

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ПЕДАГОГОВ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Авдонина Мария Владимировна

магистрант, Челябинский государственный университет, РФ, г. Челябинска

PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF CORRECTIONAL SCHOOL TEACHERS: A MODERN LOOK

Avdonina Maria Vladimirovna

Master's student, Chelyabinsk State University, Russia, Chelyabinsk

Аннотация. Работа педагогов коррекционных школ сопряжена с высоким эмоциональным напряжением, что часто приводит к активации психологических защит. Данная статья рассматривает распространенные защитные механизмы, используемые педагогами, анализирует их последствия для профессиональной деятельности и психического благополучия, и предлагает основанные на современных исследованиях адаптивные стратегии совладания.

Abstract. The work of teachers of correctional schools is associated with high emotional stress, which often leads to the activation of psychological defenses. This article examines common defense mechanisms used by educators, analyzes their implications for professional activity and mental well-being, and suggests adaptive coping strategies based on modern research.

Ключевые слова: психологическая защита, педагоги коррекционной школы, механизмы психологической защиты, стресс, эмоциональное выгорание, адаптивные стратегии, совладания со стрессом, социальная поддержка, рефлексия, коррекционное образование, психологическое благополучие

Keywords: psychological protection, correctional schoolteachers, psychological defense mechanisms, stress, emotional burnout, adaptive strategies, coping with stress, social support, reflection, correctional education, psychological well-being

Введение

Профессия педагога, особенно в сфере коррекционного образования, предъявляет высокие требования к эмоциональной устойчивости и психологической гибкости. Взаимодействие с детьми, имеющими особые образовательные потребности, нередко сопряжено с профессиональным стрессом, выгоранием и риском использования неадаптивных механизмов психологической защиты. Понимание этих механизмов, а также разработка эффективных стратегий их преодоления, является ключевым для обеспечения благополучия педагогов и повышения качества коррекционной практики.

Работа в коррекционной школе, характеризующаяся высокой эмоциональной интенсивностью, хроническим стрессом и профессиональной изоляцией [9], часто провоцирует педагогов на использование защитных механизмов. Эти бессознательные психологические стратегии, хотя и направлены на снижение тревоги и напряжения, могут иметь негативные последствия при их чрезмерном или неадаптивном применении [6]. Среди распространенных механизмов выделяют: отрицание (игнорирование проблем или негативных эмоций), вытеснение (бессознательное подавление неприятных воспоминаний), рационализацию (поиск логичных, но ложных оправданий для своих действий), интеллектуализацию (дистанцирование от эмоций через их анализ), проекцию (приписывание собственных недостатков другим), регрессию (возврат к детскому поведению), замещение (перенаправление негативных эмоций на безопасные объекты), реактивное образование (демонстрация противоположных чувств), идеализацию (чрезмерную переоценку других) и обесценивание (снижение значимости других или ситуаций) [6, 1]

Современные исследования показывают, что неадаптивное использование этих защитных механизмов ведет к неэффективному решению проблем, ухудшению профессиональных отношений [3], эмоциональному выгоранию [12], и снижению профессиональной эффективности [4]. Чтобы противостоять этим последствиям, современные подходы подчеркивают необходимость развития осознанности (самонаблюдение и анализ своих реакций) [8], эмоциональной регуляции (управление своими чувствами, в том числе через развитие эмоционального интеллекта) [2], использования эффективных стратегий совладания со стрессом (релаксационные техники, физическая активность, управление временем) [7], поиска социальной поддержки (обращение к коллегам и специалистам) [5], и непрерывного профессионального развития, основанного на рефлексии для анализа своего опыта и его влияния на профессиональную практику [13,10]. В этом контексте, также важно отметить значимость самосострадания и самоподдержки, которые помогают снизить воздействие негативных эмоций и повысить устойчивость к стрессу [11]. Практически, это означает необходимость обучения педагогов техникам самоанализа, управлению эмоциональными реакциями, эффективным методам релаксации, навыкам коммуникации и профессиональной рефлексии. Кроме того, важно создавать в образовательных учреждениях поддерживающую среду, в которой педагоги могут обращаться за помощью, получать профессиональную супервизию и обмениваться опытом с коллегами. И в заключении можно сказать, что проблема психологической защиты педагогов коррекционных школ является актуальной и требует комплексного подхода. Понимание механизмов защиты, их влияния на профессиональную деятельность, и разработка эффективных стратегий их коррекции, является необходимым условием для создания психологически безопасной и поддерживающей среды. Современные исследования и подходы предлагают нам эффективные инструменты для снижения негативного влияния неадаптивных защитных механизмов и повышения качества работы педагогов, через развитие осознанности, эмоциональной компетентности, использование стратегий совладания со стрессом и непрерывного профессионального развития, основанного на рефлексии.

Список литературы:

1. Баумейстер, Р. Ф., Дейл, К., & Соммер, К. Л. Фрейдовские защитные механизмы и эмпирические результаты в социальной психологии. *Journal of Personality*, 66(6), 1081-1124 [1998].
2. Брэккетт, М. А., Риверс, С. Э., & Саловой, П. Эмоциональный интеллект: значение для личного, социального, академического и профессионального успеха. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(5), e12434 [2019].
3. Готтман, Дж. М. Наука доверия: Эмоциональная сонастройка для пар. WW Norton & Company [2011].
4. Двек, К. С. Гибкое сознание: Новая психология успеха. Random House [2006].
5. Коэн, С. Социальные отношения и здоровье. *American Psychologist*, 59(8), 676-684 [2004].

6. Крамер, П. Понимание защитных механизмов. Guilford Press [2015].
7. Лазарус, Р. С., & Фолкман, С. Стресс, оценка и копинг. Springer Publishing Company [1984].
8. Линехан, М. М. Руководство по тренингу навыков ДБТ. Guilford Press [2014].
9. Лонгобарди, К., Прино, Л. Е., & Ролло, М. Е. Влияние связанного со школой стресса на психическое здоровье учителей: систематический обзор. *Educational Psychology Review*, 32, 425-454 [2020].
10. Мезиров, Дж. Трансформационные измерения обучения взрослых. Jossey-Bass [1991].
11. Нефф, К. Д. Самосострадание, самооценка и благополучие. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12 [2011].
12. Шауфели, В. Б., & Баккер, А. Б. Определение и измерение выгорания: концептуальный анализ. В: В. Б. Шауфели, А. Б. Баккер и Дж. М. Питерс (ред.), *Профессиональное выгорание: последние достижения в теории и исследованиях* (стр. 1-19). Taylor & Francis/Routledge [2010].
13. Шён, Д. А. Рефлексивный практик: как профессионалы думают в действии. Basic Books [1983].