

МИНИСТРЕСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет «Психология»
Кафедра «Психология развития и возрастное консультирование»

РАБОТА ПРОВЕРЕНА

Рецензент

_____ 2019г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д-р психол.н., доцент

_____ Е.А.Рыльская
_____ 2019г.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПА БАЗОВОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ И
УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У
ПЕДАГОГОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 37.05.02.2019.049.ПЗ ВКР

Руководитель работы

к.мед.н.

_____ И.А.Тишевской
_____ 2019г.

Автор работы

студент группы СГ–570

_____ К.А.Коврижных
_____ 2019г.

Нормоконтролер

зав.уч.лабораторией

_____ А.А.Колмогорцева
_____ 2019г.

Челябинск 2019

АННОТАЦИЯ

Коврижных К.А. Взаимосвязь типа базовой привязанности и уровня эмоционального выгорания у педагогов средней школы
Челябинск: ЮУрГУ, - СГ-570
72 с., 7 табл., 3 рис., библиогр.
список – 61 наим., 2 прилож.

Выпускная квалификационная работа посвящена исследованию взаимосвязи типа базовой привязанности и уровня эмоционального выгорания у педагогов средней школы.

Актуальность данной проблемы обусловлена большими требованиями со стороны общества к педагогам средней школы. Считается, что развитие эмоционального выгорания у педагогов мешает положительному и продуктивному учебному процессу.

В результате проведенного исследования были выявлены взаимосвязи между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания в исследуемой выборке. Также выявлены различия между двумя группами педагогов с надежным и ненадежным типом базовой привязанности по разным шкалам опросника В.В. Бойко «Диагностика эмоционального выгорания» и опросника Н.Е Водопьяновой «Профессиональное (эмоциональное) выгорание». Из полученных данных следует, что уровень выраженности показателей особенностей эмоционального выгорания у педагогов с ненадежным типом привязанности выше, чем у педагогов с надежным типом привязанности.

Результаты данного исследования могут лечь в основу создания методических рекомендаций для педагогов школы, администрации ОО, а также для проведения профилактических и коррекционных мероприятий педагогом-психологом средней школы в 2019-2020 учебном году направленных на устранение признаков эмоционального выгорания у педагогов МАОУ «СОШ №15 г. Челябинска».

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА 1 ТЕОРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ТИПОВ БАЗОВОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ.....	9
1.1 Понятие эмоционального выгорания.....	9
1.2 Стадии и параметры эмоционального выгорания.....	9
1.3 Понятие базовой привязанности.....	18
1.4 Типы базовой привязанности.....	21
1.5 Возможная взаимосвязь типа базовой привязанности и уровня эмоционального выгорания.....	22
ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1 Цель, задачи, объект, предмет.....	24
2.2 Методы исследования.....	25
2.2.1 Анкета «Тип привязанности» у взрослых К.А. Коврижных, А.С. Кононыхина.....	25
2.2.2 Опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.....	26
2.2.3 Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н.Е. Водопьяновой.....	28
2.3 Организация эмпирического исследования и методы статистической обработки данных.....	30
ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	32
3.1 Исследование типа базовой привязанности у педагогов средней школы.....	32
3.2 Исследование уровня эмоционального выгорания у педагогов средней школы.....	35
3.3 Исследование возможной взаимосвязи между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы.....	40

3.3.1 U-критерий Манна-Уитни	40
3.3.2 Коэффициент корреляции r-Спирмена	42
ВЫВОДЫ.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональное выгорание проявляется как состояние физического и психического истощения, вызванного интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью. Педагогические работники, постоянно сталкивающиеся с интенсивностью и эмоциональностью человеческих отношений, вынуждены воздвигать своеобразный барьер психологической защиты от родителей, учащихся, коллег становиться менее эмпатичными, иначе им грозит эмоциональное выгорание.

Личность педагога, его воспитание, и также бессознательные механизмы, которые рассматриваются в теории привязанности Джона Боулби, могут отражаться в эмоциональном выгорании [5, 6].

В последнее время исследования феномена эмоционального выгорания и привязанности стали очень востребованы. Актуальность данной проблемы обусловлена большими требованиями со стороны общества к педагогам средней школы. Считается, что развитие эмоционального выгорания у педагогов мешает положительному и продуктивному учебному процессу [8, 16].

Целью данной работы является исследование взаимосвязи между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы.

Поставленная цель работы достигается посредством решения следующих **задач**:

1. Создать анкету для определения типа базовой привязанности у педагогов средней школы;
2. Определить тип базовой привязанности у педагогов;
3. Определить уровень эмоционального выгорания у педагогов;
4. Выявить различия по уровню эмоционального выгорания между двумя группами педагогов (педагоги, имеющие надежный тип привязанности и педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности);

5. Исследовать взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов в исследуемой выборке.

Объект: базовая привязанность и уровень эмоционального выгорания.

Предмет: взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы.

Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы;

2. Педагоги, имеющие надежный тип базовой привязанности демонстрируют большую устойчивость к эмоциональному выгоранию.

В качестве методов в исследовании были использованы: анкета «Тип привязанности у взрослых» К.А. Коврижных, А.С. Кононыхина, опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н.Е. Водопьяновой.

В исследовании использовались следующие методы: анализ литературы, тестирование, критерий Колмогорова-Смирнова, U-критерий Манна – Уитни и коэффициент корреляции r-Спирмена, как методы статистической обработки данных.

Выявление взаимосвязи между типом базовой привязанности и уровня эмоционального выгорания является новым подходом в психологии. В дальнейшем полученные данные о взаимосвязи могут стать основой для разработки системы психологических рекомендаций и коррекции поведения педагога и его подхода к обучению [14,19].

Основные положения теоретического исследования обсуждались на международной конференции «Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, исследования» (Челябинск, 2019) [25].

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ТИПОВ БАЗОВОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ

1.1 Понятие эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и отношениях с партнерами [8, 15, 25].

Первым кто ввел понятие «эмоционального выгорания» в психологию для описания здоровых людей, но подверженных стрессу был Герберт Фрейнденбергер. Матиас Буриш считает, что выгорание является психологическим термином, обозначающим комплекс симптомов последствий длительного и накопленного рабочего стресса, а также определенных видов профессионального кризиса. Виктор Бойко считает, что эмоциональное выгорание – это некий выработанный личностью механизм психологической защиты, который помогает полностью или частично замещать эмоции в ответ на психотравмирующие воздействия извне [24, 41].

1.2 Стадии и параметры эмоционального выгорания

Изучение проблемы «эмоционального выгорания» проводится уже на протяжении многих лет. Эмоциональное выгорание в психологии изучается в рамках клинического и социально-психологического подхода. Мы рассмотрим теории входящие в социально-психологический подход изучения эмоционального выгорания [7, 11].

В настоящее время существует несколько теорий, выделяющих стадии эмоционального выгорания. Дж. Гринберг предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как процесс, состоящий из пяти стадий развития.

В первой стадии эмоционального выгорания («медовый месяц») он говорит, что работник обычно доволен своей работой и поручениями, которые ему дает начальство, он относится к ним с энтузиазмом. Со временем профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия, и работник становится менее энергичным [4, 16].

Вторая стадия («недостаток топлива») включает в себя усталость, апатию, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования работник начинает терять интерес к своей профессиональной деятельности, исчезает привлекательность работы в данной организации, а также снижается продуктивность деятельности работника. Во второй стадии возможны нарушения трудовой дисциплины, отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. Если же у работника высокая мотивация, то он может продолжать гореть своей профессиональной деятельностью, подпитываясь внутренними ресурсами, но делая это в ущерб своему здоровью.

Третья стадия (хронические симптомы) включает в себя чрезмерную работу без отдыха, особенно у «трудооголиков», что приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям, например хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол».

В четвертой стадии (кризис) как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством своей повседневной жизни [36, 38].

Пятая стадия эмоционального выгорания («пробивание стены») включает в себя физические и психологические проблемы, которые переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У такого работника появляется столько проблем, что его профессиональная деятельность находится под угрозой.

Так же предлагается динамическая модель Б. Перлман и Е. А. Хартман, которая представляет четыре стадии эмоционального выгорания [33, 49].

Первая стадия – это напряженность, связанная с дополнительными усилиями по адаптации к ситуационным рабочим требованиям и указаниям со стороны начальства организации. Данную напряженность вызывают два наиболее вероятных типа ситуаций:

1. Навыки и умения такого работника недостаточны, чтобы соответствовать статусно-ролевым и профессиональным требованиям, предъявляемым со стороны начальства;

2. Работа в большинстве случаев может не соответствовать ожиданиям работника, потребностям или ценностям.

Те и другие ситуации создают противоречие между субъектом и рабочим окружением, что запускает процесс эмоционального выгорания [44, 51].

Вторая стадия включает в себя сильные ощущения и переживания стресса. Многие стрессогенные ситуации могут не вызывать соответствующих переживаний, поскольку происходит конструктивное оценивание своих возможностей и осознаваемых требований рабочей ситуации. Движение от первой стадии эмоционального выгорания ко второй зависит от ресурсов личности и от статусно-ролевых и организационных переменных.

Третья стадия сопровождается реакциями основных трех классов (физиологические, аффективно-когнитивные, поведенческие) в индивидуальных вариациях [51].

Четвертая стадия указывает на то, что эмоциональное выгорание может выступать, как многогранное переживание хронического психологического стресса. Будучи негативным последствием психологического стресса, переживание выгорания проявляется как физическое, эмоциональное истощение, как переживание субъективного неблагополучия – определенного физического или психологического дискомфорта. Четвертая стадия образно сопоставима с «затуханием горения» при отсутствии необходимого топлива.

Согласно модели М. Буриша, развитие эмоционального выгорания проходит ряд стадий. Сначала возникают значительные энергетические затраты – следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности [18, 26].

По мере развития эмоционального выгорания появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей профессиональной деятельности.

В развитии эмоционального выгорания М. Буриш выделяет следующие стадии или фазы:

1. Предупреждающая фаза включает в себя:

а) Чрезмерное участие:

- чрезмерная активность в профессиональной деятельности;
- отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение из сознания

переживаний неудач и разочарований;

- ограничение социальных контактов.

б) Истощение:

- чувство усталости;
- бессонница;
- угроза несчастных случаев.

2. Снижение уровня собственного участия включает в себя:

а) По отношению к сотрудникам:

- потеря положительного восприятия коллег, оценочное поведение;
- переход от помощи к надзору и контролю;
- приписывание вины за собственные неудачи другим людям.

б) По отношению к остальным окружающим:

- отсутствие эмпатии;
- безразличие, отстраненность;
- циничные оценки.

в) По отношению к профессиональной деятельности:

- нежелание выполнять свои обязанности и поручения;
- искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени;

- акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой.

г) Возрастание требований:

- потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях;
- чувство переживания того, что другие люди используют тебя;
- зависть.

3. Эмоциональные реакции включают в себя:

а) Депрессия:

- постоянное чувство вины, снижение самооценки, неудовлетворенность собой;

- безосновательные страхи, лабильность настроения, апатии, угнетенность.

б) Агрессия:

- защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;

- отсутствие толерантности и способности к компромиссу;

- подозрительность, конфликты с окружением.

4. Фаза деструктивного поведения включает в себя:

а) Сфера интеллекта:

- снижение концентрации внимания, отсутствие способности выполнить сложные задания, нежелание продуктивно работать;

- ригидность мышления, отсутствие воображения.

б) Мотивационная сфера:

- отсутствие собственной инициативы;

- снижение эффективности в профессиональной деятельности;

- выполнение заданий строго по инструкции.

в) Эмоционально-социальная сфера:

- безразличие, избегание неформальных контактов;
- отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу;

- избегание тем, связанных с работой;
- самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.

5. Психосоматические реакции и снижение иммунитета включают в себя:

- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышение давления, тахикардия, головные боли, головокружения;
- боли в позвоночнике и животе, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

6. Разочарование и отрицательная жизненная установка включают в себя:

- чувство беспомощности и бессмысленности жизни;
- экзистенциальное отчаяние.

Согласно М. Буришу сильная зависимость от работы приводит в итоге к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте [4, 41].

Виктор Бойко говорит о внешних и внутренних предпосылках развития эмоционального выгорания [11, 15].

Внешние предпосылки включают в себя, такие как:

1) Деятельность, обусловленная напряженными психо-эмоциональными показателями (интенсивное общение, целенаправленное восприятие партнёров, подкрепление общения эмоциями);

2) Дестабилизирующая организация деятельности, которая включает в себя нечёткую организацию и планирование труда, плохо структурированную и расплывчатую информацию. Всё это в совокупности может отрицательно сказываться на взаимодействии субъектов общения;

3) Повышенная ответственность за выполняемую работу;

4) Профессиональная деятельность, включающая в себя неблагоприятные психологические показатели: конфликтность по вертикали (с руководством), с коллегами и т.п.;

5) Психологически трудный контингент. У педагогов – дети с отклонениями в психике, а так же дети с девиантным поведением [25].

Внутренние предпосылки включают в себя темперамент, стиль общения, его интенсивность, к которой привык человек. В. Бойко считает, что замкнутые, необщительные люди выгорают быстрее и их способность к защите ниже, так как эмоциональные нагрузки от общения действуют на них более пагубно в силу того, что их психические функции настроены на менее бурное изменение эмоциональной сферы [5].

Н. Самоукина, описывая проявления эмоционального выгорания, разделяет параметры эмоционального выгорания на 3 группы: психофизические, поведенческие и социально-психологические [19].

К психофизиологическим симптомам выгорания она отнесла такие как:

1. Чувство усталости, которое не проходит утром и вечером;
2. Эмоциональное и физическое истощение человека;
3. Снижение восприятия и реактивности факторов внешней среды, включает в себя притупление любопытства, страха;
4. Общая слабость, снижение активности, гормональных показателей;
5. Частые головные боли и головокружения;
6. Снижение или увеличение веса;
7. Полная или частичная бессонница;
8. Постоянная заторможенность, сонливое состояние, и желание спать в течение всего дня;
9. Одышка, нарушение дыхания при физических нагрузках;
10. Заметное снижение внутренней и внешней сенсорной чувствительности, включает в себя ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания. Потеря внутренних, телесных ощущений.

К поведенческим симптомам выгорания Н. Самоукина относит:

1. Сотрудник заметно меняет свой режим. Рано приходит и поздно уходит с работы или наоборот;
2. Руководитель отказывается от принятия решений, формулируя для этого разные причины себе и другим;
3. Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
4. Невыполнение важных приоритетных задач и застревание на мелких деталях. Трата большого количества времени на элементарные действия;
5. Дистанцированность от сотрудников и клиентов, рост неадекватной критичности;
6. Злоупотребление алкоголем, наркотиками, табаком [7, 11].

Также к социально-психическим симптомам выгорания Н. Самоукина относит такие как:

1. Чувство безразличия, скуки, пассивности и депрессии. Понижение эмоций, чувство подавленности;
2. Высокая раздражительность на незначительные, мелкие события;
3. Частые нервные срывы (вспышки гнева или «уход в себя» - отказ от общения);
4. Постоянное переживание негативных эмоций, таких как чувство вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности, для которых во внешней ситуации видимых причин нет;
5. Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги;
6. Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится»;
7. Общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы;

Вследствие этих причин, постепенно срабатывает механизм эмоциональной отстранённости, игнорируются какие-то конкретные люди. Однако у этого

феномена есть сторона, когда эмоциональная экономия направлена не по адресу, а на всех окружающих [50, 51].

К. Маслач и ее коллеги изучали взаимодействие людей с риском эмоционального выгорания в ситуационном контексте работы [5, 6]. К ситуативным факторам эмоционального выгорания данные авторы отнесли:

- а) большое количество клиентов;
- б) преобладание негативной обратной связи от клиента;
- в) недостаток личностных ресурсов для совладания со стрессом.

В нашем случае можно рассматривать взаимодействие учителя и учащихся, учителя и коллег по работе, учителя и родителей. Именно эти три ситуативных фактора хорошо просматриваются в профессии педагога в школе.

Было проведено много исследований, которые показали, что педагогическая деятельность в большей степени подвержена влиянию этого психологического феномена. Можно сказать, что такая профессиональная деформация мешает полноценному учебному процессу, эффективному взаимодействию с учащимися и их родителями, оказанию необходимой психологической помощи и поддержки, а также поддержанию позитивного климата в коллективе [4, 46].

В настоящее время в педагогической практике участились случаи потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения, игнорирование. Многие педагоги отмечают у себя наличие таких факторов как, тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость. На данный момент исследованием эмоционального выгорания занимались такие ученые, как Гришина Н.В., Зеер Э.Ф., Орел В.Е., Форманюк Т.В. В зарубежной психологии данную проблему эмоционального выгорания развивали такие ученые, как Селье Г., Мильруд Р.П., Брайт Д., Джонс Ф., Робертс Г.А. и др. [16].

1.3 Понятие базовой привязанности

Личностные характеристики, свойственные каждому из педагогов зависят от усвоения этими людьми в раннем детстве стратегий социальной адаптации. Именно стратегии социальной адаптации и дальнейшее взаимодействие с людьми формируется бессознательно в процессе взаимодействия ребенка с матерью в раннем детстве. Данный феномен в большей степени рассматривал Джон Боулби в рамках изучения теории о базовой привязанности. Считается, что именно объект базовой привязанности – мать, является главным параметром, какое адаптивное поведение будет складываться у человека в последующей жизни [1, 3].

Современная наука уделяет большое внимание поиску различных проблем, которые нарушают психологическую сферу человека, делая его наиболее уязвимым к неблагоприятным факторам. В этом контексте можно говорить о личных особенностях человека, которые закладываются в детстве, в том числе и о привязанности. Иными словами можно сказать, что тип базовой привязанности является фактором изменения поведения человека при длительных социальных нагрузках, которые будут определять скорость развития эмоционального выгорания [2, 4].

Привязанность – это инстинктивное поведение ребенка, а также любая форма поведения, результатом которой является приобретение или сохранение близости с «объектом привязанности», которым обычно является человек, оказывающий помощь (Дж. Боулби) [12, 45].

Ещё одно определение привязанности в широком смысле - это поиск и установление близости с другим индивидом (с матерью, отцом и теми, кто ухаживает за ребенком или объектами привязанности); физическая зависимость ребенка от взрослых в первые годы жизни; кратковременное разлучение и длительное разлучение с объектами привязанности [9].

Многочисленные исследования, проведенные клинической психологией, и психологией развития в рамках теории привязанности выявили, что стратегии

поведения человека в стрессовой ситуации определяется в раннем детстве с родителями и особенно типами базовой привязанности [10, 21].

Говоря, о педагогах, стратегия социальной адаптации является одной из важнейших параметров взаимодействия педагога с учеником, эффективному подходу в обучении, а также и общении с педагогическим коллективом.

Рассмотрим различные подходы к изучению базовой привязанности. Например, психоаналитическое понимание базовой привязанности основано на постулировании биологической предрасположенности ребенка к удовлетворению основных биологических потребностей, а также и к контактам с окружающими людьми. Согласно суждениям З. Фрейда, базовая привязанность проявляется, начиная с первых месяцев жизни, и эмоционально ранние связи ребенка обусловлены удовлетворением его потребностей матерью. В ходе этого процесса у младенца формируется относительно постоянный, положительный образ матери, на который он полагается во время разлуки с матерью [45, 48].

По мнению создателя психоаналитического направления, события раннего периода жизни играют решающую роль в формировании зрелой личности. З. Фрейд утверждал, что «духовная жизнь младенца сложна, насыщена волнующими событиями, прямо проецирующимися в личность будущего взрослого человека».

Э. Фромм в качестве источника базовой привязанности рассматривает бессознательную, базальную потребность человека в безусловной любви, которая первоначально проявляется в младенчестве и удовлетворяется матерью. Это стремление к матери – «одна из наиболее фундаментальных страстей мужчин и женщин, заключающая в себе человеческое желание защиты...жажду уйти от риска ответственности, от свободы, от знания; тоску по безусловной любви, которая предлагается без ожидания любви в ответ». Поэтому человек, по его мнению, постоянно испытывает конфликт между желанием сохранить безопасность и быть «привязанным к матери», с одной стороны, и быть свободным, независимым, – другой [52, 54].

Проблема базовой привязанности к матери в бихевиаристическом подходе рассматривается из психоанализа и ставится примерно так же, как и в глубинной психологии, но выражается с помощью других терминов (первичные нужды, вторичное подкрепление). Также можно сказать, что базовая привязанность часто обозначаются термином, приближенным к её поведенческому проявлению – «зависимость».

Ученые занимающиеся бихевиористическим подходом к изучению привязанности понимают данный термин «как группу весьма разнородных черт поведения» и при анализе их настойчиво используют понятие «сигнала», «подкрепления», «оперантного научения». Разлука рассматривается ими как «социальное голодание» или «депривация» [12, 13].

Согласно данной теории, основой базовой привязанности становится характер интеракций пары «мать-ребенок». «Четкая сигнализация ребенка о своих нуждах и быстрая, четкая реакция матери на сигналы ребенка» – именно это по мнению бихевиористов лежит в основе привязанности.

Представители теорий социального научения в качестве источника базовой привязанности младенца к матери видят беспомощность ребенка, его объективную неспособность самостоятельно удовлетворить свои физиологические потребности, и действия матери, удовлетворяющие эти потребности и выполняющие функцию положительного подкрепления.

По мнению представителей данного направления, возникновение в представлениях ребенка связи между «удовлетворением базовых потребностей и присутствием матери, формирует вторичную потребность, связанную с присутствием матери и с поиском ее внимания – потребность в психологической зависимости» [47, 59].

Важным, необходимым элементом для формирования базовой привязанности, как считают представители данного направления, является появление чувства неуверенности у ребенка. Непоследовательное поведение матери, которая, на одно и то же действие ребенка реагирует позитивно и негативно, или не реагирует

вообще, повышает тревогу ребенка, вызывает чувство нестабильности и формирует усиленное ожидание следующей реакции, тем самым углубляя его привязанность [42, 48].

Таким образом, понимание привязанности в рамках глубинной психологии и поведенческой концепции схожи в одном – подчеркивается великая важность природной предрасположенности матери вести себя соответствующим образом, по сравнению с которой опыт реального взаимодействия остается вторичным и второстепенным.

При изучении когнитивного подхода возникновение базовой привязанности у ребенка рассматривается в контексте достигнутого им уровня когнитивного развития. В таком случае ребенок проявляет специфическую зависимость с того момента, когда он становится способным узнавать и различать отдельных людей, в первую очередь мать, когда появляется представление о «постоянстве объекта, о продолжении его существования вне поля зрения».

С усвоением понятия времени ребенок начинает отвечать в форме протеста на признаки предстоящего расставания с матерью, реагировать на ситуации ее ухода, и ожидать ее возвращения [29, 30].

1.4 Типы базовой привязанности

Привязанность понимается, как проявление облигантного научения у ребенка, результатом которого является приобретение или сохранение чувства близости с «объектом привязанности», которым обычно является человек, оказывающий уход и помощь [10]. М. Эйнсворт была первой, кто обнаружил три типа привязанности [21]:

1. Люди, имеющие надежный, безопасный тип привязанности (тип В) чувствуют поддержку и защищенность, освобождаются от напряжения и тревоги. Таким личностям присуще самораскрытие и свободное выражение чувств, они могут контролировать гнев, и выражать свои мысли в невраждебной форме. Эти люди не имеют склонности к преувеличению трудностей и

накоплению негативных эмоций. В ситуации стресса люди с безопасной привязанностью в большей степени способны сохранять веру в собственные силы и поддержку со стороны окружающих [2].

2. Люди, имеющие неуверенный, избегающий тип привязанности (тип А) характеризуются тем, что у них происходит формирование защитных механизмов в виде эмоциональной гипоактивации, это и вытеснение неприятной информации, и снижение самой восприимчивости к ней. Для таких людей характерно обеднение аффективной сферы и эмоциональная закрытость. В поведении таких людей можно отследить дистанцирование в межличностных отношениях, стремление опираться только на себя [1, 3].

3. Люди с неуверенным, амбивалентным типом привязанности (тип С) характеризуются как, тревожные, враждебные и непоследовательные личности. Этим людям не хватает чувства уверенности и безопасности, они имеют повышенную потребность в поддержке, принятии и подтверждении своей значимости со стороны партнёров по общению. В отличие от типа В, для них характерна эмоциональная гиперактивация [14].

1.5 Возможная взаимосвязь типа базовой привязанности и уровня эмоционального выгорания

Тип базовой привязанности формируется еще в раннем детстве, а именно общение с матерью и полученные положительные или отрицательные эмоции, служат формированию личности человека. Анализ литературы позволяет сказать, что базовая привязанность может рассматриваться, как фактор, влияющий на развитие эмоционального выгорания в профессиональной деятельности [56, 61].

Мы предположили, что надежно привязанные люди (педагоги) в наименьшей степени подвержены феномену эмоционального выгорания, для них менее характерно безразличие по отношению к учащимся, отстраненность, пассивность, скука, повышенная раздражительность и уход в себя. Такие

педагоги наоборот проявляют активное участие в жизни каждого учащегося, они заинтересованы в повышенной школьной мотивации своих воспитанников, они стремятся к лучшим результатам в учебной успеваемости своего класса и очень заинтересованы в данном вопросе. Такие педагоги охотно идут на контакт с родителями учащихся и поддерживают любое предложение. Также со стороны администрации школы они проявляют себя как активные участники учебного процесса.

А неуверенные и амбивалентные люди (педагоги) в большей степени способны возмещать негатив на окружающих себя людей (коллеги, учащиеся, родители), проявляют возмущение по отношению к ученикам, для них присуща частая раздражительность. Они «уходят в себя», проявляют отстраненность и зачастую делают вид, что никого не слышат или не хотят слышать, открыто показывают свое безразличие, могут уходить от своих должностных обязанностей и игнорировать замечания от администрации школы, а также игнорируют каких-то конкретных людей, что говорит о явном развитии эмоционального выгорания.

Таким образом, результаты проведенного анализа доступной нам литературы позволяют говорить о наличии взаимосвязей между типом базовой привязанности и параметров эмоционального выгорания. В ходе дальнейших эмпирических исследований планируется изучать специфику данной темы.

ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель, задачи, объект, предмет

Цель: исследовать взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы.

В соответствии с целью были поставлены **задачи:**

1. Создать анкету для определения типа базовой привязанности у педагогов средней школы;
2. Определить тип базовой привязанности у педагогов;
3. Определить уровень эмоционального выгорания у педагогов;
4. Выявить различия по уровню эмоционального выгорания между двумя группами педагогов (педагоги, имеющие надежный тип привязанности и педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности);
5. Исследовать взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов в исследуемой выборке.

Объект: базовая привязанность и уровень эмоционального выгорания.

Предмет: взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы.

Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы;
2. Педагоги, имеющие надежный тип базовой привязанности демонстрируют большую устойчивость к эмоциональному выгоранию.

Выборку в общем количестве составляют 69 человек: педагоги МАОУ «СОШ №15 г. Челябинска» базовая школа и филиал, в возрасте от 23 до 64 лет. Исследование проводилось в анонимной форме на базе МАОУ «СОШ №15 г. Челябинска». Сроки проведения исследования: январь-февраль 2019 года.

В качестве методов в исследовании были использованы: анкета «Тип привязанности у взрослых» Коврижных К.А., Кононыхина А.С., опросник

«Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н.Е. Водопьяновой.

2.2 Методы исследования

2.2.1 Анкета «Тип привязанности у взрослых»

К.А. Коврижных, А.С. Кононыхина

Для осуществления первой части нашего исследования – выявления типа базовой привязанности у педагогов школьного образования – нами была разработана анкета «Тип привязанности у взрослых».

Создание анкеты обусловлено тем, что проведение оригинальной методики требует дословной записи интервью. Для скрининговой диагностики, которая может понадобиться на рабочем месте, это слишком трудозатратно. Таким образом, разработка анкеты для скрининга может быть востребована с целью уменьшения времени диагностики.

Данная анкета была разработана на базе теории привязанности Джона Боулби [12]. При разработке анкеты мы также опирались на полуструктурированное интервью для взрослых М. Мейн, а именно его адаптированный вариант [3], а также аналог интервью в разработке К. Бриша и примеры интервью с его респондентами [13].

Разработанная нами анкета является полуструктурированной и состоит из 15 вопросов: 14 закрытых и 1 вопрос, где был добавлен вариант ответа «другое». В каждом вопросе содержится 3-4 варианта ответа, каждый из которых соответствует определённому типу привязанности. По итогу выявляется один из трёх типов базовой привязанности, который набрал наибольшее количество соответствующих ответов:

- а) Надёжный тип;
- б) Отстранённый тип;
- в) Амбивалентный тип.

Для выяснения совпадения оценок по ААІ и анкете нами было проведено сопоставление в исследовании на выборке из 10 человек в возрасте от 20 до 45 лет, мужского и женского пола.

Вначале с каждым испытуемым было проведено интервью, для чего мы взяли вариант интервью К. Бриша (приложение Б). После чего испытуемые самостоятельно ответили на вопросы анкеты (приложение А).

При проведении интервью его запись осуществлялась транскрипцией слово по слово по определённым правилам, включая запись оговорок, дефектов речи и пауз. При анализе вербальных транскриптов было использовано несколько систем оценок: оценка родительского поведения, со слов респондента, оценка ментальных репрезентаций респондента, а также оценка когерентности дискурса. На основе оценок интервью респонденты были отнесены к одному из основных типов привязанности: надёжному, отстранённому или амбивалентному [27, 31].

По результатам исследования, у всех 10 респондентов тип базовой привязанности, выявленный по результатам интервью, совпал с типом привязанности, определённым анкетой. При этом у испытуемых обнаруживались не только «чистые», но и смешанные типы привязанности. На основе этого мы делаем вывод об прохождении апробации анкеты и используем её в нашем основном исследовании на выборке руководителей.

2.2.2 Опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания»

В.В. Бойко

Для второй части исследования мы используем методику определения уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Данная методика предоставила детальную картину процесса эмоционального выгорания, с ее помощью можно диагностировать симптомы эмоционального выгорания, уровень сформированности и фазы развития эмоционального выгорания. Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика

позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение» [11].

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы выгорания на разных стадиях развития эмоционального выгорания:

1. «Напряжение»

- Переживание психотравмирующих обстоятельств;
- Неудовлетворенность собой;
- «Загнанность в клетку»;
- Тревога и депрессия.

2. «Резистенция»

- Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;
- Эмоционально-нравственная дезориентация;
- Расширение сферы экономии эмоций;
- Редукция профессиональных обязанностей.

3. «Истощение»

- Эмоциональный дефицит;
- Эмоциональная отстраненность;
- Личностная отстраненность (деперсонализация);
- Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Данные обрабатываются в соответствии с «ключом»:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов выгорания:

Показатель выраженности каждого колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом;
- 10-15 баллов – складывающийся симптом;
- 16-20 баллов – сложившийся симптом;
- 20 и более баллов – симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования выгорания:

В каждой фазе возможна оценка от 0 до 120 баллов.

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов – фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

3. Находится итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания – сумма показателей всех двенадцати симптомов [2, 11].

2.2.3 Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

Н.Е. Водопьяновой

Профессиональное «выгорание» – совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Нередко проявляется у специалистов, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми [15, 19].

Признаки профессионального выгорания:

- 1) чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- 2) деперсонализация (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);
- 3) негативное профессиональное самовосприятие – ощущение собственной некомпетентности, недостатка профессионального мастерства.

Авторами данной методики (опросника) являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек». Данный вариант адаптирован психологом Н.Е. Водопьяновой [15, 28].

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте, пожалуйста, по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших

мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «часто», «очень часто», «каждый день».

Обработка результатов:

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений), «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 2 балла – «редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«Эмоциональное истощение» - ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

«Деперсонализация» - ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22.

«Редукция личных достижений» - ответы по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Интерпретация результатов

Эмоциональное истощение – сниженный эмоциональный фон.

0 – 15 баллов – низкий уровень;

16 – 24 баллов – средний уровень;

25 баллов и выше – высокий уровень.

Деперсонализация – отражает деформации в отношениях с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих, повышение значимости внешних оценок. В других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к субъектам профессиональной деятельности [15].

0 – 5 баллов – низкий уровень;

6 – 10 баллов – средний уровень;

11 баллов и выше – высокий уровень.

Редукция личных достижений – проявляется в снижении самооценки, занижении своих профессиональных достижений, негативных установках по отношению к профессиональным возможностям или ограничении обязанностей по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

- 37 баллов и выше – низкий уровень;
- 31 – 36 баллов – средний уровень;
- 30 баллов и меньше – высокий уровень.

О тяжести профессионального «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал [3, 15].

2.3 Организация эмпирического исследования и методы статистической обработки данных

Этапы исследования типа базовой привязанности и уровня эмоционального выгорания у педагогов средней школы:

1. Предварительный этап. Определение специфики, методов и задач исследования. Выбор методик для исследования уровня эмоционального выгорания и создание анкеты для определения типа привязанности у педагогов. Создание выборки и планирование исследования.

2. Диагностический этап. Диагностика уровня эмоционального выгорания и типа базовой привязанности у педагогов средней школы.

3. Статистическая обработка полученных данных с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, U-критерия Манна-Уитни, коэффициента корреляции r-Спирмена.

4. Анализ полученных результатов.

На первом этапе исследования был произведен обзор литературы, посвященной исследованию уровня эмоционального выгорания у педагогов, а также исследованию типа привязанности у взрослых. Далее был осуществлен подбор удовлетворяющей задачам исследования выборки и планирование программы исследования.

На втором этапе исследования была проведена психологическая диагностика всей выборки испытуемых, подобранными на первом этапе методиками.

На третьем этапе исследования были обработаны полученные результаты. Вся статистическая обработка данных проведена при помощи статистического пакета IBM SPSS Statistics 22.

На четвертом этапе проводился анализ полученных корреляционных взаимосвязей между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания, а также различий между двумя группами педагогов по уровню эмоционального выгорания.

В качестве методов статистической обработки данных в исследовании использовались: критерий Колмогорова-Смирнова (первичные описательные статистики), U-критерий Манна-Уитни, корреляционный коэффициент r-Спирмена.

Критерий Колмогорова-Смирнова (первичные описательные статистики) использует числовые характеристики распределения признака, измеренного на определенной выборке. Выявляется среднее значение и уровень нормальности распределений. Среднее значение относится к показателям центральной тенденции и отражает степень выраженности показателя в группе.

U-критерий Манна-Уитни – непараметрический критерий, который предназначен для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню определенного количественно измеренного признака.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена – это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента [32].

ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Исследование типа базовой привязанности у педагогов средней школы

Первой задачей нашего исследования было создание анкеты для определения типа базовой привязанности у педагогов средней школы.

Создание анкеты обусловлено тем, что проведение оригинальной методики требует дословной записи интервью. Для скрининговой диагностики, которая может понадобиться на рабочем месте, это слишком трудозатратно. Таким образом, разработка анкеты для скрининга может быть востребована с целью уменьшения времени диагностики.

Данная анкета была разработана на базе теории о базовой привязанности Дж. Боулби [12]. При разработке анкеты мы также опирались на полуструктурированное интервью для взрослых М. Мейн, а именно его адаптированный вариант [5], а также аналог интервью в разработке К. Бриша и примеры интервью с его респондентами [13].

Разработанная нами анкета является полуструктурированной и состоит из 15 вопросов: 14 закрытых и 1 вопрос, где был добавлен вариант ответа «другое». В каждом вопросе содержится 3-4 варианта ответа, каждый из которых соответствует определённому типу привязанности. По итогу выявляется один из трёх типов базовой привязанности, который набрал наибольшее количество соответствующих ответов:

- а) Надёжный тип;
- б) Отстранённый тип;
- в) Амбивалентный тип.

Для выяснения совпадения оценок по АAI и анкете нами было проведено сопоставление в исследовании на выборке из 10 человек в возрасте от 20 до 45 лет, мужского и женского пола.

Вначале с каждым испытуемым было проведено интервью, для чего мы взяли вариант интервью К. Бриша. После чего испытуемые самостоятельно ответили на вопросы анкеты.

При проведении интервью его запись осуществлялась транскрипцией слово в слово по определённым правилам, включая запись оговорок, дефектов речи и пауз. При анализе вербальных транскриптов было использовано несколько систем оценок: оценка родительского поведения, со слов респондента, оценка ментальных репрезентаций респондента, а также оценка когерентности дискурса. На основе оценок интервью респонденты были отнесены к одному из основных типов привязанности: надёжному, отстранённому или амбивалентному [33, 55].

По результатам исследования, у всех 10 респондентов тип базовой привязанности, выявленный по результатам интервью, совпал с типом привязанности, определённым анкетой. При этом у испытуемых обнаруживались не только «чистые», но и смешанные типы привязанности. На основе этого мы делаем вывод об прохождении апробации анкеты и используем её в нашем основном исследовании на выборке педагогов средней школы.

Второй задачей нашего исследования было определить тип базовой привязанности у педагогов средней школы. Для решения данной задачи тип привязанности оценивался на основании разработанной нами скрининговой анкеты «Тип привязанности у взрослых».

По результатам анкетирования с помощью анкеты «Тип привязанности у взрослых» Коврижных К.А., Кононыхина А.С. в исследуемой выборке были представлены все три исследуемых типа базовой привязанности: надёжный, отстранённый и амбивалентный. Распределение данных типов базовой привязанности испытуемых в нашей исследовательской выборке представлены на рисунке 1.

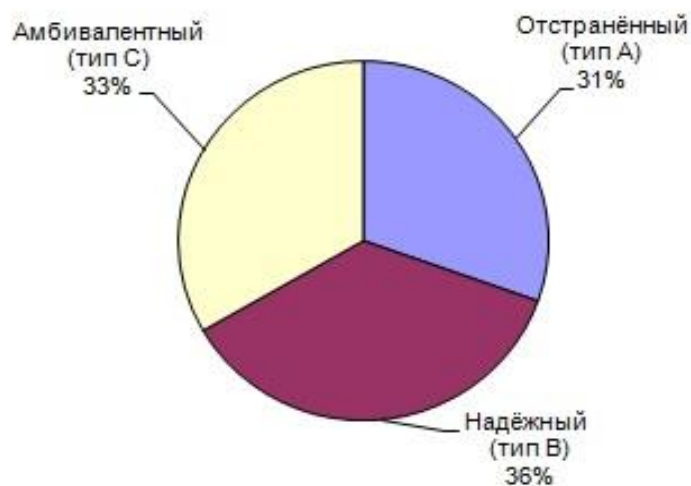


Рисунок 1 – Процентное распределение типов привязанности в выборке

Как видно из круговой диаграммы, по результатам тестирования на предмет типа базовой привязанности надёжный тип привязанности был выявлен у 36% выборки, а именно – 25 испытуемых из 60. Большинство испытуемых в выборке (64%) обладает ненадёжным типом привязанности: 33% испытуемых с амбивалентным типом (23 человека) и 31% с отстранённым (21 человек). То есть в нашей выборке превалирует ненадёжный тип привязанности, что соотносится с данными по России [59].

Подобное распределение типов привязанности в нашей выборке может объясняться особенностями жизни испытуемых. Например, в ситуациях длительного пребывания в стрессовых условиях для многих родителей установление эмоциональной близости, контакта, доверительных отношений с детьми может являться вторичным. Другим объяснением может случить сложившаяся в семье традиция воспитания и взаимодействия с детьми, отличающаяся излишней авторитарностью, где эмоциональные проявления личности пресекаются.

Далее полученные в результате анкетирования данные были проверены на нормальность распределения с помощью непараметрического критерия

Колмогорова-Смирнова. Проверка нормальности распределения необходима для определения статистического метода для анализа взаимосвязи между переменными. Результаты математической обработки данных представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Проверка нормальности распределения данных по типам базовой привязанности.

Переменная	Среднее значение	Стандартное отклонение	Норма	Значение Z Колмогорова-Смирнова
Особенности эмоционального выгорания				
Тип В	6,2	4,1	<10	0,313**
Тип А	5,6	3,9		0,271**
Тип С	6,1	4,1		0,305**

Условные обозначения: ** – $p \leq 0,01$

Результаты исследования нормальности распределений свидетельствуют о том, что распределение по шкалам «тип В», «тип А», «тип С» отличается от нормального.

3.2 Исследование уровня эмоционального выгорания у педагогов средней школы

Третьей задачей нашего исследования было определить уровень эмоционального выгорания у педагогов средней школы. Для решения данной задачи уровень эмоционального выгорания определяли с помощью опросника «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н.Е. Водопьяновой.

По результатам опросника «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко в исследуемой выборке были представлены три уровня эмоционального выгорания: низкий, средний и высокий. Распределение трёх уровней эмоционального выгорания в нашей исследовательской выборке представлены на рисунке 2.

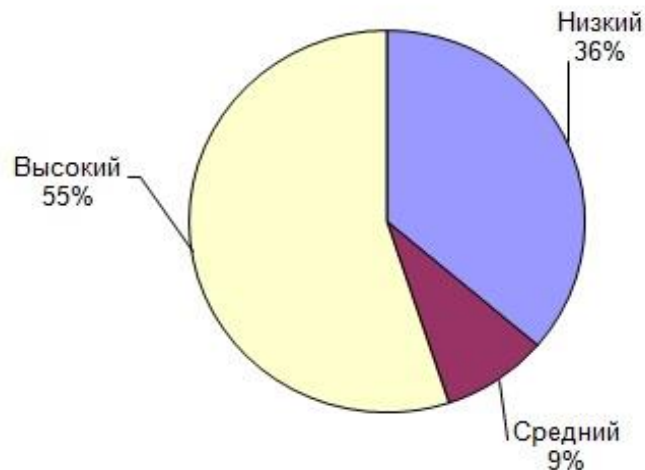


Рисунок 2 – Процентное распределение уровней эмоционального выгорания у педагогов средней школы по опроснику В.В. Бойко

Как видно из круговой диаграммы, по результатам тестирования на определение уровня эмоционального выгорания по В.В. Бойко у педагогов значительная часть (55% испытуемых) обладают высоким уровнем эмоционального выгорания, а именно – 38 из 69 человек. Наименее популярными оказались средний уровень (9%; 6 испытуемых) и низкий уровень (36%; 25 испытуемых).

Подобное распределение уровней эмоционального выгорания в нашей выборке может объясняться особенностями профессиональной деятельности педагогов средней школы. Например, педагоги, работая в школе часто взаимодействуют с детьми с девиантным поведением, или с детьми с ОВЗ. Можно сказать, что существует много различных факторов в школе, которые влияют на развитие эмоционального выгорания у педагогов.

Таким образом, в нашей выборке преобладает высокий уровень эмоционального выгорания, что соотносится с российской статистикой [64].

Далее полученные данные в результате проведения опросника «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко были также проверены на нормальность

распределения с помощью непараметрического критерия Колмогорова-Смирнова. Результаты математической обработки данных представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Проверка нормальности распределения данных по уровням эмоционального выгорания по опроснику В.В. Бойко.

Переменная	Среднее значение	Стандартное отклонение	Норма	Значение Z Колмогорова-Смирнова
Особенности эмоционального выгорания (В.В. Бойко)				
Переживание психотравмирующих обстоятельств	17,4	6,6	<9	0,139**
Неудовлетворенность собой	19	7,5		0,162**
Загнанность в клетку	19,1	8,5		0,166**
Тревога и депрессия	19,5	9		0,173**
Напряжение	74,6	29,1	<36	0,179**
Неадекв. эмоц. избир. реагирование	17,8	7,9	<9	0,121**
Эмоц.-нрав. дезориентация	19,6	8,2		0,208**
Расширение сферы экономии эмоций	19,3	8,8		0,168**
Редукция профессиональных обязанностей	19,9	8		0,154**
Резистенция	75,6	30,2	<36	0,231**
Эмоциональный дефицит	19,2	8,5	<9	0,134**
Эмоциональная отстраненность	18,5	8,5		0,163**
Личностная отстраненность	18,9	8,8		0,172**
Психосоматические и вегетативные нарушения	19,2	8,8		0,140**
Истощение	75,9	31,9	<36	0,214**
Эмоциональное выгорание	226,2	87,2	<120	0,259**

Условные обозначения: ** – $p \leq 0,01$

Результаты исследования нормальности распределений свидетельствуют о том, что распределение по шкалам «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку», «тревога и депрессия», «напряжение», «дезорентация», «экономия эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «деперсонализация», «психосоматические и вегетативные нарушения», «истощение», «эмоциональное выгорание» отличается от нормального.

По результатам опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н.Е. Водопьяновой было выявлено три уровня эмоционального выгорания:

низкий, средний и высокий. Распределение трёх уровней эмоционального выгорания в нашей исследовательской выборке представлены на рисунке 3.

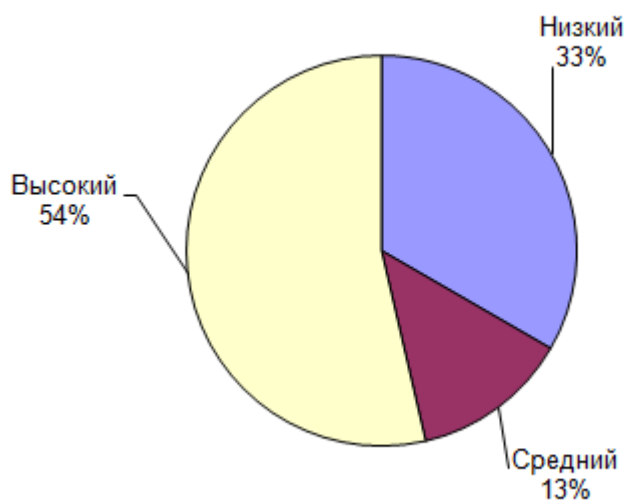


Рисунок 3 – Процентное распределение уровней эмоционального выгорания у педагогов средней школы по опроснику Н.Е. Водопьяновой

Как видно из круговой диаграммы, по результатам тестирования на определение уровня эмоционального выгорания по Н.Е. Водопьяновой у педагогов значительная часть (54% испытуемых) обладают высоким уровнем эмоционального выгорания, а именно – 37 из 69 человек. Наименее популярными оказались средний уровень (13%; 9 испытуемых) и низкий уровень (33%; 23 испытуемых).

Подобное распределение уровней эмоционального выгорания в нашей выборке может объясняться особенностями профессиональной деятельности педагогов средней школы. Например, педагоги, работая в школе часто взаимодействуют с детьми с девиантным поведением, или с детьми с ОВЗ. Можно сказать, что существует много различных факторов в школе, которые влияют на развитие эмоционального выгорания у педагогов.

Таким образом, в нашей выборке преобладает высокий уровень эмоционального выгорания, что соотносится с российской статистикой [64].

Далее полученные данные в результате проведения опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н.Е. Водопьяновой были также проверены на нормальность распределения с помощью непараметрического критерия Колмогорова-Смирнова. Результаты математической обработки данных представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Проверка нормальности распределения данных по уровням эмоционального выгорания по опроснику Н.Е. Водопьяновой.

Переменная	Среднее значение	Стандартное отклонение	Норма	Значение Z Колмогорова-Смирнова
Особенности эмоционального выгорания (Н.Е. Водопьянова)				
Эмоциональное истощение	30,5	11,4	<18	0,178**
Цинизм	23,4	4,6		0,129**
Профессиональная успешность	32,6	6		0,124**
Эмоциональное выгорание	86,7	16,2		0,101

Условные обозначения: ** – $p \leq 0,01$

Результаты исследования нормальности распределений свидетельствуют о том, что распределение по шкалам «эмоциональное истощение», «цинизм», «профессиональная успешность» отличается от нормального. Результат исследования нормальности по шкалам «эмоциональное выгорание» является близким к нормальному, что свидетельствует о нормальности распределений.

Полученные результаты по всем трём методикам на определение типа базовой привязанности и уровня эмоционального выгорания были проверены на нормальность распределения выборки с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Получилось, что по всем трём методикам выявлено ненормальное распределение выборки, из этого следует, что в нашем дальнейшем исследовании нужно использовать непараметрические критерии математической обработки данных с помощью стандартного пакета статистических программ IBM SPSS Statistics 22.

3.3 Исследование возможной взаимосвязи между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы

3.3.1 U-критерий Манна-Уитни

Четвертой задачей нашего исследования было выявить различия между двумя группами педагогов, имеющих надежный тип привязанности и ненадежный тип привязанности по уровню эмоционального выгорания. Для того, чтобы подтвердить или опровергнуть первую нашу гипотезу нужно использовать непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Таблица 4 – Различия по двум группам педагогов с помощью U-критерию Манна-Уитни.

Переменная	Средние ранги		U-критерий Манна-Уитни
	Надежный тип	Ненадежный тип	
Особенности эмоционального выгорания (В.В. Бойко)			
Переживание психотравмирующих обстоятельств	17,06	45,19	101,5**
Неудовлетворенность собой	15,16	46,27	54**
Загнанность в клетку	14,32	46,75	33**
Тревога и депрессия	13,84	47,02	21**
Напряжение	13,92	46,98	23**
Реагирование	15,28	46,20	57**
Дезориентация	13,98	46,94	24,5**
Экономия эмоций	13,80	47,05	20**
Редукция профессиональных обязанностей	13,20	47,39	5**
Резистенция	14,52	46,64	38**
Эмоциональный дефицит	14,70	46,53	42,5**
Эмоциональная отстраненность	14,38	46,72	34,5**
Деперсонализация	14,04	46,91	26**
Психосоматические и вегетативные нарушения	14,02	46,92	25,5**
Истощение	13,98	46,94	24,5**
Эмоциональное выгорание	13,98	46,94	24,5**

Условные обозначения: ** – $p \leq 0,01$

Результаты исследования различия в уровнях особенностей эмоционального выгорания у двух групп педагогов с надежным и ненадежным типом привязанности показали, что средние ранги по различиям в симптомах «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($U=101,5$; $p \leq 0,01$),

«неудовлетворенность собой» ($U=54$; $p \leq 0,01$), «загнанность в клетку» ($U=33$; $p \leq 0,01$), «тревога и депрессия» ($U=21$; $p \leq 0,01$), «реагирование» ($U=57$; $p \leq 0,01$), «дезориентация» ($U=24,5$; $p \leq 0,01$), «экономия эмоций» ($U=20$; $p \leq 0,01$), «редукция профессиональных обязанностей» ($U=5$; $p \leq 0,01$), «эмоциональный дефицит» ($U=42,5$; $p \leq 0,01$), «эмоциональная отстраненность» ($U=34,5$; $p \leq 0,01$), «деперсонализация» ($U=26$; $p \leq 0,01$), «психосоматические и вегетативные нарушения» ($U=25,5$; $p \leq 0,01$), в шкалах «напряжение» ($U=23$; $p \leq 0,01$), «резистенция» ($U=38$; $p \leq 0,01$), «истощение» ($U=24,5$; $p \leq 0,01$), «эмоциональное выгорание» ($U=24,5$; $p \leq 0,01$) у педагогов с надежным типом привязанности средние ранги гораздо ниже, чем средние ранги у педагогов с ненадежным типом привязанности. Следовательно, уровень выраженности данных показателей особенностей эмоционального выгорания у педагогов с ненадежным типом привязанности выше, чем у педагогов с надежным типом привязанности, что указывает нам на то, что педагоги с ненадежным типом привязанности в наибольшей степени подвержены эмоциональному выгоранию и данный процесс у них протекает быстрее. Можно сделать вывод, что педагоги, имеющие надежный тип привязанности демонстрируют большую устойчивость к параметрам эмоционального выгорания.

Таблица 5 – Различия по двум группам педагогов с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Переменная	Средние ранги		U-критерий Манна-Уитни
	Надежный тип	Ненадежный тип	
Особенности эмоционального выгорания (В.Е. Водопьянова)			
Эмоциональное истощение	17,78	44,78	119,5**
Цинизм	18,66	44,28	141,5**
Профессиональная успешность	20,88	43,02	197**
Эмоциональное выгорание	13,58	47,17	14,5**

Условные обозначения: ** – $p \leq 0,01$

Результаты исследования различия в уровнях особенностей эмоционального выгорания у двух групп педагогов с надежным и ненадежным типом привязанности показали, что средние ранги по различиям в шкалах «эмоциональное истощение» ($U=119,5$; $p \leq 0,01$), «цинизм» ($U=141,5$; $p \leq 0,01$),

«профессиональная успешность» ($U=197$; $p \leq 0,01$), «эмоциональное выгорание» ($U=14,5$; $p \leq 0,01$) у педагогов с надежным типом привязанности средние ранги гораздо ниже, чем средние ранги у педагогов с ненадежным типом привязанности. Следовательно, уровень выраженности данных показателей особенностей эмоционального выгорания у педагогов с ненадежным типом привязанности выше, чем у педагогов с надежным типом привязанности. Из полученных данных можно сделать вывод, что педагоги средней школы, имеющие надежный тип привязанности демонстрируют большую устойчивость к параметрам эмоционального выгорания.

3.3.2 Коэффициент корреляции r-Спирмена

Пятой задачей нашей работы было исследовать возможную взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы.

Для статистической проверки наличия или отсутствия взаимосвязи между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы был применен коэффициент корреляции r-Спирмена. Это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями.

H_0 : статистически значимая взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы отсутствует.

H_1 : статистически значимая взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы присутствует.

Исследования типа базовой привязанности и уровня эмоционального выгорания по опроснику В.В. Бойко определялся с помощью коэффициента корреляции r-Спирмена, результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Взаимосвязи между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы с помощью коэффициента корреляции r-Спирмена.

Шкалы методик	Тип В	Тип А	Тип С
Переживание психотравм. Состояний	- 0,629**	0,072	0,563**
Неудовлетворенность собой	- 0,607**	0,153	0,469**
Загнанность в клетку	- 0,731**	0,391**	0,326**
Тревога и депрессия	- 0,728**	0,351**	0,423**
Шкала напряжение	- 0,715**	0,192	0,537**
Неадекватное эмоц. реагирование	- 0,734**	0,312**	0,356**
Дезориентация	- 0,680**	0,313**	0,366**
Сфера экономии эмоций	- 0,688**	0,328**	0,377**
Редукция профес. обязанностей	- 0,683**	0,344**	0,391**
Шкала резистенция	- 0,673**	0,177	0,478**
Эмоциональный дефицит	- 0,692**	0,266*	0,452**
Эмоциональная отстраненность	- 0,689**	0,291*	0,425**
Личностная отстраненность	- 0,723**	0,292*	0,389**
Психосоматические нарушения	- 0,797**	0,245*	0,546**
Шкала истощение	- 0,756**	0,197	0,550**
Эмоциональное выгорание	- 0,736**	0,112	0,621**

Условные обозначения: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

Результаты, представленные в таблице, иллюстрируют наличие значимых взаимосвязей между шкалами опросника «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и шкалами анкеты «Тип привязанности у взрослых».

Показатели по шкале «переживание психотравмирующих состояний» отрицательно коррелируют с показателем шкалы «тип В», что может свидетельствовать об обратной корреляционной связи и как следствие говорить о том, что педагоги, имеющие надежный тип привязанности (тип В) в наименьшей степени подвержены переживанию психотравмирующих состояний, ощущению отчаянья или негодования. Также данный показатель положительно коррелирует с показателем шкалы «тип С», что указывает на то, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности (тип С) в наибольшей степени подвержены переживанию психотравмирующих состояний, как следствие

накапливается отчаяние в своей профессиональной деятельности и негодование по отношению к учащимся.

Показатели по шкале «неудовлетворенность собой» отрицательно коррелируют с показателем шкалы «тип В», что может свидетельствовать о том, что педагоги с надежным типом привязанности в наименьшей степени испытывают неудовлетворенность собой, своей профессией или обязанностями, которые возлагает администрация школы. Обратный характер прослеживается у показателя «неудовлетворенность собой» с показателем «тип С», это говорит о том, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности в наибольшей степени прослеживают у себя такое чувство, как неудовлетворенность собой и своей профессией, энергия эмоций направляется не столько вовне, а сколько на себя.

Показатели по шкале «загнанность в клетку» отрицательно коррелируют с показателем шкалы «тип В», что свидетельствует о том, что педагогам с надежным типом привязанности не присуще данное чувство, для таких педагогов не характерно чувство беспомощности. Обратный характер прослеживается у показателя «загнанность в клетку» с показателями шкал «тип А» и «тип С», это говорит о том, что педагоги с ненадежными типами привязанности очень близко данное чувство, педагоги с ненадежным типом привязанности отслеживают у себя чувство беспомощности, также может наступать состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

Показатели по шкале «депрессия и тревога» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», это указывает нам на то, что педагоги имеющие надежный тип привязанности в наименьшей степени испытывают чувство депрессии и тревоги, разочарования в себе. Также данный показатель коррелирует с показателями шкал «тип А» и «тип С», это может свидетельствовать о том, что педагоги имеющие ненадежный тип привязанности в наибольшей степени подвержены депрессии и чувству тревоги, такие педагоги часто отгораживают

себя от общения с окружающими и пренебрегают своими профессиональными обязанностями.

Показатели по шкале «напряжение» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что говорит нам о том, что педагоги с надежным типом привязанности в наименьшей степени ощущают напряжение эмоциональной сферы. Обратный характер корреляции виден в шкалах «тип А» и «тип С», это может свидетельствовать о том, что педагоги с ненадежным типом привязанности в наибольшей степени ощущают напряжение эмоциональной сферы, как следствие происходит сформированность процесса эмоционального выгорания.

Показатели по шкале «неадекватное эмоциональное реагирование» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что свидетельствуют о том, что педагоги с надежным типом привязанности в своем профессиональном общении используют спокойный тон, громкость речи, проявляют сдержанные реакции на сильные раздражители. Обратный характер корреляции прослеживается в шкалах «тип А» и «тип С», это может говорить нам о том, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности могут неадекватно эмоционально реагировать на всевозможные раздражители, повышают голос на учащихся, грубо общаются со всеми участниками учебного процесса.

Показатели по шкале «дезориентация» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что указывает нам на то, что педагоги с надежным типом привязанности не привыкли испытывать чувство дезориентации своей личности. Также данный показатель положительно коррелирует с показателями шкалы «тип А» и «тип С», что может свидетельствовать о том, что педагогам, имеющим ненадежный тип привязанности дезориентация личность близка, как следствие проявляются такие качества, как оценка людей и их поступков, неуважение к личности окружающих педагога людей.

Показатели по шкале «сфера экономии эмоций» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что указывает нам на то, что педагоги обладающие

надежным типом привязанности в наименьшей степени подвержены к экономии своих эмоций. Также данный показатель шкалы «сфера экономии эмоций» положительно коррелирует с показателями шкалы «тип А» и «тип С», данные результаты говорят нам о том, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности могут экономить свои эмоции при общении с людьми и это будет отрицательно сказываться на их самочувствии, например на работе педагога весь день общались с учениками и коллегами, а после рабочего дня по возвращении домой замыкаются и проявляют дистанцированность по отношению к семье.

Показатели шкалы «редукция профессиональных обязанностей» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», из этого можно сделать вывод, что педагоги, имеющие надежный тип привязанности в наименьшей степени способны к редукции профессиональных обязанностей, такие педагоги не стараются облегчить свои профессиональные обязанности и не укоризненно выполняют все поручения от администрации школы. Также данные показатели положительно коррелируют с показателями шкалы «тип А» и «тип С», что может указывать нам на то, что педагоги с ненадежным типом привязанности в большинстве случаев могут упрощать свои профессиональные обязанности или в принципе от них отказываться.

Показатели шкалы «резистенция» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что может свидетельствовать о том, что педагоги имеющие надежный тип привязанности в наибольшей степени устойчивы к воздействию негативных факторов из вне, люди, имеющие надежный тип привязанности почти никогда не отказываются от каких-либо поручений от начальства. Также данные показатели по шкале «резистенция» положительно коррелируют с показателями шкалы «тип А» и «тип С», что может указывать на то, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности почти не имеют сопротивляться воздействию внешних факторов, также они ощущают нежелание выполнять приказы или поручений со стороны своего начальства, чувствуют упадок жизненных сил.

Показатели шкалы «эмоциональный дефицит» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что свидетельствует о том, что педагоги с надежным типом привязанности наоборот могут сопереживать, сочувствовать, откликаться на какие-то призывы о помощи, данному типу людей не свойственно ощущать, что у них все реже проявляются положительные чувства и все чаще отрицательные. Также показатели по шкале «эмоциональный дефицит» положительно коррелируют с показателями шкалы «тип А» и «тип С», что может указывать нам на то, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности в наибольшей степени могут отмечать у себя проявление такие качеств, как отчужденность, нежелание помогать близким в трудной ситуации, неумение сопереживать, все это подкрепляется резкостью, грубостью, обидами и капризами со стороны людей с ненадежным типом привязанности. Такие педагоги могут отмечать у себя проявление негативных эмоций.

Показатели шкалы «эмоциональная отстраненность» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что указывает на то, что педагогам с надежным типом привязанности не присуще исключать эмоции из профессиональной деятельности. Обратный характер корреляции прослеживается у показателей шкалы «эмоциональная отстраненность» с показателями шкалы «тип А» и «тип С», можно сделать вывод, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности в наибольшей степени могут работать как робот, как бездушный автомат. Таким педагогам присуще исключение своих эмоций из профессиональной деятельности, все чаще и чаще такие люди замечают у себя, что у них ничего не вызывает эмоционального отклика.

Показатели шкалы «личностная отстраненность» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», из этого можно сделать вывод, что педагоги, имеющие надежный тип привязанности не теряют интерес к человеку – субъекту профессионального действия. Также показатели шкалы «личностная отстраненность» положительно коррелируют с показателями шкалы «тип А» и «тип С», что может свидетельствовать о том, что педагоги, имеющие ненадежный

тип привязанности отмечают у себя частичную или полную утрату интереса к человеку, они воспринимают своих коллег, как объект для манипуляций. Такой симптом может проявляться не только в профессиональной сфере, но и вне работы.

Показатели шкалы «психосоматические нарушения» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что указывает нам на то, что педагоги, имеющие надежный тип привязанности в наименьшей степени подвержены стрессу из-за которого как следствие проявляются психосоматические заболевания. Также показатели по шкале «психосоматические нарушения» положительно коррелируют с показателями шкалы «тип А» и «тип С», что может указывать нам на то, что педагоги с ненадежным типом привязанности в наибольшей степени подвержены стрессу, из-за которого как следствие возникают психосоматические нарушения, такие как головная боль, боль в области шеи и живота, судороги, тошнота, слабость и головокружение.

Показатели шкалы «истощение» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что свидетельствует о том, что педагоги с надежным типом привязанности редко ощущают чувство эмоционального истощения своего организма, они наоборот всегда бодры и в полном расположении духа. Также показатели шкалы «истощение» положительно коррелируют с показателями шкалы «тип С», что указывает нам на то, что педагоги с ненадежным типом привязанности в наибольшей степени подвержены эмоциональному истощению, у таких людей часто возникает нежелание помогать людям, они хотят остаться одни и просто ничего не чувствовать.

Показатели шкалы «эмоционального выгорания» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», из этого можно сделать вывод, что педагоги, имеющие надежный тип привязанности в наименьшей степени подвержены симптомам эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание у педагогов с надежным типом привязанности происходит медленнее, чем у людей с ненадежным типом привязанности. Также показатели шкалы «эмоциональное

выгорание» положительно коррелируют с показателями шкалы «тип С», что указывает нам на то, что педагогов с ненадежным типом привязанности в наибольшей степени подвержены эмоциональному выгоранию, данный процесс у этих людей развивается быстро и болезненно, с проявлением всех симптомов выгорания.

Можно сделать вывод, что надежный тип привязанности (тип В) у педагогов во всех случаях проявления симптомов эмоционального выгорания отрицательно коррелируют, а ненадежный тип привязанности (тип А и С) у педагогов почти во всех случаях положительно коррелирует с перечисленными симптомами эмоционального выгорания, а значит взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы существуют. Полученные результаты можно применять для разработки методических указаний педагогу-психологу, а также для администрации школы МАОУ «СОШ №15 г. Челябинска».

Результаты исследования типа базовой привязанности и уровня эмоционального выгорания по методике Н.Е. Водопьяновой с помощью коэффициента корреляции r -Спирмена представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Корреляции между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы с помощью коэффициента корреляции r -Спирмена.

Шкалы методик	Тип В	Тип А	Тип С
Эмоциональное истощение	- 0,647**	0,015	0,591**
Цинизм	- 0,485**	0,343**	0,185
Профессиональная успешность	- 0,464**	0,306*	0,198
Эмоциональное выгорание	- 0,759**	0,139	0,600**

Условные обозначения: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

Результаты, представленные в таблице, иллюстрируют наличие значимых взаимосвязей между шкалами опросника «Профессиональное (эмоциональное)

выгорание» Н.Е. Водопьяновой и шкалами анкеты «Тип привязанности у взрослых».

Показатели шкалы «эмоциональное истощение» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что указывает на то, что педагоги, имеющие надежный тип привязанности в наименьшей степени ощущают снижение эмоционального тонуса, повышение психической истощаемости, утраты интереса. Также показатели шкалы «эмоциональное истощение» положительно коррелируют с показателями шкалы «тип С», что свидетельствует о том, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности в наибольшей степени подвержены эмоциональному истощению, для таких людей характерно отслеживать у себя только негативные эмоции, ощущение «перенасыщенности» работой, также проявляются деструктивные взаимоотношения с окружающими.

Показатели шкалы «цинизм» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», из этого следует сделать вывод, что педагоги с надежным типом привязанности не отстраняются от своих учащихся и не проявляют по отношению к ним безразличия, свои профессиональные обязанности стараются выполнять на должном уровне, который требует администрация школы. Также педагоги, имеющие надежный тип привязанности на поведенческом уровне не проявляют высокомерного отношения по отношению ко всем участникам учебного процесса, не приписывают ярлыков. Также показатели шкалы «цинизм» положительно коррелируют с показателями шкалы «тип А», что свидетельствует о том, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности проявляют отстраненность и безразличие по отношению к своим учащимся, не заинтересованы в продвижении учебного процесса.

Показатели шкалы «профессиональная успешность» отрицательно коррелируют с показателями шкалы «тип В», что свидетельствует о том, что педагоги, имеющие надежный тип привязанности стремятся развивать свои профессиональные навыки и умения, производительность и продуктивность их труда находится на высоком уровне. Также показатель шкалы «профессиональная

успешность» положительно коррелируют с показателями шкалы «тип А», что указывает нам на то, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности не стремятся развить свои профессиональные навыки и умения, они сложно перерабатывают поступающую им информацию, профессиональная деятельность таких педагогов стоит на месте, они стараются избегать работы сначала психологически, а потом и физически.

Показатели шкалы «эмоциональное выгорание» отрицательно коррелируют с показателями шкал «тип В», что может указывать нам на то, что педагоги, имеющие надежный тип привязанности в наименьшей степени подвержены симптомам эмоционального выгорания и данный процесс у таких педагогов развивается дольше. Показатели шкалы «эмоционального выгорание» положительно коррелируют с показателями шкалы «тип С», из этого следует сделать вывод, что педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности подвержены процессу эмоционального выгорания, данный процесс развивается быстро и болезненно.

Можно сделать вывод, что надежный тип привязанности (тип В) педагогов во всех случаях проявления симптомов эмоционального выгорания отрицательно коррелируют, а ненадежный тип привязанности (тип А и С) почти во всех случаях положительно коррелирует с перечисленными симптомами эмоционального выгорания, а значит взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания существуют.

ВЫВОДЫ

Целью данной практической работы было выявить взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы.

1. В результате пилотажного исследования по апробации анкеты «Тип привязанности у взрослых» совпадение оценок по интервью ААI и анкете на выборке из 10 человек. У всех 10 респондентов тип базовой привязанности, выявленный по результатам интервью совпал с типом привязанности, определенный анкетой, и в дальнейшем в нашем исследовании при изучении типов привязанности у педагогов средней школы использовалась только анкета.

2. В результате исследования типов привязанности у педагогов было выявлено, что большинство испытуемых в выборке обладает ненадежным типом привязанности: 33% испытуемых с амбивалентным типом, и 31% с отстраненным; надежный тип привязанности был выявлен у 36% испытуемых. Полученные данные соотносятся со статистическими данными по России.

3. В результате исследования уровня эмоционального выгорания методике по В.В. Бойко было выявлено, что значительная часть (55% испытуемых) обладают высоким уровнем эмоционального выгорания, а именно – 38 из 69 человек. Средний уровень эмоционального выгорания выявился у 9%; 6 испытуемых и низкий уровень у 36%; 25 испытуемых. Полученные результаты соотносятся со статистическими данными по России.

По результатам тестирования на определение уровня эмоционального выгорания по методике по Н.Е. Водопьяновой у педагогов значительная часть (54% испытуемых) обладают высоким уровнем эмоционального выгорания, а именно – 37 из 69 человек. Средний уровень эмоционального выгорания выявился у 13%; 9 испытуемых и низкий уровень у 33%; 23 испытуемых. Полученные результаты соотносятся со статистическими данными по России.

4. Выявлена статистически значимая корреляционная связь между шкалами анкеты «Тип привязанности у взрослых» и опросника «Диагностика

эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Также была выявлена значимая корреляционная связь между шкалами анкеты «Тип привязанности у взрослых» и опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н.Е. Водопьяновой.

5. С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены различия между двумя группами педагогов с надежным и ненадежным типом базовой привязанности по разным шкалам опросника «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко и опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н.Е. Водопьяновой. Из полученных данных следует, что уровень выраженности показателей особенностей эмоционального выгорания у педагогов с ненадежным типом привязанности выше, чем у педагогов с надежным типом привязанности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной практической работы было исследовать взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы.

Для реализации этой цели была отобрана и протестирована выборка из 69 респондентов и определён тип базовой привязанности и уровень эмоционального выгорания каждого испытуемого. После чего данные участников были проанализированы с помощью методов математической обработки данных.

Первая задача данного исследования, создание анкеты на определение типа базовой привязанности у педагогов школьного образования, была осуществлена на основе методики «Интервью для взрослых» М. Мэйн. По результатам, разработанной нами анкеты было выявлено, что 33% испытуемых имеют амбивалентный тип привязанности и 31% испытуемых имеет отстраненный тип привязанности; надежный тип привязанности был выявлен у 36% испытуемых, что соотносится с данными по России.

Далее проводилось исследование на выявление уровня эмоционального выгорания, в котором были использованы опросник «Диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко» и опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание Н.Е. Водопьяновой». В результате исследования уровня эмоционального выгорания методике по В.В. Бойко было выявлено, что значительная часть 55% испытуемых обладают высоким уровнем эмоционального выгорания, а именно – 38 из 69 человек. Средний уровень эмоционального выгорания выявился у 9%; 6 испытуемых и низкий уровень у 36%; 25 испытуемых. Полученные результаты соотносятся со статистическими данными по России.

По результатам тестирования на определение уровня эмоционального выгорания по методике по Н.Е. Водопьяновой у педагогов значительная часть 54% испытуемых обладают высоким уровнем эмоционального выгорания, а именно – 37 из 69 человек. Средний уровень эмоционального выгорания выявился

у 13%; 9 испытуемых и низкий уровень у 33%; 23 испытуемых. Полученные результаты соотносятся со статистическими данными по России.

Далее мы выявляли различия по уровню эмоционального выгорания между двумя группами педагогов (педагоги, имеющие надежный тип привязанности и педагоги, имеющие ненадежный тип привязанности). С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены различия между двумя группами педагогов с надежным и ненадежным типом базовой привязанности по разным шкалам опросника «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко и опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание Н.Е. Водопьяновой».

На последнем этапе исследования мы исследовали взаимосвязь между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания у педагогов средней школы. В результате была выявлена статистически значимая корреляционная связь между шкалами анкеты «Тип привязанности у взрослых» и опросника «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Также была выявлена значимая корреляционная связь между шкалами анкеты «Тип привязанности у взрослых» и опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н.Е. Водопьяновой.

Таким образом, согласно результатам нашего исследования, между типом базовой привязанности и уровнем эмоционального выгорания есть статистически значимая корреляционная связь. А также существуют различия в уровне эмоционального выгорания у педагогов средней школы с надежным типом привязанности и у педагогов с ненадежным типом привязанности, следовательно, уровень выраженности показателей особенностей эмоционального выгорания у педагогов с ненадежным типом привязанности выше, чем у педагогов с надежным типом привязанности.

Подобные результаты могут быть объяснены верным теоретическим обоснованием гипотезы, эффективностью выбранных методик исследования. Далее в практической деятельности педагога-психолога планируется разработка методических рекомендаций для педагогов средней школы, администрации ОО, а

также проведение профилактических и коррекционных мероприятий в 2019-2020 учебном году направленных на устранение признаков эмоционального выгорания у педагогов МАОУ «СОШ №15 г. Челябинска» и на повышение профессиональной компетентности коллектива, и сплоченности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авдеева Н.Н. Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве. / Н.Н. Авдеева // Вопросы психологии 1997. – №4. – С. 3-12.
2. Авдеева Н.Н. Развитие образа себя и привязанностей у детей от рождения до трех лет в семье и доме ребенка. / Н.Н. Авдеева, Н.А. Хаймовская. – М.: 2003. – 152с.
3. Авдеева Н.Н. Становление образа себя у детей первых трех лет жизни / Н.Н. Авдеева // Вопр. психол. – 1996. - № 4. – С. 5–14.
4. Акиндинова И.А., Баканова А.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика. [Текст] / И.А. Акиндинова, А.А. Баканова // Педагогические вести. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – № 5. – С. 34.
5. Асанова Н.К. Интервью для взрослых о привязанности: методическое пособие/ Н.К. Асанова. – М.: Институт детской психотерапии и психоанализа, 1997. – 16 с.
6. Архарова, О.Н. Психоэмоциональное выгорание педагогов // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2010. – № 1. – С.73–80.
7. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения: в помощь школьному психологу: / О.И. Бабич /под ред. А.В. Перепелкиной. – Волгоград.: Учитель, 2014. - 122 с.
8. Бабич, О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов // Сибирский психологический журнал. – 2009. – №31. – С.48–52.
9. Баярмаа Ц. Сравнительное исследование привязанности к учителю у учащихся первого класса в российских и монгольских школах: дисс... канд. психол. наук / Ц. Баярмаа – М.: 2008. – 200 с.
10. Бермант-Полякова О. Горькая правда о привязанности. Методы исследования привязанности у взрослых / О. Бермант-Полякова // Теория и практика психотерапии. – 2015. - №1 (5) – С. 29–33.

11. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. [Текст] / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 434 с.
12. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби; пер. с англ. Н.Г. Григорьева, Г.В. Бурменская. – М.: Гардарики, 2003. – 477 с.
13. Бриш К. Х. Терапия нарушений привязанности. От теории к практике / К.Х. Бриш; пер. с нем. С. И. Дубинской. – М.: Когито-Центр, 2012. – 202 с.
14. Василенко М.А. Привязанность ребенка к матери как фактор ранней социализации: дис... канд. психол. наук / М.А. Василенко – Курск, 2011. – 233 с.
15. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
16. Ворошилова, И.С. Модели профессиональной надежности педагога // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 – С.45-50.
17. Гагарина М. А. Роль репрезентаций материнской привязанности в генезе аддиктивного поведения: дис... канд. психол. наук / М.А. Гагарина – М.: 2006. – 172 с.
18. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности: практикум / О.П. Елисеев. – СПб.: Питер, 2010. - 498 с.
19. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
20. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
21. Искольдский Н.В. Исследование привязанности ребёнка к матери (в зарубежной психологии). / Н.В.Искольдский // Вопросы психологии. – 1985. – №6. – С. 146-151.
22. Казанцева Т.В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности: дис... канд. психол. наук / Т.В. Казанцева – СПб.: 2011. – 205 с.
23. Калмыкова Е.С. Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме / Е. С. Калмыкова, М.А. Падун // Журнал практической психологии и психоанализа – 2002. – №1. – С. 35–44.

24. Калмыкова Е.С. Опыты исследования личной истории / Е.С. Калмыкова. – М.: Когито-Центр, 2012. – 182 с.
25. Коврижных К.А. Взаимосвязь типа базовой привязанности и уровня эмоционального выгорания у педагогов средней школы / Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, исследования: сборник материалов международной студенческой научно-практической конференции / под ред. Е.А. Рыльской, А.С. Мальцевой. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019 (в печати).
26. Корытова, Г.С. Влияние возраста и стажа профессиональной деятельности на уровень зрелости психозащитного поведения педагогических работников // Фундаментальные исследования. – 2006. -- № 11. – С.70–73.
27. Левин К. Разрешение социальных конфликтов / К. Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 408 с.
28. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика и типы привязанности у взрослых (на основе обзора зарубежных исследований). / И.Г. Малкина-Пых // Ученые записки СПбГИПСР. Выпуск 1. Том 27, 2017. – С. 8–18.
29. Маркова, А.К. Психология профессионализма /А.К. Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. –312 с.
30. Матушевская М.В. Теория привязанности: история и современное состояние исследований / М.В. Матушевская // Перинатальная психология и психология родительства. 2005. – №2. – С. 40–79.
31. Мухамедрахимов Р.Ж. Взаимодействие и привязанность матерей и младенцев групп риска/ Р.Ж. Мухамедрахимов // Вопросы психологии. – 1998. – №2. – С. 19–31.
32. Мухамедрахимов Р.Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие / Р.Ж. Мухамедрахимов. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2001. – 288 с.
33. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.

34. Николаев Е.Л. Адаптация и адаптационный потенциал: соотношение современных исследовательских подходов/ Е.Л. Николаев, Е. Ю. Лазарева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2013. - №9. – С. 18-32.
35. Николаева Л. А. Взаимосвязь типов психологической привязанности супругов к матери и их конфликтного поведения: дис... канд. психол. наук / Л.А. Николаева – Ярославль, 2008. – 192 с.
36. Николаева Л.А. Социально-психологическая характеристика привязанности / Л.А. Николаева // Проблемы социальной психологии личности: межвузовский сборник научных статей. – Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2005. Вып. 2. – С. 114 - 120.
37. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / Орел В.Е. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 205с.
38. Павлова О.Н. Депрессия: психоаналитические теоретические концепции и клинические стратегии / О.Н. Павлова. – М.: МИАПП, 2011. – 165 с.
306. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1997. – 440 с.
39. Психология социальной работы/ под ред. М. А. Гулиной – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
40. Пупырева Е.В. Эмоциональная привязанность к матери как фактор становления автономии личности в младшем школьном возрасте: дис... канд. психол. наук / Е.В. Пупырева – М.: 2007. – 225 с.
41. Сабельникова Н.В. Эмоциональная привязанность и удовлетворенность жизнью в среднем возрасте / Н.В. Сабельникова // Психология зрелости и старения. – 2006. - №1. – С. 20–38.
42. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: психологический практикум / Ю.В. Саенко. – СПб.: Речь, 2011. – 238с.
43. Смирнова Е.О. Развитие теории привязанности / Е.О. Смирнова, Р.П. Радеева // Вопросы психологии. – 1998. – №1. – С. 105–116.

44. Социально-психологический практикум: Учеб.-метод. пособие для студентов ф-та психологии и социальной работы / Авт.-сост. В.В. Гриценко. – Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. – 184 с.
45. Сыманюк Э. Э. Стратегии профессионального самосохранения личности [Текст]: Мир психологии. 2005. № 1.
46. Тарасова Д.Д. Опыт партнёрских отношений у молодых взрослых людей с различным типом привязанности: выпуск. квалиф. раб. / Д.Д. Тарасова – СПб.: 2016. – 92 с.
47. Трунов Д.В. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме. [Текст]: Журнал практического психолога. – М.: Издательство МГУ, 1998. – № 8. – С.84–89.
48. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 362 с.
49. Шарапова Ю.В. Взаимосвязь типа привязанности с детско-родительскими отношениями в родительской семье: выпуск. квалиф. раб. / Ю.В. Шарапова – СПб.: 2015. – 70 с.
50. Юдина Е.Г. Профессиональное сознание педагога: опыт постановки проблемы в современном образовании [Текст]: Психологическая наука и образование – 2001. №1. – С.89-100.
51. Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под. ред. Р.Ж. Мухамедрахимова. Гл. 3. ч. 2: Отношения привязанности у детей в семьях и домах ребенка. – Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2008. – С. 220-239.
52. Янковская Н. Эмоциональное выгорание учителя [Текст]: Народное образование - 2009. №2 – С.127-137.
53. Яремчук М.В. Особенности привязанности в детско-родительских отношениях и отношениях любви у старших подростков / М.В. Яремчук // Психологическая наука и образование – 2005. – №3. – 86–95 с.

54. Fonagy, P., Steele, H. & Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. (*Child Development*, 62, 891-905).
55. George, C., & Solomon, J. (1999). Attachment and caregiving: The caregiving behavioral system. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 649-670). New York, NY: Guilford Press.
56. George, C., & Solomon, J. (1996). Representational models of relationships: Links between caregiving and attachment. *Infant Mental Health Journal*, 17, 198–216.
57. Gloter-Tippelt Gabriele Bindungim Erwach senenalter. Ein Hand buchfür Forschung und Praxis. – Bern: Hans Huber, 2001.
58. Lyons-Ruth, K., & Jacobvitz, D. (1999). Attachment disorganization: Unresolved loss, relational violence, and lapses in behavioral and attentional strategies. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 520-554). New York: Guilford Press.
59. Paulhus D.L. Socially Desirable Responding: We Evolution of a Construct // We role of constructs in psychological and educational measurement / H.I. Braun, D.N. Jackson, D.E. Wiley (Eds.) Mahwah (NJ): Erlbaum, 2002. P. 49–69.
60. Radojevic, M. (1992, July). Predicting quality of infant attachment to father at 15 months from prenatal paternal representations of attachment: An Australian contribution. (Paper presented at the 25th International Congress of Psychology, Brussels, Belgium).
61. Steele, H. & Steele, M. (1994). Intergenerational patterns of attachment. (In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood: Advances in personal relationships series* (Vol. 5, pp. 93–120). London: Kingsley).

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета «Тип привязанности у взрослых».

Инструкция. Перед вами анкета, в которой содержится 15 вопросов, в каждом нужно выбрать один вариант ответа.

Обратите внимание, что хотя в вопросах фигурируют слова «мать» и «родители», анкета определяет ваши отношения с тем человеком, который с раннего детства осуществлял основной уход за вами, заботился и воспитывал – это может быть и отец, бабушка и др.

И помните, что неправильных или плохих ответов не бывает.

- 1) Как вы вспоминаете своё раннее детство?
 - а) затрудняюсь припомнить, но, в общем, всё было нормально
 - б) вспоминаю и хорошее, и плохое, где-то могу припомнить свою детскую точку зрения
 - в) легче вспоминаются отрицательные эпизоды, хотелось больше внимания/поддержки родителей

- 2) Какими прилагательными скорее можно описать ваши детские отношения с матерью?
 - а) доступный, надёжный, безгрешный, безопасный, отзывчивый
 - б) неуверенный, тревожный, эмоциональный, запутанный, затруднительный
 - в) отстранённый, уязвимый, независимый, осторожный, непрочный

- 3) Что вы делали в детстве, когда были расстроены?
 - а) хотелось побыть одному, заняться своими делами
 - б) искал поддержки у родителей, часто помогало
 - в) хотелось помощи/внимания, но я не получал то, что мне нужно

- 4) Как реагировали ваши родители, когда вы в детстве заболели?

- а) по-разному - от упрёка до гиперопеки
- б) не выражали большого участия, недодавали поддержки
- в) давали мне и физическое лечение, и заботу/ утешение

5) Что вы почувствовали во время первой разлуки с родителями?*

*Например, поход в лагерь/ школу.

- а) сначала расстроился, но потом удалось вжиться
- б) был сдержан, вживался дольше других
- в) испытывал тревогу, стресс в незнакомой обстановке

6) Как вы относились к окончанию разлуки?

- а) с облегчением – хотелось, чтобы родители скорее вернулись
- б) благоприятно, был очень рад встрече с родителями
- в) не испытывал потребности в окончании разлуки

7) Испытывали ли вы чувство отверженности вашими родителями в детстве?

- а) периодически
- б) довольно редко
- в) сложно припомнить/ не думаю

8) Вы думаете, родители понимали, что они вас отвергают?

- а) возможно; сейчас я лучше понимаю их, и с чем это тогда могло быть связано
- б) не знаю; до сих пор сложно понять их и почему так происходило
- в) скорее не понимали/ не придавали значения

9) Угрожали ли вам когда-нибудь ваши родители в какой-либо форме?*

* Например, наказанием или, может быть, в шуточной форме.

- а) да, все родители так делают для воспитания

б) периодически, с сомнительными/ тревожными формулировками

в) редко и обоснованно

г) другое: _____

10) Почему ваши родители вели себя именно так, а не иначе, когда вы были ребёнком?

а) для меня затруднительно их понять, они часто противоречили сами себе

б) наверно у них были свои причины, теперь это на меня уже не влияет

в) из-за своих особенностей и опыта; повзрослев, я лучше их понимаю

11) Как в детстве вы переживали потерю близкого человека?

а) был огорчён/ горевал

б) не разделял чувств остальных/ ничего не чувствовал

в) был тревожен/ не понимал происходящее, нуждался в поддержке

12) Изменилось ли со временем ваше отношение к этой потере?

а) не особо; не думаю, что эта потеря на меня сильно повлияла

б) изменилось, сейчас я понимаю её иначе

в) не могу сказать однозначно/ испытываю спутанные чувства

13) Были ли перемены в ваших взаимоотношениях с родителями?

а) обычное подростковое бунтарство, чтобы установить свою независимость

б) «восставал», чтобы защитить себя от их влияния/ чтобы меня признали как личность

в) протестовал для привлечения внимания/ отстаивал свою точку зрения - «борьба за территорию»

г) мы не были достаточно близки для этого, я научился опираться на себя

14) Будучи взрослым, как вы сейчас видите свои отношения с родителями?

- а) независимые, отдалённые; не думаю, что они решающе на мне сказались
- б) дружеские, партнёрские; с возрастом лучше стал понимать родителей
- в) неоднозначные, со старыми обидами, неудовлетворительные

15) Если бы вы могли пожелать своему ребёнку три вещи через двадцать лет, то что бы вы пожелали?

- а) будь своей лучшей опорой, борись за любовь и никогда не теряй головы
- б) иди на риск доверять, будь терпимей к другим и помни, что первое впечатление бывает обманчивым
- в) верь своим чувствам, не бойся мечтать, иди до конца

Спасибо за участие!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Интервью (аналог К. Бриша)

Мы хотели бы спросить вас о ваших ранних отношениях с вашей семьей и о том, что вы думаете о способе, которым они должны влиять на вас. Сначала вопросы будут в основном о вашем детстве, а затем мы приблизимся к вашим последним годам и к тому, что происходит в настоящем.

Полностью это интервью займёт не больше часа – для этого постарайтесь на каждый отдельный подвопрос тратить не больше пяти минут.

1 вопрос

а) Можете ли вы начать с того, что поможет мне сориентироваться в вашей ранней семейной ситуации: где вы жили, с кем жили и так далее? Где вы родились? Много ли вы переезжали с места на место? Что делала ваша семья в разное время, чтобы иметь средства к жизни?

б) Часто ли вы видели своих прародителей (дедушек и бабушек), когда вы были маленьким?

в) Если были такие прародители, которых вы никогда не видели, то умер ли этот человек до вашего рождения? Много ли родители говорили вам о нём?»

г) Жили ли в вашем доме, кроме родителей, братья и сёстры или кто-либо еще? Живут ли они рядом сейчас или ваша семья довольно разрознена?

2 вопрос

Я хотел(а) бы, чтобы вы попытались описать ваши отношения с вашими родителями, в то время, когда вы были ребёнком ...если бы вы могли начать с той самой ранней поры, которую можете вспомнить. (чувство затруднения здесь является естественным, и всё же попытайтесь в общем описать ранние отношения, может быть с пятилетнего возраста)

3 вопрос

а) Сейчас я хочу попросить вас выбрать 5 прилагательных, которые отражают ваши детские отношения с матерью. Я знаю, это потребует немного времени (по времени ответ на вопрос №3 и его подвопросы – это обычно самый долгий ответ), так что подумайте...

б) Хорошо, теперь позвольте мне задать вам несколько вопросов по каждому прилагательному вашего описания. Вы говорите, ваша мать была *ваше прилагательное*... Есть ли какие-нибудь воспоминания или инциденты, которые приходят на ум по отношению к этому проявлению?

4 вопрос

Теперь я хотел(а) бы, чтобы вы выбрали 5 прилагательных, отражающих ваши детские отношения с вашим отцом, Я собираюсь спросить вас снова, почему вы выбрали их?

Ответ (прилагательное и почему):

5 вопрос

а) Какой родитель вам был ближе?

б) Почему именно этот родитель? Почему не было этого ощущения (чувства) с другим родителем?

6 вопрос

а) Когда вы были выведены из душевного равновесия (расстроены), будучи ребёнком, что вы делали?

б) Можете ли вы проиллюстрировать с помощью специфического случая, что происходило, когда вы были расстроены эмоционально?

в) Можете ли вы вспомнить, что могло бы произойти, когда у вас было физическое повреждение? Опять какой-либо специфический случай вам приходит в голову?

г) Были ли вы когда-либо больны, когда были маленьким? Вы помните, что обычно происходило?

7 вопрос

Когда, как вы помните, у вас была первая разлука (сепарация) с родителями? Как вы на это реагировали? Отложились ли у вас в памяти какие-либо другие сепарации? (обычно люди ссылаются на первое воспоминание о том, как они пошли в школу или уехали в лагерь, или отмечают, что они ненавидели необходимость родителя ходить на работу).

8 вопрос

а) Испытывали ли вы когда-либо, будучи маленьким ребенком, что вас отвергают? Конечно, воспоминания эти теперь, вы можете понимать, что это на самом деле не было отрицанием (отвержением), но мне необходимо знать, помните ли вы, что когда-то испытывали чувство отверженности в детстве? (если вам это поможет – приводите примеры; при затруднении просмотрите ответы на предыдущие вопросы – возможно вы уже неосознанно назвали такую ситуацию)

б) Сколько лет вам было, когда вы впервые это почувствовали, и что вы тогда делали?

в) Почему, как вы думаете, ваши родители это делали — как вы думаете, он или она понимали, что тем самым они вас отвергают?

9 вопрос

а) Угрожали ли вам когда-нибудь ваши родители в какой-либо форме — например, наказанием или, может быть, в шутливой форме?

б) Некоторые люди приводят пример того, как их родители угрожали оставить их или выгнать из дому (в шутку или нет). Случалось ли что-нибудь в таком роде с вами или в вашей семье?

в) Сколько вам тогда было лет? Часто ли это происходило?

г) Считаете ли вы, что этот опыт влияет на вас и теперь, когда вы стали взрослым человеком? Влияет (повлияет) ли это на ваш подход к вашему ребёнку?

10 вопрос

Таким образом, как вы думаете, такой опыт с вашими родителями повлиял на вашу взрослую личность? Существуют ли какие-либо аспекты вашего раннего опыта, которые, как вам кажется, тормозили ваше развитие?

11 вопрос

Как вы думаете, почему ваши родители вели себя так, а не иначе, когда вы были ребёнком?

12 вопрос

Существовали ли другие взрослые, с которыми вы были близки, как с родителями, в вашем детстве? Или какие-либо другие взрослые, которые бы играли для вас особенно важную роль, даже если и не родительскую?

Если вы не сделали этого ранее, уточните, пожалуйста, сейчас:

а) его/её/их возраст(ы):

б) жил ли этот человек вместе с вами:

в) выполнял ли попечительские (воспитательные) функции:

г) какова степень важности и природа ваших взаимоотношений:

13 вопрос

Испытали ли вы потерю родителя или другого близкого вам любимого человека (брата или сестру, бабушку, дедушку или близкого члена семьи), когда вы были ребёнком?

- а) Можете ли вы рассказать мне об обстоятельствах, и сколько вам было тогда лет?
- б) Как вы тогда на это реагировали? Были ли смерть внезапной или ожидаемой?
- в) Можете ли вы вспомнить ваши чувства в то время?
- г) Сильно ли изменились со временем ваши чувства касательно смерти этого человека?
- д) Если это не было сказано вами ранее - разрешили ли вам пойти на похороны, и если да — как вы их перенесли?
- е) В случае потери родителя или брата/сестры: как это подействовало, как вам кажется, на ваших домашних/ другого родителя, и как всё это менялось с годами?
- ж) Считаете ли вы, что эта потеря повлияла на вашу взрослую личность?
- з) Как это влияет/ может ли это повлиять на ваше отношение к вашему ребёнку?

14 вопрос

Потеряли ли вы каких-либо других важных для вас людей во время вашего детства (те же подвопросы)?

15 вопрос

- а) Было ли много перемен в ваших взаимоотношениях с родителями (или оставшимся родителем) со времён вашего детства? Я имею в виду весь период, начиная с детства и до сегодняшнего дня?
- б) Был ли период протеста, бунтарства, восстания против родителей? Как это было?

в) Если речь идёт о ранних неблагоприятных отношениях с родителями: не переосмыслили ли вы их?

16 вопрос

Как вы сейчас, будучи взрослым человеком, расцениваете ваши взаимоотношения с родителями? Источники удовлетворения? Неудовлетворённости?

17 вопрос (для того, кто сам родитель)

Каковы сейчас ваши чувства и переживания при разлуке с вашим ребенком?

18 вопрос

Если бы вы могли пожелать своему ребёнку три вещи через двадцать лет, то что бы вы пожелали? Я думаю отчасти о том будущем, которое бы вы хотели вашему ребёнку. Подумайте минуту об ответе на этот вопрос