мирошникова. – Текст: непосредственный // Сетевой научно – практический журнал серия Педагогика и психология образования. – Белгород, 2015. – 34 с.

38. Митина, Л. М. Профессионально – личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы: учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. – 2 – е изд., доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 430 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5– 534 – 13403 – 2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/519126>.

39. Митина, Л. М. Профессиональное здоровье педагога: учебное пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митина, О. А. Анисимова. – 2 – е изд., доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 379 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 13402 – 5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/519006>

40. Михайлова, А.И. Осмысление феномена одиночества как социального явления / А.И. Михайлова // Ученые записки ЗабГУ. – 2018. – С. 90 – 95.

41. Михайлова, Н.В. Одиночество как междисциплинарная проблема / Н.В Михайлова // Вестник Пермского университета. – 2018. – №3. – С. 420 – 428.

42. Младенов, В.И. Образ одиночества в философских концепциях одиночества / В.И. Младенов // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2019. №6. – С. 105 – 109.

43. Немов, Р. С. Одиночество / Общие основы психологии [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 1995 – С. 31 – 38.

44. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 291 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5– 534 – 16913 – 3. – Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/537070>.

45. Осадчая, Е. А. Особенности копинг – стратегий педагогов / Е. А. Осадчая. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 30 (216). – С. 154 – 157. – URL: <https://moluch.ru/archive/216/52189/>.

46. Осин, Е.Н, Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, Психология. – 2013. С.50 – 81.

47. Панина, С. В. Профессиональная ориентация: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. – 3 – е изд., перераб, и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 312 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 04799 – 8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515333>.

48. Пастернак, Н. А. Психология образования: учебник и практикум для вузов / Н. А. Пастернак, А. Г. Асмолов; под редакцией А. Г. Асмолова. – 2 – е изд., перераб, и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 213 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 09289 – 9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517037>.

49. Погодина, Е.К. Социально – психологические деформации личности педагога / Е.К. Погодина // Репозиторий БГПУ. – Минск, 2009. – С.1 – 5.

50. Поддьяков, А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними / А.Н. Поддьяков. – Текст: непосредственный // Психологические исследования. – 2008. – 2008. – № 1 (1). – С. 3.

51. Потемкина, И.А. Психологические и социальные особенности переживания одиночества в пожилом возрасте / И.А. Потемкина // Студент и наука. Магнитогорск, 2019. – С. 574 – 577.

52. Рассел, Д. Измерение одиночества / Д. Рассел // Лабиринты одиночества. – Москва: Прогресс, 1989. – С. 192 – 226.

53. Рассказова, Е.И. Коппинг – стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: Психометрические характеристики и возможности применения методов в соре / Т.О.Гордеева, Е.Н Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82 – 118.

54. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 240 с. – (Антология мысли). – ISBN 978 – 5– 534 – 13552 – 7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/519405>.

55. Рыбалкина, В.М. Взаимосвязь тревожности и одиночества (на материале разновозрастной выборки) / В.М. Рыбалкина // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – Том, 201. – Ч.1. – 2018 – С. 83 – 84.

56. Стариков, А. Проблема одиночества: методы измерения одиночества и способы его преодоления в современном мире / А Стариков, В. Гладышев // Homo holistic: человек целостный. – Челябинск, – 2018. – С. 58 – 64.

57. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита: учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 195 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 11454 – 6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518376>.

58. Улыбышева, И.Н. Особенности изучения одиночества у будущих педагогов / И.Н. Улыбышева // Мир науки. Педагогика и психология. – Ростов н/Д, 2019. – №6. – С. 1 – 8.

59. Хилюк, С.О. Проблема одиночества в мире цифровых технологий и пути ее преодоления / С.О. Хилюк, К.Р. Карымова. – Текст: непосредственный // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 81 – 1. – С. 96 – 100.

60. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. – 3 – е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 457 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5 – 534 – 11341 – 9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/510723>.
61. Щуркова, Н. Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога: учебное пособие для вузов / Н. Е. Щуркова. – 2– е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 319 с. – (Высшее образование). – ISBN 978 – 5– 534 – 06546 – 6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514334>.
62. Chaplin W.F. Moderator and mediator models in personality research // R.W. Ro – bins, R.C. Fraley, R.E. Krueger (eds). Hand book of research methods in personality psychology. N.Y.: The Guilford Press, 2007. – P.87 – 95.
63. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984. – 445 p.
64. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill, 1966. – 257 p.
65. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation N.-Y., 1974. 13. P.93.
66. Russell D., Cutrona C.E., Rose J., Yurko K. Social and emotional loneliness: An examination of Weiss' typology of loneliness // Journal of Personality and Social Psycho – logy. 1984. 46. – P.1313 – 1321p.
67. Russell D.W., Peplau L.A., Cutrona C.E. The revised UCLA Loneliness Scale: Con – current and discriminant validity evidence // Journal of Personality and Social Psychology. 1980. 39. – P.472 – 480.
68. Sadler W.A., Johnson T.B. From loneliness to anomie. In: Hartog J., Audy J.R., Cohen Y.A. (eds.). The anatomy of loneliness. New York: International Universities Press, 1980. – P. 34 – 64.

69. Skinner, E.A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping // Psychological Bulletin. 2003. 129. 2. – P. 216 – 269.

70. Weiss R.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. – 236 p.

71. Weiten W., Lloyd M.A. Psychology applied to modern life. Wadsworth Cen – gage Learning, 2008. – 688 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества

Д. Рассела и М. Фергюсона (Шкала одиночества)

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Текст опросника

Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2. Мне не с кем поговорить				
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4. Мне не хватает общения				
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя				
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8. Я сейчас больше ни с кем не близок				
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10. Я чувствую себя покинутым				
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12. Я чувствую себя совершенно одиноким				
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14. Я умираю от тоски по компании				
15. В действительности никто как следует не знает меня				
16. Я чувствую себя изолированным от других				
17. Я несчастен, будучи таким отверженным				
18. Мне трудно заводить друзей				
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20. Люди вокруг меня, но не со мной				

Обработка результатов и интерпретация

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» – на два, «редко» – на один и «никогда» – на 0. Полученные результаты складываются.

Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов. Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов низкий уровень одиночества.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник для определения вида одиночества (С.Г. Корчагина)

Шкалы: диффузное, отчуждающее, диссоциированное одиночество.

Назначение теста: определения и глубины переживания одиночества, и его вида.

Инструкция к тесту

Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и 2 варианта ответов на них (да или нет), выберете тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

Тест

1. Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по– настоящему?
2. Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?
3. Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень– то беспокоятся о Вас?
4. У Вас возникает мысль о том, что по– настоящему Вы никому не нужны?
(легко справятся и без Вас)?
5. Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?
6. Кажется, ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям?
7. Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?
8. Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?
9. Ваши чувства носят порой экстремальный характер?
10. Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?
11. Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?
12. Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них?
13. У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?
14. Находите ли Вы средства в полной мере выразить свое сопереживание страдающему?
15. Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем– то безвозвратно ушедшем?
16. Замечаете ли Вы, что люди почему– то сторонятся Вас?
17. Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность?
18. Хотелось бы Вам как– то изменить себя?
19. Считаете ли Вы нужным что– то менять в своей жизни?
20. Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему?
21. Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?
22. Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем– то – «чужой»?
23. Ваше настроение, состояние зависит от настроения, состояния, поведения других людей?
24. Вам нравится быть наедине с собой?
25. Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому– то, стремитесь ли изменить о себе мнение?
26. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?

27. Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?

28. Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?

29. Случается, ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?

30. Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

Обработка и интерпретация результатов теста

Состояние одиночества (без определения вида):

- «+» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22
- «-» 13, 14, 30, 24

Диффузное		Отчуждающее		Диссоциированное	
«+»	«-»	«+»	«-»	«+»	«-»
4	2	1	11	1	17
6	24	2	13	4	20
11	27	5	14	7	27
12		16	23	8	30
13		22	25	9	
14		24	26	10	
21		27	30	12	
23		29		15	
25				19	
26				28	

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методика на копинг-стратегии Е.И. Рассказовой

Инструкция

Эта методика направлена на изучение того, как люди реагируют на трудности. Существует много способов преодоления жизненных трудностей, и на разные ситуации можно реагировать по-разному.

Отметьте, что вы делаете и как чувствуете себя, попадая в трудную ситуацию.

Здесь нет хороших или плохих ответов, поскольку каждый человек по-разному реагирует на разные ситуации.

Нам очень важно, как поступаете именно вы, когда сталкиваетесь с трудной ситуацией.

Утверждение		Нет	Изредка	Иногда	Часто
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем				
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем				
3	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям				
4	Я ищу совета у других людей, что делать дальше				
5	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему				
6	Я говорю себе: «Этого не может быть»				
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет				
8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором				
9	Я признаю себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться				
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов				
11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую				
12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше				
13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации				
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию				
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли				

16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься				
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю				
18	Я прошу помощи у Бога				
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия				
20	Я перевожу случившееся в шутку				
21	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этом				
22	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится				
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных				
24	Я не предпринимаю активных действий				
25	Я предпринимаю какие– то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию				
26	Я стараюсь отключиться на какое– то время, принимая алкоголь или лекарства				
27	Мне не хочется верить, что это произошло				
28	Я даю выход своим переживаниям				
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете				
30	Я говорю с кем– нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему				
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме				
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать				
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела				
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей				
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме				
36	Я шучу по поводу случившегося				
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)				
38	Я ищу что– то хорошее в том, что произошло				

39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой				
40	Я делаю вид, что ничего не произошло				
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию				
42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой				
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме				
44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней				
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали				
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства				
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой				
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)				
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать				
50	Я нахожу в случившемся забавные моменты				
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы				
52	Я обсуждаю свои переживания с кем– то из моих близких				
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему				
54	Я учусь жить с этим				
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы				
56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы				
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось				
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно				
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему– то меня научил				
60	Я молюсь (больше, чем обычно)				

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Рисунки воспитателей проективная методика «Нарисуй свое одиночество»

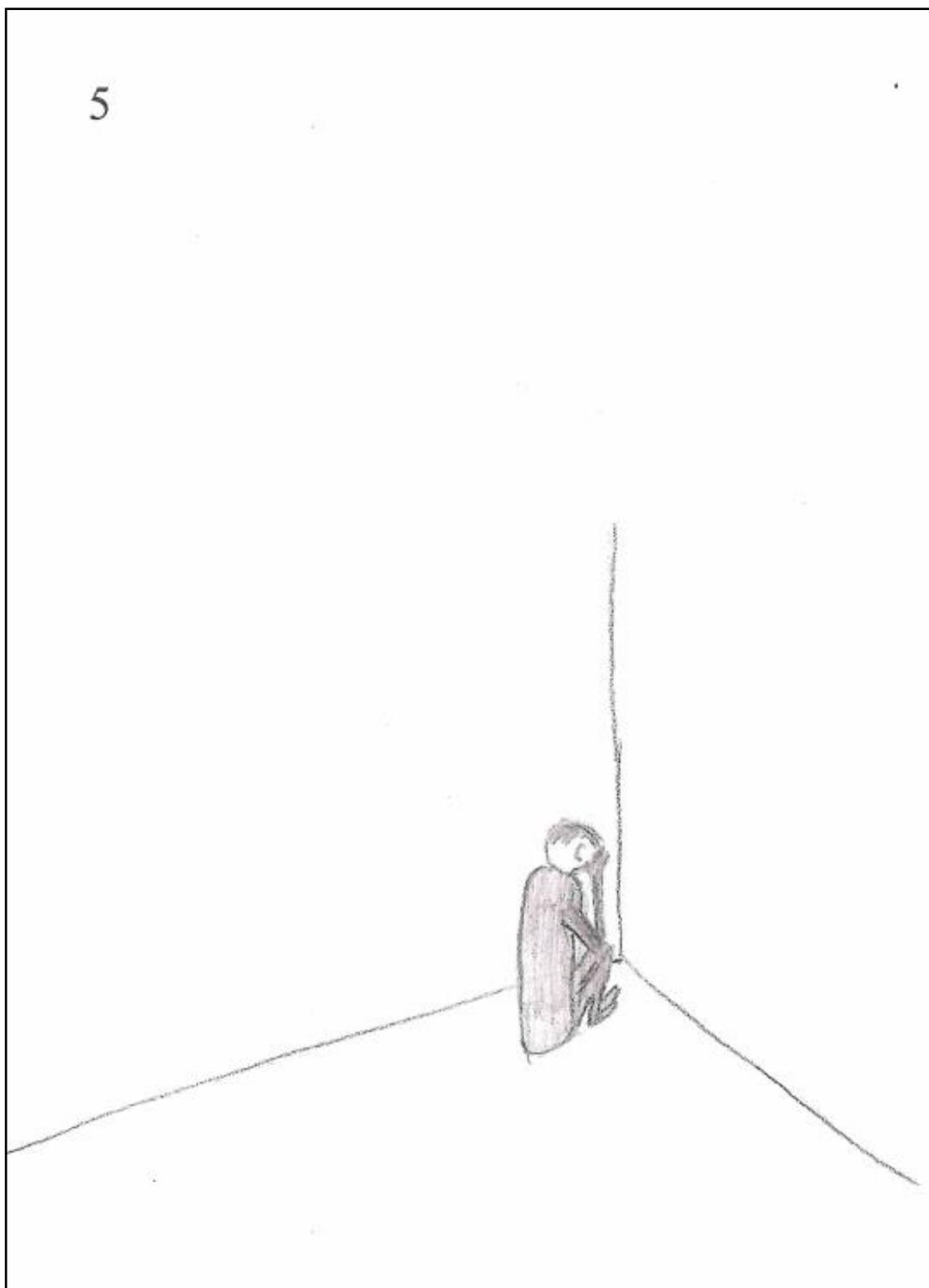
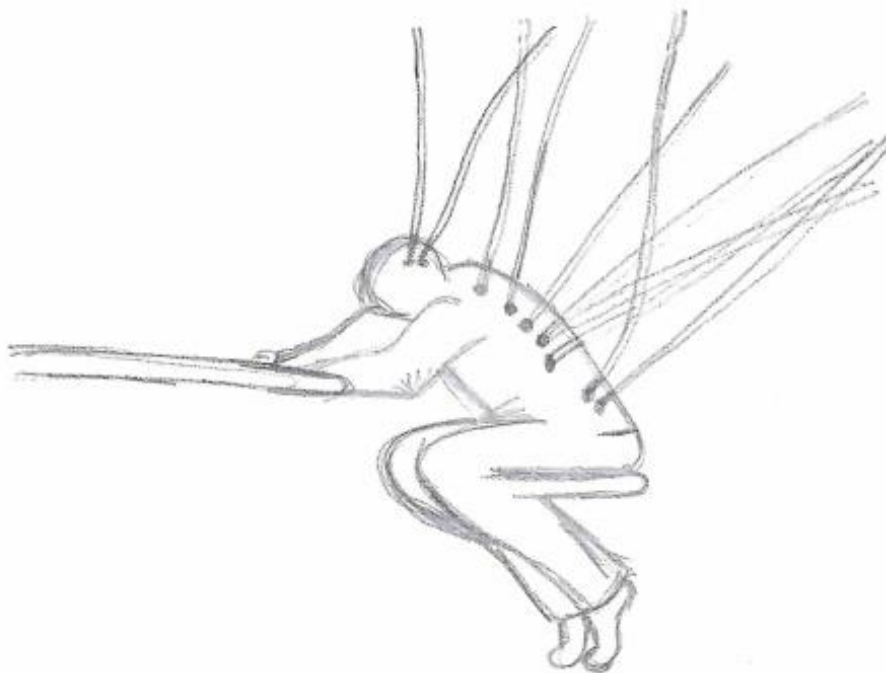


Рисунок Г.1 – Непринятие со стороны общества

Инструкция: Закройте ненадолго глаза и представьте себе свое Одиночество. Какой образ возник? Помните, что первый образ, который Вы представили, — самый верный. Нарисуйте то, что представили. Художественные навыки значения не имеют.



Ответьте на ряд вопросов (пишите прямо на бланке).

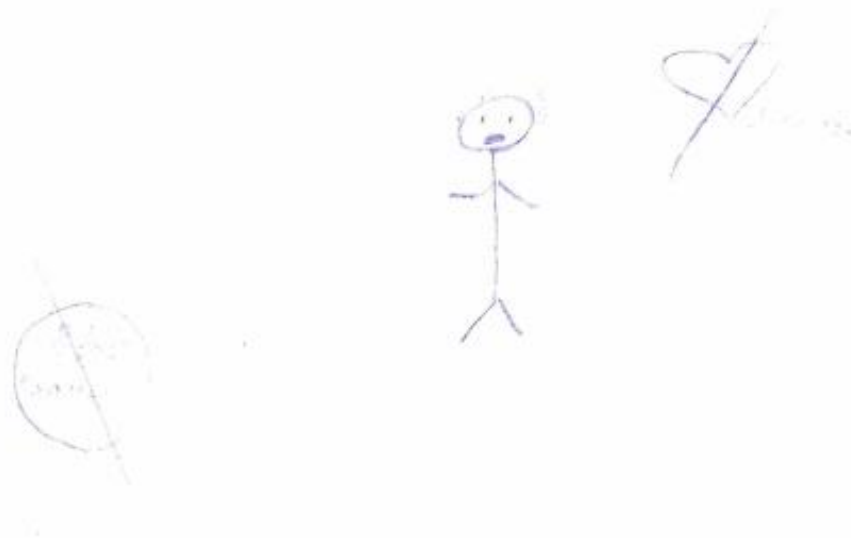
Что чувствует Ваше одиночество? *ВНУТРЕННЮЮ ПУСТОТУ.*

О чем оно думает? *НИ О ЧЁМ.*

О чем мечтает? *О СВЕТЛОМ БУДУЩЕМ.*

Рисунок Г.2 – Отсутствие социальных связей

Инструкция: Закройте ненадолго глаза и представьте себе свое Одиночество. Какой образ возник? Помните, что первый образ, который Вы представили, — самый верный. Нарисуйте то, что представили. Художественные навыки значения не имеют.



Ответьте на ряд вопросов (пишите прямо на бланке).

Что чувствует Ваше одиночество? *Беспокойство*

О чем оно думает? *О маме, что много быть одному*

О чем мечтает? *О семье, любви, заботе, поддержке от родных и близких.*

Рисунок Г. 3 – Отсутствие социальных связей



Рисунок Г.4 – Отсутствие любимого человека рядом

Инструкция: Закройте ненадолго глаза и представьте себе свое Одиночество. Какой образ возник? Помните, что первый образ, который Вы представили, — самый верный. Нарисуйте то, что представили. Художественные навыки значения не имеют.



Ответьте на ряд вопросов (пишите прямо на бланке).

Что чувствует Ваше одиночество?

О чем оно думает?

О чем мечтает?

Инструкция: Закройте ненадолго глаза и представьте себе свое Одиночество. Какой образ возник? Помните, что первый образ, который Вы представили, — самый верный. Нарисуйте то, что представили. Художественные навыки значения не имеют.



Первая буква моего имени

Ответьте на ряд вопросов (пишите прямо на бланке).

Что чувствует Ваше одиночество? *Счастье*

О чем оно думает? *о любви*

О чем мечтает? *об уютном вечере*

288

Рисунок Г.6 – Свобода и независимость

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Корреляционный анализ связи состояния одиночества с применяемыми копинг-стратегиями воспитателей

		Использование «успокоительных»	Поведенческий уход от проблемы	Отрицание	Принятие	Сдерживание	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	Использование инструктивной социальной поддержки	Использование эмоциональной социальной поддержки	Мысленный уход от проблемы	Подавление конкурирующей деятельности	Планирование	Обращение к религии	Позитивное переформулирование и личностный рост	Активное совладание	Юмор	«Шкала одиночества» Д.Рассел, М.Фергюсон	Диффузное	Отчуждающие	Диссоциированное	Состояние одиночества (без определенного вида)
Использование «успокоительных»	Корреляция Пирсона	1	,400*	,207	,100	,299	,391*	,168	,289	,403*	,221	,234	,396*	-,333	,229	-,177	,187	,080	,211	,386*	,272
	Знач. (двухсторонняя)		,028	,273	,600	,109	,033	,375	,121	,027	,240	,213	,030	,072	,223	,348	,322	,673	,262	,035	,145
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Поведенческий уход от проблемы	Корреляция Пирсона	,400*	1	,440*	,202	,021	-,014	-,113	-,019	,286	,165	-,433*	,374*	-,196	-,228	-,215	-,182	-,154	,210	,178	,256
	Знач. (двухсторонняя)	,028		,015	,285	,912	,940	,551	,922	,126	,383	,017	,042	,298	,226	,254	,336	,415	,265	,346	,172
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Отрицание	Корреляция Пирсона	,207	,440*	1	,583**	,189	,162	,121	,123	,379*	,099	,177	,569*	,110	-,020	,132	-,092	,211	,252	,246	,344
	Знач.	,273	,015		,00	,318	,392	,523	,516	,039	,604	,350	,001	,563	,917	,4	,627	,26	,179	,189	,063

		Используй- е «успокоитель- ных»	Поведен- ческий уход от проблем	Отрица- ние	Приня- тие	Сдержива- ние	Концентра- ция на эмоциях и их активное выраже- ние	Используй- е инстру- менталь- ной социаль- ной поддерж- ки	Используй- е эмоци- ональ- ной социаль- ной поддерж- ки	Мыслен- ный уход от проблем ы	Подавление конку- рирующей деятель- ности	Планирова- ние	Обраще- ние к религии	Позитив- ное перефор- мирование и личност- ный рост	Актив- ное совла- дание	Юмор	«Шкала одиноч- ства» Д.Рассел, М.Фергю- сон	Дифуз- ное	Отчужда- ющие	Диссоци- рованное	Состояние одиноч- ества (без определен- ного вида)
	(двухсторон- няя)				1											88		2			
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Принятие	Коррекция Пирсона	,100	,202	,583**	1	,058	,057	,349	,344	,595*	,001	,247	,540*	,156	,093	-,013	,119	,418*	-,122	,126	,265
	Знач. (двухсторон- няя)	,600	,285	,001		,763	,764	,059	,063	,001	,995	,189	,002	,409	,626	,944	,532	,022	,520	,507	,157
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Сдерживание	Коррекция Пирсона	0	0,021023542	,189	,058	1,000	0,212857138	,310	,357	,379*	,382*	,430*	-,0085273486	,292	,268	,463*	,055	,136	,164	-,010809868	-,131
	Знач. (двухсторон- няя)	0,109067171	,912	,318	,763		,259	,096	,053	,039	,037	,018	,654	,118	,153	,010	,772	,474	,385	,570	,491
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Концентрация на эмоциях и их активное выраже-	Коррекция Пирсона	,391*	0	0,16214148	,057	,213	1,000	,615**	,633**	,239	,209	,459*	0,259707609	-,289	,643**	,122	,377*	,297	,009	,427*	,168
	Знач. (двухсторон- няя)	,033	0,940295051	,392	,764	,259		,000	,000	,204	,269	,011	,166	,121	,000	,522	,040	,111	,963	,019	,375

		Используй- е «успокоитель- ных»	Поведен- ческий уход от проблем	Отрица- ние	Приня- тие	Сдержива- ние	Концентра- ция на эмоциях и их активное выра- жение	Используй- е инстру- менталь- ной социаль- ной поддерж- ки	Используй- е эмоци- ональ- ной социаль- ной поддерж- ки	Мыслен- ный уход от проблем	Подавление конкуриру- ющей деятель- ности	Планиро- вание	Обраще- ние к религии	Позитив- ное перефор- мирование и личност- ный рост	Актив- ное совла- дание	Юмор	«Школа одиноч- ства» Д.Рассел, М.Фергюсон	Дифу- зное	Отчужда- ющие	Диссоци- рованное	Состояние одиноч- ества (без определен- ного вида)
ние	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Используй- вание инстру- менталь- ной социаль- ной поддерж- ки	Корре- кция Пирсо- на	,168	- 0,113 40689 3	0	0,3 485 964	,310	,615**	1,000	,712**	,531*	,329	,373*	0,28 2642 956	,125	,733 **	,4 07 *	,089	,17 5	-,049	,071	-,041
	Знач. (двух- сторон- няя)	,375	,551	0,52 347 282	,05 9	,096	,000		,000	,003	,076	,042	,130	,510	,000	,0 26	,638	,35 5	,797	,709	,832
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Используй- вание эмоци- ональ- ной социаль- ной поддерж- ки	Корре- кция Пирсо- на	,289	-,019	0,12 345 578	0	,357	,633**	,712**	1,000	,638*	,040	,417*	,485*	,123	,469 **	,1 46	,163	0,3 204 681	-,198	,201	-,021
	Знач. (двух- сторон- няя)	,121	,922	,516	0,0 629 383	,053	,000	,000		,000	,832	,022	,007	,517	,009	,4 42	,390	,08 4	,295	,286	,910
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Мыслен- ный уход от проблем	Корре- кция Пирсо- на	,403*	0,285 60385 1	,379*	,59 5**	,379*	0,238 5783 53	,531**	,638**	1	,051	,108	,541*	-,004	,108	- 0 22	,047	,30 1	-,090	0,22183 8958	,206
	Знач. (двух- сторон- няя)	0,0272 40562	,126	,039	,00 1	,039	,204	,003	,000		,787	,568	,002	,982	,570	,9 10	,805	,10 6	,638	,239	,276
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

		Использование «успокоительных»	Поведенческий уход от проблемы	Отрицание	Принятие	Сдерживание	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	Использование инструктивной социальной поддержки	Использование эмоциональной социальной поддержки	Мысленный уход от проблем	Подавление конкурирующей деятельности	Планирование	Обращение к религии	Позитивное переформирование и личностный рост	Активное совладание	Юмор	«Школа одиночества» Д.Расселл, М.Фергюсон	Диффузное	Отчуждающие	Диссоциирующее	Состояние одиночества (без определенного вида)
Подавление конкурирующей деятельности	Корреляция Пирсона	0,221442	0	0,09852904	,001	,382*	,209	,329	,040	,051	1,000	0,278605214	0,036669489	,292	,568**	,393*	-,090	-,108	,322	,030	-,047
	Знач. (двухсторонняя)	,240	0,383424442	,604	,995	,037	,269	,076	,832	,787		,136	,847	,117	,001	,032	,635	,570	,083	,875	,806
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Планирование	Корреляция Пирсона	,234	-,433*	0	0,2467512	,430*	,459*	,373*	,417*	0,10848931	,279	1,000	0,158062939	,395*	,661**	,384*	,271	,354	-,057	,061	-,038
	Знач. (двухсторонняя)	,213	,017	0,35019976	,189	,018	,011	,042	,022	,568	,136		,404	,031	,000	,036	,147	,055	,764	,748	,842
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Обращение к религии	Корреляция Пирсона	,396*	,374*	,569**	,540**	-,085	,260	,283	,485**	,541*	,037	,158	1	,099	,153	-,261	,032	0,2721007	,098	,426*	,407*
	Знач. (двухсторонняя)	,030	,042	,001	0,0020672	,654	,166	,130	,007	,002	,847	,404		,603	,421	,164	,865	,146	,608	,019	,026
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

		Используй- е «успокоитель- ных»	Поведен- ческий уход от проблемы	Отрица- ние	Приня- тие	Сдержива- ние	Концентра- ция на эмоциях и их активное выраже- ние	Используй- е инструмен- тальной социальной поддержки	Использова- ние эмоциональ- ной социальной поддержки	Мыслен- ный уход от проблемы	Подавление конкурирую- щей деятельности	Планирова- ние	Обраще- ние к религии	Позитивное перефор- мирование и личностный рост	Активное совладание	Юмор	«Шкала одиночества» Д.Рассел, М.Фергюсон	Дифу- зное	Отчуждаю- щие	Диссоциирова- нное	Состояние одиночества (без определенного вида)
Позитивное перефор- мирование и личност- ный рост	Корре- ляция Пирсо- на	0	- 0,196 336423	,110	,156	,292	- 0,289 428738	,125	,123	- 0,00 4279827	,292	,395*	0,09 8915833	1,000	,207	,455* *	-,363*	,008	-,165	-,418*	-,466**
	Знач. (двух- сторон- няя)	0,0719 02289	,298	,563	,409	,118	,121	,510	,517	,982	,117	,031	,603		,273	,012	,049	,965	,384	,022	,009
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Активно- е совлада- ние	Корре- ляция Пирсо- на	0,2294 26861	0	- 0,01 98046	,093	,268	,643**	,733**	,469**	,108	,568**	,661**	0,15 260414	,207	1,000	,395* *	,278	,063	-,023	,050	-,126
	Знач. (двух- сторон- няя)	,223	0,225 652877	,917	,626	,153	,000	,000	,009	,570	,001	,000	,421	,273		,031	,137	,741	,904	,793	,508
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Юмор	Корре- ляция Пирсо- на	-,177	- 0,214 940318	0	- 0,0134738	,463*	,122	,407*	,146	- 0,02 1542547	,393*	,384*	- 0,26 0611662	,455*	,395* *	1,000	-,239	-,316	,071	-,486**	-,420*
	Знач. (двух- сторон- няя)	,348	,254	0,48 842759	,944	,010	,522	,026	,442	,910	,032	,036	,164	,012	,031		,204	,089	,707	,006	,021
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
«Шкала	Корре	0	-	-	,11	,055	,377*	,089	,163	0,04	-,090	,271	0,03	-,363*	,278	-	1,000	,32	-,054	0,23920	,248

		Использование «успокоительных»	Поведенческий уход от проблемы	Отрицание	Принятие	Сдерживание	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	Использование инструктивной социальной поддержки	Использование эмоциональной социальной поддержки	Мысленный уход от проблем	Подавление конкурирующей деятельности	Планирование	Обращение к религии	Позитивное переформирование и личностный рост	Активное совладание	Юмор	«Школа одиночества» Д.Расселл, М.Фергюсон	Диффузное	Отчуждающие	Диссоциированное	Состояние одиночества (без определенного вида)
одиночества» Д.Расселл, М.Фергюсон	Лияция Пирсона		0,181743967	,092	9					7097885			2336133			,239		9		032	
	Знач. (двухсторонняя)	0,321746027	,336	,627	,532	,772	,040	,638	,390	,805	,635	,147	,865	,049	,137	,204		,075	,777	,203	,186
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Диффузное	Корреляция Пирсона	,080	- 0,154486044	0	,418*	,136	,297	,175	,320	0,301176477	-,108	,354	0,272100734	,008	,063	-,316	,329	1,000	-,204	,306	,335
	Знач. (двухсторонняя)	,673	,415	0,26199118	,022	,474	,111	,355	,084	,106	,570	,055	,146	,965	,741	,089	,075		,279	,100	,070
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Отчуждающие	Корреляция Пирсона	,211	,210	0,25232147	0	,164	,009	-,049	-,198	- 0,089598285	,322	-,057	0,097654058	-,165	-,023	,071	-,054	- 0,2042777	1,000	,452*	,627**
	Знач. (двухсторонняя)	,262	,265	,179	0,5195675	,385	,963	,797	,295	,638	,083	,764	,608	,384	,904	,707	,777	,279		,012	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Диссоциированное	Корреляция Пирсона	,386*	0,178272141	,246	,126	-,108	,427*	,071	,201	0,221838958	,030	,061	,426*	-,418*	,050	- ,486**	,239	,306	,452*	1	,655**

		Используй- е «успокоитель- ных»	Поведен- ческий уход от проблем	Отрица- ние	Приня- тие	Сдержива- ние	Концентра- ция на эмоциях и их активное выраже- ние	Используй- е инструмен- тальной социальной поддержки	Используй- е эмоциональ- ной социальной поддержки	Мыслен- ный уход от проблем ы	Подавление конкуриру- ющей деятельности	Планирова- ние	Обраще- ние к религии	Позитивное переформиро- вание и личностный рост	Активное совла- дание	Юмор	«Школа одиночества» Д.Рассел, М.Фергюсон	Дифуз- ное	Отчужда- ющие	Диссоциро- ванное	Состояние одиночества (без определенного вида)
	Знач. (двухсторон- ная)	0,0349 47619	,346	,189	,50 7	,570	,019	,709	,286	,239	,875	,748	,019	,022	,793	,0 06	,203	,10 0	,012		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Состояние одиночества(без определенного вида)	Корреляция Пирсона	0,2724 53201	0	0,34 351 294	,26 5	-,131	,168	-,041	-,021	,206	-,047	- 0,038 0353 9	,407*	-,466**	- ,126	- ,4 20 *	,248	,33 5	,627**	,655**	1,000
	Знач. (двухсторон- ная)	,145	0,172 29231	,063	,15 7	,491	,375	,832	,910	,276	,806	,842	,026	,009	,508	,0 21	,186	,07 0	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Буклет на тему «Время для себя: одиночество как источник ресурсов»



Рисунок Е.1 – Буклет

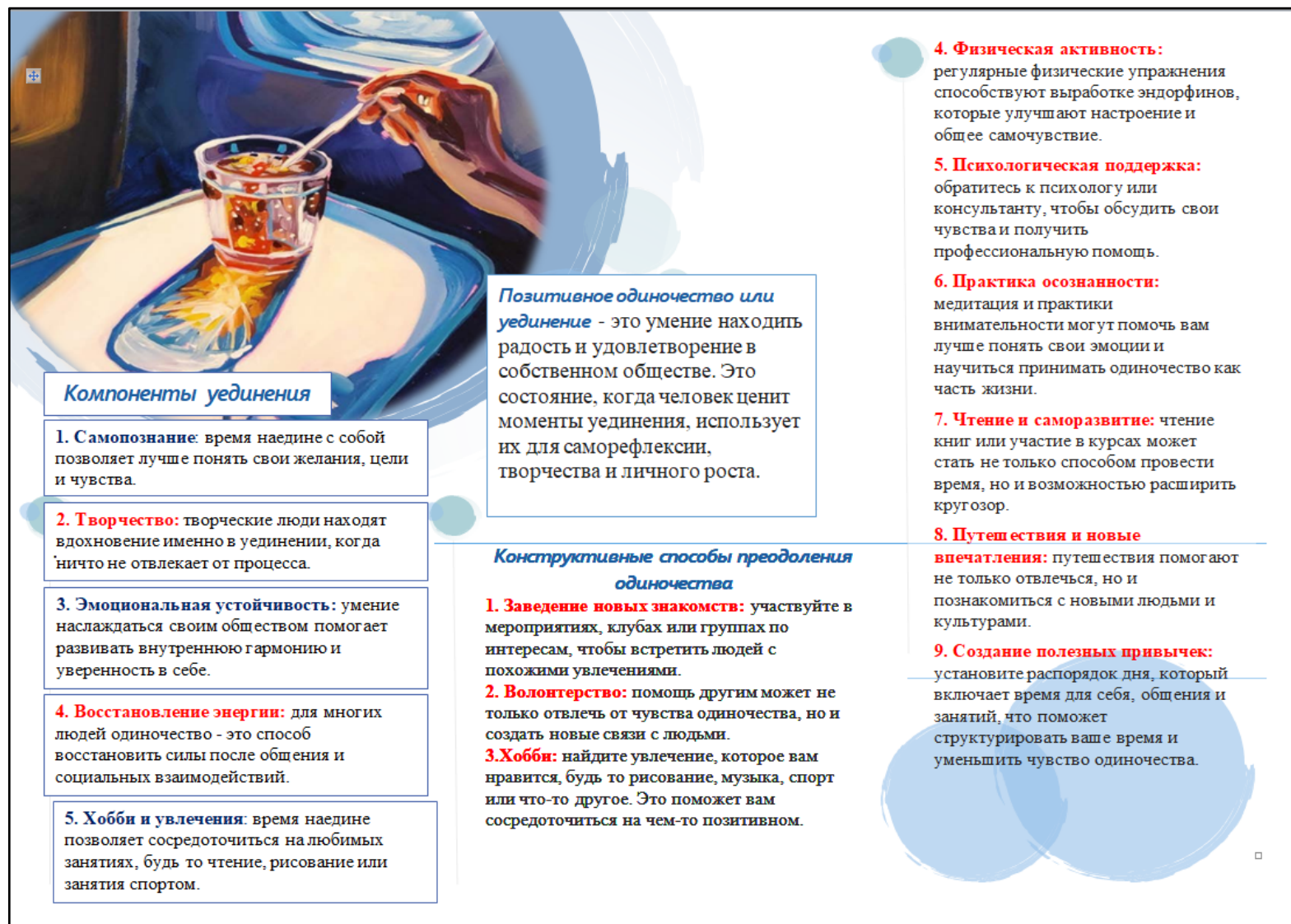


Рисунок Е.2 – Буклет

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Психологическая мастерская для воспитателей на тему: «Формирование у педагогов копинг-стратегий, используемых в работе с родителями»



Рисунок Ж.1 – Титульный лист



СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЯ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ВСТУПЛЕНИЕ.....	5
2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	6
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	17

Рисунок Ж.2 – Содержание программы занятий

ВВЕДЕНИЕ

Копинг-стратегии играют важную роль в поддержании психического здоровья и благополучия. Осознание своих реакций на стресс и применение различных стратегий может помочь людям более эффективно справляться с трудностями в жизни.

Копинг-стратегии — это методы и приемы, которые люди используют для управления стрессом и трудными ситуациями. Они помогают справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками.

При недостаточном развитии форм конструктивного копинг-поведения нарастает количество неблагоприятных жизненных ситуаций, как в сфере профессиональной деятельности воспитателя, так и в его личной жизни. Часто это приводит к возникновению психосоматических заболеваний, являясь их своеобразным пусковым механизмом, а также провоцирует развитие профессиональной деформации или несвоевременный уход из профессии.

Профессиональные деструкции часто рассматриваются как неотъемлемая часть достигнутого уровня мастерства. Данные изменения относятся к стремлению личности отождествить себя с социальной ролью «Я-воспитатель» или «Я-учитель». Это сопровождается подменой собственных вкусов и оценок внешними социальными стандартами, постепенной утратой спонтанности, гибкости, нарастанием эмоционального истощения, связанного с поддержанием контроля за внешней ситуацией с одной стороны, и функционированием собственных защит — с другой⁵¹.

⁵¹ Субботина, Л. Ю. Психологическая защита: учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978— 5— 534— 11454— 6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518376>

Такие изменения в структуре личности педагога можно рассматривать как факторы, запускающие процесс формирования устойчивости к психологическому стрессу по типу дезадаптивных механизмов психологической защиты и может быть следствием систематического использования и закрепления деструктивных механизмов совладающего поведения в стрессе.

Взаимодействие воспитателя с родителями может быть источником стресса по нескольким причинам. Важно понимать, что такие ситуации могут возникать из-за различных факторов, и наличие эффективных стратегий для их преодоления может существенно помочь.

Работа воспитателя — это важная и ответственная задача, требующая не только профессиональных навыков, но и эмоциональной устойчивости. Применение различных стратегий для управления стрессом поможет им более эффективно взаимодействовать с родителями и улучшить общее качество работы в детском саду.

Занятие разработано для воспитателей, в возрасте от 26 до 55 лет.

Оптимальное количество участников – от 10 до 15 человек.

Цель: поиск резервов для более эффективной работы, выделение причин возможных или истинных профессиональных проблем; выработка внутренней позиции по отношению к профессиональной деятельности, ориентирующей педагогом на взаимоотношения с родителями на основе сотрудничества.

Задачи:

1. Актуализировать существующие проблемы во взаимодействии с родителями;
2. Содействовать повышению уверенности в себе;
3. Упражнять педагогов в построении эффективного общения с родителями.

Оборудование: листы бумаги А4, маркеры, ручки (по числу участников, карточки с фразами для игры «Тренировка интонации», шляпа,

магнитофон, запись танцевальной музыки для игры «Волшебная шляпа», запись спокойной музыки для релаксации, листы бумаги для записи качеств, которые помогают и мешают общению с родителями, проектор, доска для мультимедийного показа слайдов, памятки.

ХОД ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

1 ВСТУПЛЕНИЕ

Общение играет огромную роль в жизни любого человека. От процесса общения и его результатов во многом зависит психическое здоровье человека - его настроение, его чувства и эмоции могут быть окрашены в положительные или отрицательные тона и зависимости от того, насколько успешно проходит процесс общения его с другими людьми.

Продуктивное общение с родителями, нацеленное на взаимопонимание, сегодня названо большинством педагогов как ключевая проблема в работе.

Все родители разные, это взрослые люди, и к каждому нужно найти определенный подход.

Проблема конфликта между родителями и педагогами- это глобальная проблема самой системы образования.

Даже при очень хорошем воспитателе и замечательном устройстве детского сада множество причин порождают сложные отношения.

Наша тема звучит так: Формирование у педагогов копинг- стратегий, используемых в работе с родителями.

Копинг-стратегии - это поведенческие, эмоциональные и когнитивные стратегии, используемые человеческой личностью для преодоления стресса и совладания с ним.

Русская психологическая школа для определения явления использует сходное понятие: «переживание», «совладающее поведение».

Помочь улучшить взаимоотношения педагогов с родителями, чтобы избежать конфликтных ситуаций, чтобы общение с родителями не стало постоянным стрессом для педагога, такова тема сегодняшней нашей встречи.

Я предлагаю вам через определенные упражнения и задания овладеть приемами межличностного взаимодействия.

2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Упражнение "Сфера ответственности" - в пространстве зала размещаются листы с надписями: "Родитель", "Воспитатель", "Администрация" - (см. Приложение 1).

Как вам кажется, кто больше несет ответственности за эффективное общение - воспитатели, родители или администрация?

Встаньте, пожалуйста, около той надписи, где вы считаете, кто в наибольшей степени несет ответственность за эффективное общение. Обменяйтесь мнениями в своей группе. Затем один представитель от каждой группы представит аргументы в защиту вашей позиции в отношении ответственности за эффективное общение.

Каковы же причины возникновения барьеров в общении педагогов и родителей?

Для того, чтобы понимать другого человека, необходимо хорошо знать самого себя, свои сильные и слабые стороны.

Дискуссия «Я и родители моей группы»

Цель: выявление взаимных претензий.

Расположение: 2 группы.

Вопросы к участникам:

1 гр. «Есть ли у Вас претензии к родителям?»;

2 гр. «Предъявляют ли родители какие-либо претензии к Вам?»

Теоретическое вступление «Правила построения эффективного общения»

Какие вы знаете и применяете в общении с родителями?

Общаясь с родителями, нужно помнить, что в общении существуют свои закономерности. Основа отношения к нам человека закладывается в первые 15 секунд. Для того, чтобы благополучно пройти через «минное поле» этих первых секунд, необходимо применить «Правило трех плюсов» (чтобы расположить к себе собеседника. Нужно дать ему как минимум три психологических плюса.

Самые универсальные – это улыбка, имя собеседника, комплимент.

Для того чтобы люди хотели с нами общаться, мы сами должны демонстрировать свою готовность общаться с ними. И собеседник должен это видеть. Необходима искренняя, доброжелательная улыбка!

Имя человека - это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке. Важно использовать имя-отчество при приветствии. Не просто кивнуть или сказать: «Здрась-те!», а «Здравствуйте, Анна Ивановна!».

Во время конфликтов, желая снять их остроту, люди подсознательно начинают чаще использовать имя своего собеседника (прийти к согласию можно значительно быстрее).

Потому что часто нам нужно не столько настоять на своем, сколько увидеть, что люди к нам прислушиваются, услышать при этом свое имя. Зачастую имя бывает решающей каплей, чтобы дело обернулось в нашу пользу.

В общении наиболее применим «косвенный комплимент» мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого: охотнику - ружье, родителям, его ребенка.

Загруженные, усталые после работы родители особенно уязвимы в отношении хорошего и плохого поведения ребенка. Поэтому не стоит акцептировать внимание на плохом.

Сначала нужно рассказать об успехах и только в конце тактично можно поведать о проблемных сторонах ребенка.

Если вы хотите лучше понимать себя и быть уверенным человеком, понимать других людей, ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений и быть успешными в общении.

Если для вас важно чувство эмоционального комфорта, то важно учитывать: средства общения: слово, мимику, жесты, интонацию голоса, глаза.

Кроме этих приемов существуют и другие приемы установления хорошего контакта с собеседником (демонстрация приемов общения совместно с ассистентом).

Одновременно с улыбкой необходим доброжелательный, внимательный взгляд (контакт глаз), но не следует «сверлить» собеседника и взглядом.

Короткая дистанция и удобное расположение (от 50 см до 1,5 м).

Такая дистанция характерна для беседы близких знакомых, друзей, поэтому собеседник подсознательно настраивается нас выслушать и помочь - благодаря этой дистанции мы воспринимаемся им «ближе», но не переступать «границы» личного пространства собеседника

Убрать барьеры, «увеличивающие» расстояние в нашем восприятии в общении (стол, книга, лист бумаги в руках).

Использовать по ходу разговора открытые жесты, не скрещивать перед собой руки, ноги.

Всем своим видом поддерживать состояние безопасности и комфорта (отсутствие напряженности в позе, резких движений, сжатых кулаков, взгляд исподлобья, вызывающая интонация в голосе).

Использовать прием присоединения, т. е. найти общее «Я»:

«Я сам такой же, у меня то же самое!».

Как можно реже употреблять местоимение «Вы» («Вы сделайте то-то!», «Вы должны это!»).

Чаще говорить: «Мы», «Мы все заинтересованы, чтобы наши дети были здоровы, умели, знали!», «Нас всех беспокоит, что дети. «Наши дети», «Нас объединяет общее дело - это воспитание наших с вами детей!».

Вот самые основные правила установления хорошего личностного контакта и построения эффективного общения и взаимодействия с родителями.

Игра «Волшебная корона»

«Женщин разрешается перебивать только комплиментами» (М. Твен);

«Каждый знает: комплимент- лучший в споре аргумент» (И. Карпов);

«Когда хочешь дать совет, посмотри, что бы ты мог похвалить» (Аристотель).

Цель: упражнение воспитателей в высказывании комплимента родителям.

Расположение: участники встают в круг.

Инструкция: - пока звучит музыка, передаём корону по кругу, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает её на себя и говорит комплимент стоящему в круге, называя его по имени, отчеству. Это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений, внешности. а как же можно сказать что-либо положительное о «ребёнке».

Тот «родитель», которому адресован «комплимент», должен принять его сказав: «Спасибо, мне очень приятно! Да мне это в себе тоже очень нравится!».

По окончании игры все возвращаются на места.

Обмен впечатлениями: легко ли было говорить комплимент; приятно ли было принимать комплимент.

Ведущий подводит итог: комплимент должен быть искренним, лучше не прямых, а косвенным, т. е. хвалить «родителю» ребенка.

Разминка «Какие фразы целесообразно использовать для начала беседы с родителями»

Расположение: две группы.

Найти в предложенном списке пять неудачных, по Вашему мнению, фраз. Затем найдите «нежелательные» для начала беседы с родителем фразы и подберите каждой ее смысловую пару – «желательную» фразу.

1. Извините, если я помешала.
2. Я бы хотела.
3. Вероятно, Вы об этом еще не слышали.
4. Вам будет интересно узнать.
5. Я бы хотела еще раз услышать.
6. Мне представляется интересным то, что.
7. Я пришла к такому выводу, что.
8. Вы хотите.
9. Думается, Ваша проблема заключается в том, что.
10. Давайте с Вами быстренько обсудим.
11. Как Вы знаете.
12. Хотя Вам это и неизвестно.
13. Пожалуйста, если у Вас есть время меня выслушать.
14. Вы, конечно об этом еще не знаете.
15. А у меня на этот счет другое мнение.
16. Конечно, Вам уже известно.
17. Вы, наверное, уже об этом слышали.

Упражнение на умение интонировать «Тренировки интонации»

А. С. Макаренко отмечал, что он стал считать себя мастером, когда научился говорить, фразу «Иди сюда» с 16 различными интонациями голоса

Цель: осознание значения интонации для достижения цели воздействия воспитателя и общения с родителями.

Произнести фразы:

- мне не безразличны успехи Вашего ребенка;
- не хотелось бы большей откровенности в нашем разговоре с оттенками иронии, упрёка, безразличия, требовательности, доброжелательности (см. Приложение 2).

По окончании произнесения участники сообщают, какая интонация наиболее приемлема в общении с родителями.

Притча «Страшный сон»

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его и озабоченно сказал: «Повелитель. Я должен сообщить тебе печальную новость. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев у властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Повелитель, я счастлив, сообщить тебе радостную весть - ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил толкователя за предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты же сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит не только от того, что сказать, но и от того, как сказать». Вопросы для обсуждения: Какое отношение, на ваш взгляд, эта притча имеет к теме нашего консультирования-тренинга? В чем, на ваш взгляд, разница в толковании первого и второго мудрецов? Исходя из собственного опыта, скажите, как чаще всего вы представляете родителям информацию о проблемном поведении их ребенка - как первый или как второй толкователь?

Задание «Общение с родителями – это»

Я хочу попросить вас разделиться на 2 команды, и в течение 5 - 7 минут каждая команда должна выполнить задание: Первая команда

перечисляет критерии эффективного общения с родителями, используя первые буквы слова «общение». Например, «о» обаяние педагога, «б» - безусловное принятие родителя таким, как он есть и т. д. Вторая команда перечисляет критерии, используя буквы второго слова «родитель». Затем команды по очереди зачитывают составленные ими списки критериев: (обаяние педагога; безусловное принятие родителя; щедрость на похвалу ребенка; естественность в поведении; непринужденность; искренняя улыбка; ежедневный трюс воли; радушная встреча; отзывчивость; доброжелательная интонация; интерес к проблемам; толерантность; единый стиль отношений с родителями; легкость; единоголасное решение проблем; молчаливое слушание).

Упражнение «Войди в круг»

Цель: демонстрация воспитателям необходимости гибкого отношения к общению с родителями.

Процедура выполнения: участники тренинга встают в круг и крепко держаться за руки – это круг родителей. Один участник остаётся за кругом – воспитатель. Он должен так убедить играющих впустить его в круг, что бы они захотели сделать это, т. е. подобрать верный тон обращения и необходимые слова.

Мини-лекция: "Торт общения"

Процесс общения образно можно сравнить с двухуровневым тортом.

Если верхний уровень - это сфера осознанного общения, которая всем видна и понятна: жесты, мимика, пантомимика, смысл слов, то глубинный уровень общения, чаще всего не осознается, здесь происходит принятие другого, и основную роль несут установки, которые определяют наши позиции в общении, а именно:

- я хороший - ты плохой (позиция сверху);
- я плохой - ты хороший (позиция снизу);

-я хороший - ты хороший (позиция на равных).

Если смотреть общение в контексте с родителями, давайте проанализируем, кто какую позицию чаще всего использует?

Подумайте, кто какими пользуется установками. Что они означают?

1 - назидание, превосходство;

2 - заискивание, лебезит- внутреннее опасение;

3 - принятие другого человека, общение на равных.

Общение - это деятельность, и как любая деятельность поддаётся анализу.

Этот анализ проходит свернуто - в диалоге с самим с собой: «Что я чувствую?»; «Меня понимают или не понимают?».

Таким образом, каждый воспитатель должна быть волшебницей, которая умеет управлять общением. А для этого мы должны владеть техникой «Активного слушания»

Мини-лекция «Активное слушание»

Сегодня умение "активно слушать" требуется любому человеку, желающему быть успешным в сфере общения.

Активное слушание - это процесс, который обладает несколькими ключевыми характеристиками.

Во-первых, важна собственная настройка "слушающего". Иными словами, ему должно быть по-настоящему интересно все то, что ему говорит собеседник. Без личного, искреннего интереса "затевать процесс слушания" бессмысленно, поскольку обман чувствуется мгновенно.

Задача активного слушания именно услышать, т. е. максимально правильно понять собеседника.

Во-вторых- любая беседа - это активный и главный взаимный процесс, проходящий как правило (в нормальном, естественном своем проявлении) в диалоговом режиме.

Поэтому активное слушание включает в себя еще и реакцию на речь собеседника, просто кивания часто бывает недостаточно.

Активное слушание — способ ведения беседы в личных или деловых отношениях, когда слушающий активно демонстрирует, что он слышит и понимает, в первую очередь чувства говорящего.

Активно слушать собеседника – означает:

1. Дать понять собеседнику о том, что вы слышали из того, что он вам рассказал
2. Сообщать партнеру о его чувствах и переживаниях, связанных с рассказом.

Упражнение «Мудрый слушатель»

Цель: развитие навыков активного слушания.

Члены подгруппы выбирают «родителя» и «педагога». Каждой группе выдаётся кейс, где находится ситуация, цель педагога в общении и первое высказывание родителя. Задача – продолжить диалог, педагогу достичь цели общения. Остальные участники отмечают приёмы активного слушания.

Кейс № 1.

Конверт для мамы:

Ситуация: У ребёнка потерялись колготки.

Мама (возмущённо): Вечно в вашем детском саду вещи теряются.

Конверт для педагога:

Ситуация: У ребёнка потерялись колготки.

Задача педагога: донести до мамы, что завтра утренник, а ребёнок не знает стихотворение.

Кейс № 2.

Конверт для мамы:

Ситуация: мама обеспокоена слабой подготовкой ребёнка к школе.

Мама (возмущённо): Мне хотелось бы знать, что в Вашем детском саду делается для подготовки ребёнка к школе, как ни придёшь, они вечно с конструктором возятся.

Конверт для педагога:

Ситуация: мама обеспокоена слабой подготовкой ребёнка к школе.

Задача педагога: донести до мамы, что ребенок снова пинал и бил лопаткой детей.

Обсуждение проводится в свободной форме. Желаящие участники могут высказаться по поводу своих ощущений.

– Что первое пришло в голову, как захотелось ответить собеседнику?

– Почему?

– Отличалось ли это от того, как вы обычно слушаете?

Раздача памяток: правила активного слушания (см. Приложение 3).

Упражнение «Рюкзачок»

Цель: формирование позитивного само восприятия, стремления к самосовершенствованию, осознание своих сильных и слабых сторон в общении

Сегодня мы заканчиваем тренинговое занятие. Что-то за это занятие вы узнали нового, что-то еще предстоит узнать и научиться. Представьте себе, что вы уезжаете в дальнюю дорогу под названием «Общение с родителями».

Вам необходимо собрать рюкзачок, но это будет необычный рюкзачок.

В него будут «складываться» те качества, которые помогут данному человеку в общении с людьми, и те, которые могут ему помешать в дороге, над которыми ему предстоит поработать, чтобы его жизнь была более приятной и продуктивной - (участники на листах бумаги, пишут качества, которые помогут в общении и те, которые могут помешать в общении и приклеивают на силуэт рюкзака (см. Приложение 4).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемяева, Т.В. Исследование копинг-стратегий педагогов в профессиональной деятельности // Образование и саморазвитие. 2014. № 4. С. 79-82.
2. Воронцова, М. В. Теория деструктивности: учебник для вузов / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров, Т. В. Бюндюгова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 330 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13596-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519290>
3. Либина, А. В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518371>.
4. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: Психометрические характеристики и возможности применения методов в соре / Т.О.Гордеева, Е.Н Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
5. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита: учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518376>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

"Родитель"

"Воспитатель"

"Администрация"

Рисунок Ж.3 – Приложение 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

БЕЗРАЗЛИЧИЕ	РАЗДРАЖЕНИЕ
УПРЁК	ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ	ИРОНИЯ

Рисунок Ж.4 – Приложение 2

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Памятки «Правила активного слушания»

1. Доброжелательный настрой. Спокойно реагировать на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
2. Не устраивать расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
3. Делать паузу. Давать собеседнику время подумать.
4. Не бойтесь делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит вас.
5. Зрительный контакт.
6. Если вы понимаете, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставьте его в покое.

Памятки «Правила активного слушания»

1. Доброжелательный настрой. Спокойно реагировать на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
2. Не устраивать расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
3. Делать паузу. Давать собеседнику время подумать.
4. Не бойтесь делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит вас.
5. Зрительный контакт.
6. Если вы понимаете, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставьте его в покое.

Рисунок Ж.5 – Приложение 3



Рисунок Ж.6 – Приложение 4