

Комунальний заклад вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»  
Запорізької обласної ради  
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи  
Кафедра спеціальної педагогіки та спеціальної психології

## МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Профілактика професійного вигорання у корекційних педагогів

Виконала студентка групи СОМ-2(2)  
спеціальності 016 Спеціальна освіта  
Лоцман Ольга Анатоліївна  
Керівник: Турубарова А. В.  
Рецензент: Дубяга С. М.  
Нормоконтроль \_\_\_\_\_ Ю. С. Дерев'янку

Запоріжжя

2020 р.

## РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 103 с., 11 табл., 4 рис., 69 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – професійне вигорання корекційних педагогів.

Мета роботи – розробка та апробація програми профілактики професійного вигорання у корекційних педагогів.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні, методи математичної статистики.

Професійна діяльність педагога вважається однією з найбільш емоційно напружених. Чинники цього – це відсутність навчальної мотивації в учнів, неконтрольовані та непередбачувані комунікативні ситуації, нерегламентований режим роботи, висока міра персональної відповідальності вчителя, неможливість отримати підтвердження продуктивності своєї діяльності тощо.

Перед педагогами спеціальної школи постають ще більш складні завдання, обумовлені специфікою даної професії. Діти з особливостями психофізичного розвитку потребують індивідуальний, диференційований підхід вчителя. Педагогу необхідно враховувати не тільки можливості вікового розвитку, але й обмеження та можливості спричинені медичним діагнозом. У зв'язку з цим, велика кількість емоційно важких і когнітивно-насичених міжособистірських контактів викликає порушення психологічного стану корекційних педагогів, призводить до виникнення емоційного напруження, знижується здатність до саморегуляції, спостерігається розвиток професійного вигорання.

**СТРЕС, ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС, ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ, СИНДРОМ ВИГОРАННЯ, ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ, КОРЕКЦІЙНИЙ ПЕДАГОГ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ**

## ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження показують, що у спеціалістів, які працюють з дітьми з особливими освітніми потребами, виявляються психоемоційна напруга, невротизація, емоційне виснаження, втома, редукція персональних досягнень, при якій спостерігається тенденція до негативного оцінювання себе, ознаки вираженої деперсоналізації, виникає деформація стосунків з іншими людьми, настають безповоротні зміни в соматичному здоров'ї та інші прояви.

Особливо яскраво перераховані ознаки професійного вигорання виявляються у фахівців, що взаємодіють з дітьми зі складною структурою дефекту. Це та категорія професіоналів, діяльність яких пов'язана з щоденними стресогенними чинниками (психічними перевантаженнями, самовідданою допомогою, високою відповідальністю за учнів, активною міжособистісною взаємодією, підвищеною емоційною напруженістю, дисбалансом між інтелектуально-енергетичними витратами і морально-матеріальною винагородою (чинник соціальної несправедливості), ролевими конфліктами, часто з неадекватною поведінкою дітей, що навчаються та ін.. Крім того, більшість корекційних педагогів – жінки, тому до професійних стресорів додаються завантаженість роботою по будинку та дефіцит часу для сім'ї і дітей, що вимагає балансування між роботою та сім'єю і призводить до зростання психоемоційної напруги, фізичного та психічного виснаження тощо.

У зв'язку з цим видається важливим вивчення професійного вигорання саме на прикладі професійної діяльності корекційних педагогів.

Теоретичний аналіз психологічної літератури засвідчує, що проблема професійного вигорання (зміст, структура, чинники, прояви) була відображена в роботах зарубіжних (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Х. Маслач, В. Орел, Х. Дж. Фрейденбергер, В. Шауфелі та ін.) та українських (С. Арефнія,

Г. Гнускіна, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Ю. Ковровський, Т. Колтунович, та ін.) учених.

Феномен професійного вигорання є досить вивченим. Синдром професійного вигорання досліджували Е. Махер, Л. Карамушка, Т. Ронгинська. Ознаки професійного стресу та маніфестація професійного вигорання у працівників освітніх закладів вивчали: О. Баранов, В. Зеньковський, Л. Колеснікова, В. Никонов, А. Реан, А. Шафранова та інші. Методи діагностики професійного вигорання знайшли відображення у роботах В. Бойка, Н. Водоп'янової, С. Джексон, Х. Маслач, О. Старченкової, О. Рукавішнікова та інших. Водночас, як показує аналіз літератури, феномен професійного вигорання у корекційних педагогів раніше спеціально майже не досліджувався.

Все вище зазначене обумовило вибір теми магістерської роботи в такій редакції «Профілактика професійного вигорання у корекційних педагогів».

Об'єкт дослідження – професійне вигорання корекційних педагогів.

Предмет дослідження – психологічні засоби профілактики професійного вигорання корекційних педагогів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально апробувати програму профілактики професійного вигорання корекційних педагогів.

У відповідності з метою визначено наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження професійного вигорання особистості.
2. Емпіричним шляхом визначити прояви розвитку професійного вигорання у корекційних педагогів.
3. Розробити та апробувати програму профілактики професійного вигорання корекційних педагогів.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової фахової літератури; емпіричні: констатувальний та формувальний експеримент, психодіагностичне тестування, спостереження, бесіда; кількісний, якісний,

порівняльний аналіз, метод математичної статистики t-критерій Стьюдента.

Методологічне підґрунтя дослідження:

– концепція психологічного забезпечення управління організаціями (Л. Карамушка) та принципи аналізу сучасних організацій (аналіз організацій як відкритих систем; ситуаційний аналіз діяльності організацій; гуманізація управління організаціями; постійний розвиток організацій та ін. (О. Бондарчук, Л. Карамушка, С. Максименко та ін.))

– загальні положення теорії професійного стресу (Г.Сельє, Дж. Грінберг та ін.) та прояви професійного вигорання у працівників освітніх закладів (М. Борисова, Н. Булатевич, Т. Зайчикова, Ю. Жогно, Н. Назарук, С. Наличаєва, Н. Перегончук та ін.);

– вчення про психологічні основи виникнення професійного вигорання серед представників різних професій (Н. Водоп'янова, Г. Гнускіна, Т. Грубі, Ю. Ковровський, Х. Маслач, В. Орел, Х. Дж. Фрейденбергер та ін.).

Для розробки програми тренінгу для профілактики професійного вигорання у корекційних педагогів використано технологічний підхід до діяльності організаційних психологів, розроблений в лабораторії організаційної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (Л. Карамушка та ін.).

База дослідження. Дослідження проводилось на базі: КЗ «Запорізька спеціальна загальноосвітня школа-інтернат «Оберіг» ЗОР»; КЗ «Запорізька спеціальна загальноосвітня школа-інтернат №1 ЗОР». Усього в дослідженні взяло участь 45 корекційних педагогів.

Теоретичне значення роботи полягає в узагальненні та систематизації наукової інформації про феномен професійного вигорання, чинниках його виникнення і особливостях його прояву у корекційних педагогів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані в результаті дослідження матеріали можуть бути використані психологами у практиці роботи закладів загальної, середньої освіти з інклюзивної формою навчання та закладів спеціальної освіти.

Апробація результатів дослідження:

– Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Наука – очима молоді 2019». Україна, м. Запоріжжя, 17 травня 2019 року.

– Збірник наукових праць студентів Хортицької національної академії. Україна, Запоріжжя 2020. Випуск 1.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (69 найменувань). Загальний обсяг становить 103 сторінки, з них основний зміст роботи викладено на 53 сторінках.

## ВИСНОВКИ

За результатами експериментального дослідження сформульовано висновки, які підтверджують досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань.

1. Феномен професійного вигорання вивчається в контексті професійного розвитку особистості. Незважаючи на численні дослідження (Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Х. Маслач, С. Налічаєва, В. Орел, Н. Перегончук) досі немає єдиного підходу до сутності, змісту, структури, детермінант зазначеного феномену. Визначено, що професійне вигорання – це деструктивні зміни особистості, що мають стадіальний характер. Ці зміни виникають, розвиваються та проявляються в процесі професіонального становлення як комплекс негативних симптомів і виражаються в емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції професійних досягнень. Приводять до зниження ефективності професійної діяльності та порушення взаємодії з іншими учасниками трудового процесу. Основними психологічними чинниками професійного вигорання є: особистісні (нейротизм, тривожність, перфекціонізм, трудоголізм), соціальні (емоційне напруження внаслідок міжособистісної взаємодії), організаційні (чинники трудового середовища), професійні (особливості професійної діяльності), рольові (рольові конфлікти, невизначеність, безперспективність), психологічні (особливості емоційно-мотиваційної сфери особистості).

Теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання у корекційних педагогів передбачає дослідження через відстеження показників симптомів професійного вигорання та особистісних деформацій, що з ним пов'язані.

2. Емпіричним шляхом визначено, що майже половина корекційних педагогів мають високий і середній рівень професійного вигорання (47,4%). Розвиток професійного вигорання у корекційних педагогів відбувається через другий компонент – фазу «резистенції» (у 80% респондентів сформована або

перебуває на етапі формування). Основні прояви: перенасиченість у професійному спілкуванні призводить до емоційної замкнутості або до нервового зриву (члени сім'ї можуть стати «жертвами» професійного вигорання); настрій стає неконтрольованим і впливає на професійні стосунки; байдужість, черствість, відстороненість, цинізм; професійні обов'язки виконуються формально. На підставі отриманих результатів, у корекційних педагогів (37,8% опитуваних фаза сформована або перебуває на етапі формування) було визначено переважання фази «виснаження» над фазою «напруження». Домінуючі симптоми вказують на наступні прояви фази «виснаження»: уникнення, мінімізація професійних комунікацій, автоматизм, відсутність емоцій у професійній сфері діяльності; погіршення фізичного стану здоров'я, розвиток психосоматичних та психовегетативних порушень; цинізм у спілкуванні, порушення стосунків, дегуманізація. Також було констатовано високі показники професійного вигорання за субшкалою «редукція особистих досягнень» (66,6% досліджуваних мають високий і середній рівень). Характеризується негативним оцінюванням себе, своїх успіхів і досягнень, обмеження своїх можливостей та обов'язків щодо інших. І при цьому надвисокі (100% опитуваних) показники за шкалою «Професійна мотивація» (показник рівня робочої мотивації і ентузіазму).

Опір наростаючому стресу (фаза «резистенції»), прояви «редукції особистих досягнень» у поєднанні з альтруїзмом одночасно (надвисокий рівень професійної мотивації), викликають внутрішньоособистісний конфлікт та можуть додатково посилювати виникнення та прояви професійного вигорання.

Сформульовано особливості діяльності корекційних педагогів, які можуть бути детермінантами професійного вигорання. На суб'єкт-об'єктному рівні – складний зміст професійної діяльності, висока відповідальність, невизначеність чіткого змісту корекції, відсутність очікуваних результатів. На суб'єкт-суб'єктному рівні – емоційно складне та емоційно-насичене спілкування з дітьми, що мають особливості психофізичного розвитку,



батьками дітей, неочікувані позаштатні ситуації, можливі конфліктні ситуації.

Все перераховане вище дає підстави визначити, що корекційні педагоги входять до групи підвищеного ризику, щодо виникнення та розвитку проявів професійного вигорання.

3. Спираючись на теоретичний аналіз наукової літератури та отримані результати експериментального дослідження було розроблено та апробовано програму «Профілактика та корекція професійного вигорання у корекційних педагогів».

Застосовано групову технологію роботи з професійним вигоранням засобом проведення тренінгових сесій. Програма тренінгових сесій складалась із трьох компонентів:

- інформаційно-пізнавальний (міні-лекції про зміст, структуру, чинники, симптоми професійного вигорання у корекційних педагогів);
- діагностичний (застосування діагностичних засобів для своєчасного вияву передвісників або симптомів професійного вигорання);
- корекційно-розвивальний («мозкові штурми», групові дискусії, робота в парах, навчально-рольові ігри).

Для оцінки ефективності апробації програми було проведено дослідження. Результати формувального експерименту показали статистично значущі відмінності між двома групами контрольного зрізу. Констатовано позитивну динаміку за всіма складовими професійного вигорання («емоційне виснаження», «деперсоналізація», «редукція особистих досягнень»).

Перспективи подальшого наукового пошуку проблеми професійного вигорання у корекційних педагогів полягають у продовженні вивчення індивідуально-психологічних характеристик даної категорії осіб.