

УДК 159.9**Позитивное психологическое консультирование как метод
(инструмент) поддержания благополучия педагогов, работающих
с детьми с РАС****Лобанов Даниил Валерьевич**

Аспирант,
Московский государственный педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, 4;
e-mail: salvatation@yandex.ru

Аннотация

В данной статье рассматривается позитивное психологическое консультирование (ППК) как эффективный метод поддержания психологического благополучия педагогов, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС). Современное образование предъявляет высокие требования к педагогу, особенно в сфере специального и инклюзивного образования. Актуализируется важность взаимодействия с детьми с РАС, которая требует особых навыков и эмоциональной устойчивости. Учителя могут сталкиваться с повышенным риском профессионального выгорания, стресса и снижения мотивации. Позитивное психологическое консультирование основано на принципах позитивной психологии, которая фокусируется на развитии личностного потенциала, укреплении внутренних ресурсов и поиске смысловых ориентиров. Особое внимание уделяется принципам ППК, которые взаимосвязаны с друг другом. Зарубежные и отечественные исследования демонстрируют, что использование позитивного консультирования способствует сохранению благополучия педагогов и улучшению взаимодействия с детьми с РАС. Автор приходит к выводу, что есть необходимость консультирования и правильная подобранная техника психотерапевтического характера способна снизить уровень стресса и повысить удовлетворённость в их профессиональной деятельности. Данная методика становится важным компонентом комплексной системы поддержки педагогов в образовании.

Для цитирования в научных исследованиях

Лобанов Д.В. Позитивное психологическое консультирование как метод (инструмент) поддержания благополучия педагогов, работающих с детьми с РАС // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 56-63.

Ключевые слова

Психологическое благополучие, педагогическая психология, РАС, позитивное консультирование, специальная психология, педагогика.

Введение

Психологическое благополучие учителей, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра (далее РАС), является актуальной проблемой в современных российских психологических исследованиях. По мнению И.П. Ивановой, психологическое благополучие педагога включает в себя эмоциональную стабильность, адекватное восприятие своей роли и положения в образовательной системе, а также высокую степень удовлетворенности выполнением профессиональных обязанностей [Иванова, 2016].

Е. Ю. Александрова исследовала роль поиска смысла в работе для профессионального благополучия педагогов. Она подчеркивала важность осознания своего вклада в развитие детей с особыми образовательными потребностями [Александрова, 2017].

М.Н. Колесникова в своих работах указывает, что уровень стресса у педагогов специального образования значительно выше, чем у учителей из общеобразовательных учреждений. Автор утверждает, что это связано со сложными задачами в организации обучения, а также постоянной необходимостью взаимодействия с родителями или законными представителями, поскольку они зачастую не владеют достаточными знаниями и представлениями о методах коррекционной педагогики и психологической работы с детьми с ОВЗ [Колесникова, 2020].

Исследования И.С. Воронцова показывают, что недостаток знаний в области коррекционной психологии и педагогики значительно увеличивает уровень стресса у учителей [Воронцова, 2020].

Отечественный автор В.А. Бельский в своем исследовании утверждает, что использование программы психологической поддержки, включающей в себя регулярные консультации с психологом, оказывают позитивное влияние на эмоциональное состояние педагогов. Постоянное обращение к специалистам позволяет педагогам не только справляться с профессиональными проблемами и адекватно воспринимать работу с детьми с РАС [Бельский, 2021].

Профессиональная деятельность в общеобразовательной или коррекционной школе представляет собой высокие нагрузки, требующие от учителей не только педагогических знаний, но и психологической устойчивости, умения работать с детьми данной нозологической группы, имеющими особенности и дополнительные нарушения в развитии. Помимо этого, педагогам приходится сталкиваться с высоким уровнем стресса, эмоциональным выгоранием (особенно педагоги их коррекционных учреждений), профессиональной изоляцией и недостатком в области социальной поддержки. Одной из необходимых мер поддержки психологического благополучия педагогов может рассматриваться позитивное психологическое консультирование.

Основная часть

В конце 1980-х – начале 1990-х гг. в России постепенно увеличился интерес к позитивной психотерапии. Основным принципом данного метода является оптимистичный взгляд на будущее и потенциал личности. Использование его на практике обладало достаточно высокой эффективностью.

Изучение позитивной психотерапии поспособствовало выделить в ней три блока: профилактика, терапия, процесс реабилитации. Основной и важной методикой являлась стратегия психотерапевтического вмешательства. Она заключалась в исследовании симптома

или заболевания со стороны позитивного влияния на жизнь человека, изучения конкретных событий, активизировавших определенные переживания, мысли и действия. А также разработку новых целей и ориентаций, которые способствовали предотвратить неврозы и запустить потенциал самопомощи. Специалистами были выделены следующие этапы в психотерапии: наблюдение, инвентаризация, ситуативное обозрение, вербализация и развитие системы целей.

В начале двадцать первого века, зарубежный исследователь Мартин Селигман открывает в психологии новое направление, именуемое как «позитивная психология».

Среди отечественных ученых также активно развивают направление позитивной психологии. В работах О. Г. Тихомировой и Е. И. Хуторской рассматривается изучение механизмов развития психологического благополучия и формированию позитивных переживаний [Тихомирова, Хуторская, 2014].

Позитивная психология представляет собой масштабное исследование возможностей развития личностного потенциала и повышения благополучия в отличие от конкретно направленной позитивной психотерапии. Представителей позитивной психологии отличают не только оптимистичные взгляды на будущее человека, но и стремление к тщательному исследованию и разработке позитивных методов и стратегий, связанных с мышлением, переживаниями, духовными свойствами человека. Рассматривается в исследованиях такое понятие как «счастье». Интерпретация данного феномена определяется как «субъективное переживание личности».

В рамках непосредственного ППК основной целью выступает организация психологически оптимальных условий. Данные условия станут масштабным двигателем для изменений и понимания системы отношений человека к миру и к самому себе. Произойдет активизация личных ресурсов и способностей в данном ключе. Все это способствует принять верные для личности решения в своих жизненных ориентирах, где конечным результатом выступит высокий уровень субъективного благополучия.

Методологические принципы ППК определяются такими факторами, как ключевые цели, особенности поставленных задач, специфика восприятия и интерпретации личностью реальности и процесс непосредственного характера оказания специалистом помощи клиенту. Помимо этого, отмечается высокая значимость и уникальность каждого принципа. Дополнительно имеется наличие тесных взаимосвязей между принципами.

Суть идеи данного подхода показана в принципе психологической позитивности, где личность имеет возможность быть субъектом своей жизни и обладает правом выбора возможностей наилучшего характера, стремиться достигать значимых успехов в процессе самоактуализации и реализации планов в жизни.

Данный методологический принцип состоит также в том, что существуют определенные свойства психической реальности, благодаря которым у личности появляются возможности воспринимать жизненные обстоятельства наиболее полно, а не фокусироваться исключительно на негативных аспектах. Примером подобной характеристики психической реальности может быть эквивиальность, а именно способность получать одинаковый результат различными способами, а также обратимость.

Помимо этого, принцип психологической позитивности связан со способностью субъекта обращать внимание на позитивные аспекты происходящего. В большинстве случаев первичная реакция личности носит негативную окраску в силу специфики психики, а в сознании отчётливо отражаются только некоторые значимые компоненты среды. Развитие умения выделять и учитывать позитивные аспекты реальности предполагает достаточный уровень субъектности и

проактивности, и в конечном итоге обеспечивает полноценное функционирование.

Другим ключевым принципом ППК, обусловленным его ведущими задачами, выступает принцип психологического преобразования и психосинтеза, согласно которому перед консультантом стоит задача создания комфортных условий для поиска оптимальных решений актуальных проблем клиента. Обнаружение подходящего варианта предполагает наличие у личности четких представлений о своих желаемых чувствах, стремлениях и развитых качествах и способностях. Построение новых жизненных перспектив и более полное понимание себя связано со значительными изменениями системы психологических отношений, а именно эмоциональными, когнитивными, конативными и ценностными элементами. Кроме того, процесс конструирования отличается творческим характером и обусловлен высоким уровнем активности субъекта, представляя собой некий психологический синтез.

Общенаучный принцип системности является также значимым принципом для построения процесса ППК. Здесь рассматривается личность, её психика, ресурсы, система отношений субъекта, а также сотрудничество со специалистом. Консультативные методы представлены в виде сложноорганизованных систем и активно изучаются для общего понимания.

Экосензитивность и самотрансцендентность заключаются в необходимости индивида выйти за пределы самого себя и его открытости миру. В рамках ППК важная роль отводится поиску возможностей развития эффективного сотрудничества с людьми и миром, а также принимается во внимание культурная специфика и отношение клиента к ней.

Принцип личностной и феноменологической уникальности говорит об уникальности и своеобразности личности клиента, его переживаний и смыслов в широком спектре. Здесь связующим звеном служит личностно-центрированный и феноменологический подход, а также логотерапия, концепция эмоциональной креативности для запуска процессов преобразований. Применение уже сконструированных психотехнических инструментов или создание новых приемов зависит от специфики эмоциональных переживаний клиента и предпочитаемых им позитивных целей.

В рамках психотерапевтической работы также используется принцип развития и креативности, суть которого заключается в признании важности творческого потенциала в процессе изменения структуры личности, повышении эффективности функционирования и системы отношений со средой. Помимо этого, существует возможность совершенствования самой модели ППК. Существенно возрастает необходимость подробного изучения аспектов, направленных на модернизацию клиента, а именно, его сил и ресурсов при активном взаимодействии с консультантом. Отслеживать динамику в субъективном благополучии, компоненты когнитивной, коммуникативной, эмоциональной, деятельностной креативности в успешном преодолении стресса. Все это позволяет расширить представления о психике и осуществить выбор наиболее эффективных приемов, психотехник и методик ППК.

Принцип целенаправленности и ресурсности, в основе которого находится ключевая цель ППК, заключается в том, что ведущей задачей психотерапии выступает создание психологически благоприятных условий для выявления и умножения ресурсов и повышения уровня личностного потенциала. Д. А. Леонтьев определяет ресурс как средство помощи, при котором достигается цель поставленного характера и поддерживается благополучие. Ресурс будет в поиске тогда, когда у человека имеется цель. Неосознание желаемого конечного результата может привести к негативному влиянию на целостность и системность личности. В рамках ППК особое внимание уделяется развитию умения субъекта осознавать значимость успешного разрешения трудной ситуации в долгосрочной перспективе, а не только для

снижения психоэмоционального напряжения. Данное понимание способствует активизации ресурсов и позитивным изменениям системы отношений человека с миром.

Принцип преимущественной ориентации на будущее клиента является логическим продолжением рассмотренного выше принципа. Данная идея была предложена Б. А. Барашем как один из постулатов сфокусированной на решении терапии. Психотерапия, где имеется фокус на решение, связана с принципом краткосрочности и экономичности. Определяющую и важную роль в этом отводится консультанту, предпринимателю поиск наиболее оптимальных способов для оказания профессиональной помощи [Барашем, 2019].

В рамках ППК также применяется принцип дополнительности, который позволяет оптимизировать процесс посредством интеграции различных психотехнических приемов и подходов к рассмотрению потенциала человека.

Психотерапия предполагает достижение определенно поставленных целей с помощью: техник направленной визуализации, тренинговых программ целеполагания, рационально-эмотивную поведенческую и когнитивную терапию, логотерапию. Использование базовых методов консультирования необходимо также учитывать и рассматривать при планировании терапии. Они могут включать в себя: беседу психодиагностического и психотерапевтического характера, технику активного и эмпатического слушания, активное наблюдение, метод информирования. При использовании данной системы будут складываться благоприятные взаимоотношения клиента и консультанта, выстраиваться доверительный союз и желание совместной работы над поставленными целями в терапии. Педагоги – это очень непростая категория клиентов, особенно работающих с детьми с РАС. Потребуется время, чтобы правильно определить запрос и помочь справиться с возникшими трудностями, такими как эмоциональное выгорание или недостаточное осознание своей ценности в профессиональной деятельности.

Заключение

Педагогическая деятельность с детьми с РАС имеет свою уникальность и специфику особенности. Данная нозологическая группа обучающихся часто проявляет трудности в коммуникации, социализации и адаптации к новым видам деятельности. Поэтому, учителя часто могут сталкиваться с такими факторами, как: постоянная адаптации методик обучения, высокое эмоциональное напряжение, ощущение слабости, малый процент поддержки от администрации и коллектива, а также неудовлетворённость результатами в рамках своей педагогической работы. Данная тенденция способна привести к профессиональному выгоранию и снижению уровня мотивации.

Maslach С. и Leiter М. утверждают, что профессиональное выгорание среди педагогов, работающих с детьми с РАС, встречается чаще, чем в других областях образования. Этому способствует высокая эмоциональная нагрузка, необходимость использования специальных подходов и ограниченных ресурсов поддержки. [Maslach, Leiter, 2016]

Н. А. Беспалько в своих исследованиях подчеркивает о необходимости создания системы поддержки для предотвращения негативных последствий эмоционального истощения [Беспалько, 2017]. А. В. Бодровой показала, что использование методов позитивной психологии помогает повысить уровень профессионального удовлетворения и снизить риск выгорания [Бодрова, 2018]. Поэтому, важная роль отводится позитивному психологическому консультированию. Оно способно развивать позитивное мышление, укреплять личностные

ресурсы, справляться со стрессом и находить смысл в своей работе. Важно отметить, что эта методика улучшает качество жизни педагогов и положительно влияет на обучающихся.

Использование позитивного консультирования должно стать частью комплексного подхода к поддержке педагогов, работающих в сфере образования с детьми с РАС. Позитивное психологическое консультирование (ППК) как эффективный метод поддержания психологического благополучия педагогов, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС). Современное образование предъявляет высокие требования к педагогу, особенно в сфере специального и инклюзивного образования. Актуализируется важность взаимодействия с детьми с РАС, которая требует особых навыков и эмоциональной устойчивости. Учителя могут сталкиваться с повышенным риском профессионального выгорания, стресса и снижения мотивации.

Библиография

1. Александрова Е. Ю. Поиск смысла в профессиональной деятельности как фактор психологического благополучия педагогов / Е. Ю. Александрова // Вопросы психологии. — 2017. — № 3. — С. 89–97.
2. Барашем Б. А. Поддержание психологического благополучия педагогов, работающих с детьми с РАС: современные подходы / Б. А. Барашем // Вестник психологии и педагогики. — 2019. — № 2. — С. 45–56.
3. Бодрова А. В. Позитивная психология в практике работы с педагогами: опыт применения / А. В. Бодрова // Современная психология. — 2018. — Т. 12. — № 2. — С. 45–53.2.
4. Беспалько Н. А. Профессиональное выгорание педагогов в условиях работы с детьми с особыми образовательными потребностями / Н. А. Беспалько // Педагогика. — 2017. — № 4. — С. 56–64.
5. Бельский В. А. Психологические механизмы поддержания благополучия педагогов, работающих с детьми с РАС: теоретический и практический аспекты / В. А. Бельский // Психологические исследования. — 2021. — Т. 14. — № 72. — С. 15–32.
6. Воронцова И. С. Психолого-педагогическое сопровождение специалистов, работающих с детьми с РАС: современные тенденции и подходы / И. С. Воронцова // Вестник современной психологии. — 2020. — № 2. — С. 45–58.
7. Иванова, И. П. Психологическое благополучие педагогов в условиях работы с детьми с особыми образовательными потребностями: теоретические и практические аспекты / И. П. Иванова // Вестник психологии и педагогики. — 2016. — № 3. — С. 45–58.
8. Колесникова М. Н. Психологическая поддержка педагогов, работающих с детьми с РАС: современные подходы и методы / М. Н. Колесникова // Психология образования в современном мире. — 2020. — № 4. — С. 78–92.
9. Тихомирова О. Г. и Хуторская Е. И. Психологическое благополучие личности: теоретические основы и практика развития / О. Г. Тихомирова, Е. И. Хуторская. — Москва: Издательство Института психологии РАН, 2014. — 320 с.
10. Maslach C. & Leiter M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.

Positive Psychological Counseling as a Method (Tool) for Maintaining the Well-Being of Teachers Working with Children with ASD

Daniil V. Lobanov

Postgraduate Student,
Moscow State Pedagogical University,
129226, 4, 2nd Sel'skokhozyaistvennyi transit, Moscow, Russian Federation;
e-mail: salvatation@yandex.ru

Abstract

This article examines positive psychological counseling (PPC) as an effective method for maintaining the psychological well-being of teachers working with children with autism spectrum disorders (ASD). Modern education places high demands on teachers, especially in the field of special and inclusive education. The importance of interaction with children with ASD, which requires special skills and emotional resilience, is emphasized. Teachers may face an increased risk of professional burnout, stress, and decreased motivation. Positive psychological counseling is based on the principles of positive psychology, which focuses on developing personal potential, strengthening internal resources, and finding meaningful orientations. Special attention is paid to the principles of PPC, which are interconnected with each other. Foreign and domestic research demonstrates that the use of positive counseling contributes to the preservation of teachers' well-being and improves interaction with children with ASD. The author concludes that there is a need for counseling, and a properly selected psychotherapeutic technique can reduce stress levels and increase satisfaction in their professional activities. This method becomes an important component of a comprehensive system of support for teachers in education.

For citation

Lobanov D.V. (2024) Pozitivnoe psikhologicheskoe konsultirovanie kak metod (instrument) podderzhaniya blagopoluchiya pedagogov rabotayushchikh s detmi s RAS [Positive Psychological Counseling as a Method (Tool) for Maintaining the Well-Being of Teachers Working with Children with ASD]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 56-63.

Keywords

Psychological well-being, educational psychology, ASD, positive counseling, special psychology, pedagogy.

References

1. Aleksandrova, E. Yu. (2017). Poisk smysla v professionalnoy deyatelnosti kak faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya pedagogov [Search for Meaning in Professional Activity as a Factor of Psychological Well-Being of Teachers]. *Voprosy psikhologii*, 3, 89–97.
2. Barashem, B. A. (2019). Podderzhanie psikhologicheskogo blagopoluchiya pedagogov, rabotayushchikh s detmi s RAS: sovremennye podkhody [Maintaining Psychological Well-Being of Teachers Working with Children with ASD: Modern Approaches]. *Vestnik psikhologii i pedagogiki*, 2, 45–56.
3. Bodrova, A. V. (2018). Pozitivnaya psikhologiya v praktike raboty s pedagogami: opyt primeneniya [Positive Psychology in Working with Teachers: Application Experience]. *Sovremennaya psikhologiya*, 12(2), 45–53.
4. Bepalko, N. A. (2017). Professionalnoe vygoranie pedagogov v usloviyakh raboty s detmi s osobymi obrazovatelnyimi potrebnyami [Professional Burnout of Teachers Working with Children with Special Educational Needs]. *Pedagogika*, 4, 56–64.
5. Belsky, V. A. (2021). Psikhologicheskie mekhanizmy podderzhaniya blagopoluchiya pedagogov, rabotayushchikh s detmi s RAS: teoreticheskiy i prakticheskiy aspekty [Psychological Mechanisms of Maintaining Well-Being of Teachers Working with Children with ASD: Theoretical and Practical Aspects]. *Psikhologicheskoe issledovaniya*, 14(72), 15–32.
6. Vorontsova, I. S. (2020). Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie spetsialistov, rabotayushchikh s detmi s RAS: sovremennye tendentsii i podkhody [Psychological and Pedagogical Support for Specialists Working with Children with ASD: Modern Trends and Approaches]. *Vestnik sovremennoy psikhologii*, 2, 45–58.
7. Ivanova, I. P. (2016). Psikhologicheskoe blagopoluchie pedagogov v usloviyakh raboty s detmi s osobymi obrazovatelnyimi potrebnyami: teoreticheskie i prakticheskie aspekty [Psychological Well-Being of Teachers Working with Children with Special Educational Needs: Theoretical and Practical Aspects]. *Vestnik psikhologii i pedagogiki*, 3, 45–58.

-
8. Kolesnikova, M. N. (2020). Psikhologicheskaya podderzhka pedagogov, rabotayushchikh s detmi s RAS: sovremennye podkhody i metody [Psychological Support for Teachers Working with Children with ASD: Modern Approaches and Methods]. *Psikhologiya obrazovaniya v sovremennom mire*, 4, 78–92.
 9. Tikhomirova, O. G., & Khutorskaya, E. I. (2014). *Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti: teoreticheskie osnovy i praktika razvitiya* [Psychological Well-Being of the Individual: Theoretical Foundations and Development Practices]. Moscow: Institute of Psychology RAS Publishing House.
 10. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.