

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет корекційної та соціальної педагогіки і психології  
Кафедра корекційної педагогіки та інклюзивної освіти

Дипломна робота  
магістра

з теми: **«Професійний стрес корекційних педагогів та шляхи його попередження»**

Виконала: студентка KorOs1-M18z групи спеціальності «016 Спеціальна освіта» за освітньою програмою Олігофренопедагогіка. Логопедія  
Закордонець Г.В.

Керівник:  
Михальська С.А., кандидат психологічних наук, доцент кафедри корекційної педагогіки та інклюзивної освіти

Рецензент:  
Рудзевич І.Л., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психолого-медико-педагогічних основ корекційної роботи

Кам'янець-Подільський - 2020 року

## ЗМІСТ

|  | Стор. |
|--|-------|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 3     |
| <b>РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА СТРЕСУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....  | 6     |
| 1.1. Характеристика професійного стресу .....  | 6     |
| 1.2. Професійний стрес у корекційних педагогів .....   | 18    |
| Висновок до розділу .....  | 27    |
| <br>   |       |
| <b>РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У КОРЕКЦІЙНИХ ПЕДАГОГІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ</b> ..               | 28    |
| 2.1. Методика та аналіз результатів експериментального дослідження професійного стресу у корекційних педагогів ..... | 28    |
| 2.2. Підходи і технології до профілактики і подолання професійного стресу .....                                      | 35    |
| 2.2.1. Характеристика ресурсів стійкості до професійного стресу.....   | 35    |
| 2.2.2. Психогігієна і психопрофілактика професійного стресу .....  | 48    |
| 2.2.3. Семінар-тренінг «Особливості профілактики професійного стресу у корекційних педагогів» .....                  | 58    |
| Висновок до розділу .....  | 70    |
| <br>   |       |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 71    |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....  | 73    |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....   | 79    |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасні економічні й соціально-політичні перетворення, які відбуваються у нашому суспільстві, збільшують кількість стресогенних факторів, що впливають на професійну діяльність людини. Актуальність вивчення професійного стресу в професіях типу «людина-людина» пов'язана з ростом кількості даних професій в суспільстві, а також з інтелектуальними та емоційними навантаженнями, яким піддають себе спеціалісти в сучасних умовах конкуренції на ринку праці в Україні, що приводить до виникнення стресу в професії, який впливає на ефективність діяльності спеціаліста.

Дослідження стресу, започатковане Г.Сельє, набуло подальшого розвитку у працях Л.М.Аболіна, В.А.Бодрова, Р.М.Грановської, Л.А.Китаєв-Смика, Т.Кокса, Г.Купера, Р.Лазаруса, Л.Є.Паніна, М.Є.Сандомирського, Р.А.Тиграняна, О.Я.Чебикіна та інших дослідників.

Особливе місце в питанні ефективної організації праці корекційних педагогів займає проблема професійного стресу, або синдрому «вигорання». Його розглядають як багатовимірний феномен, що виражається в психічних і фізіологічних реакціях на широке коло ситуацій в трудовій діяльності людини, при цьому негативні наслідки професійного стресу розглядають в декількох площинах: вплив на результати праці, психічне і фізичне здоров'я самих фахівців. Вже декілька десятиліть за кордоном професійний стрес є об'єктом уваги і активного вивчення.

Істотну роль в осмисленні змісту, структури та психологічних особливостей професійного стресу відіграли роботи В.А. Абабкова, В.А. Бодрова, Т.В. Зайчикової, В.І. Євдокимова, Л.В. Кулікова, А.Б. Леонової, О.А. Михайлової, С. Ауербаха, Д. Брайта, С. Гремлінг, Дж. Грінберга, Ф. Джонс, Д. Льюїса, М. Перре, Г. Сельє.

Значний внесок у розуміння компонентів та чинників професійного стресу зробили роботи А.Г. Каменюкіна, Д.В. Ковпака, В.І. Розова, К.В. Судакова, С.С. Рокитянської, Ю.В. Щербатих.

В результаті стресу, синдрому професійного вигорання, що поступово формується, виникають психічна і фізична утомленість, байдужість до роботи, знижується якість роботи, породжується негативне відношення до професії.

Актуальність цієї проблеми та її недостатня розробленість визначили тему нашого дослідження: «Професійний стрес корекційних педагогів та шляхи його попередження».

**Мета** дослідження полягає в теоретичному та емпіричному вивченні психологічних особливостей та засад профілактики професійного стресу у корекційних педагогів.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання**:

1. Розкрити сутність розуміння професійного стресу.
2. З'ясувати особливості професійного стресу у корекційних педагогів.
3. Визначити рівень професійного стресу у корекційних педагогів.
4. Описати психологічні умови попередження професійного стресу у корекційних педагогів.

**Об'єктом** дослідження є професійний стрес корекційного педагога.

**Предмет** дослідження – особливості професійного стресу корекційних педагогів та шляхи і засоби попередження його виникнення.

**Методи** дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення психолого-педагогічної наукової літератури; психолого-педагогічний експеримент (констатувальний); методика для дослідження рівня професійного стресу; статистичні методи обробки отриманих даних.

**Місцем проведення дослідження** був Серебрійський навчально-реабілітаційний центр Могилів-Подільського району Вінницької області, дослідженням було охоплено 20 осіб.

**Практична значущість:** одержані результати можуть бути використані у роботі спеціального психолога, корекційними педагогами з метою попередження та способів подолання негативних наслідків професійного стресу.

**Апробація та впровадження результатів.** Основні результати дослідження доповідались та отримали схвалення на щорічній науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2018 році Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (24 квітня 2019 року), щорічній науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2019 році Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (28-29 квітня 2020 року).

**Публікації.** Основні положення та висновки дослідження викладені у 1 науковій праці.

Робота виконання на замовлення адміністрації Серебрійського навчально-реабілітаційного центру Могилів-Подільського району Вінницької області.

**Структура роботи:** вступ, два розділи, висновки до розділів, висновки, список використаних джерел, додатки. Робота містить 2 рисунки, 1 таблицю.

професійної стійкості легше справляються з труднощами освітнього процесу, з низьким – часто переживають професійні невдачі, внаслідок чого підвищуються ризики щодо стрес-реакції, що негативно позначається на внутрішній локалізації контролю над значущими подіями.

Ефективним засобом уникнення стресу є свідомість людини, причому свідоме управління стресом цілком доступно для більшості людей. Психопрофілактичні заходи не вимагають залучення спеціально підготовлених фахівців і можуть проводитися або самим працівником, або організовуватися керівниками.

## **ВИСНОВОК**

Професійний стрес – різноманітний феномен, що виражається в психічних і соматичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини. Розвиток професійного стресу провокують об'єктивні умови – особливості професійної діяльності, та під впливом особливостей професійної діяльності в корекційних педагогів починаються незворотні особистісні зміни, що мають негативний характер – професійні деформації. Руйнівному впливу піддається фізичне здоров'я й психологічний стан корекційного педагога, що не може не позначатись на працездатності та результатах роботи педагога, негативно впливати і на учнів, і на співробітників.

Робота корекційних педагогів здійснюється в таких умовах, що на них діє комплекс несприятливих факторів різної природи: постійно притаманне робочим ситуаціям відчуття новизни; велику кількість контактів з дітьми з психофізичними порушеннями, їхніми рідними, постійне зіткнення з чужими проблемами та чужим болем, з негативними емоціями; підвищенні вимоги до професійної компетентності фахівця корекційної освіти, самовіддачі;

відповідальність за підопічних; постійне включення в діяльність вольових процесів.

За результатами проведеного дослідження у значної частини досліджуваних виявлена схильність до стресу і зокрема у 25,0% опитаних корекційних педагогів зафіксовано високий і у 5,0% дуже високий рівень професійного стресу. Половина корекційних педагогів характеризуються прагненням до конкуренції, зазвичай вони бувають невпевнені в собі і обставинах і мають домінуючий стиль поведінки – орієнтація на розв'язання завдання, тобто активний пошук інформації та можливостей діяльності у стресових ситуаціях, причому іноді такий пошук може спричиняти емоційну напруженість та психологічний дискомфорт, але є ефективною з позиції розвитку адаптаційних і стресостійких ресурсів особистості.

Активна протидія стресові дає змогу знизити ризик остаточного вигорання. Корисними є механізми протидії виникненню синдрому професійного вигорання, заходи профілактики і корекції його негативних виявів. Джерелами інформації є насамперед просвітницька, психодіагностична, тренінгова робота, а також пошук резервного потенціалу оволодіння навичками релаксації. Адаптації корекційного педагога до стресових ситуацій сприяє його соціально-психологічна толерантність. Корекційним педагогам з низьким рівнем професійної стійкості характерні такі риси, як дратівливість і реактивна агресивність, їхня нетерпимість підвищує схильність до стресу. Корекційні педагоги з високим рівнем професійної стійкості легше справляються з труднощами освітнього процесу, з низьким – часто переживають професійні невдачі, внаслідок чого підвищуються ризики щодо стрес-реакції, що негативно позначається на внутрішній локалізації контролю над значущими подіями.

Здійснене дослідження відкриває перспективи для подальшої розробки та вивчення проблеми виникнення та розвитку стресу серед корекційних педагогів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб. : Речь, 2004. 166 с.
2. Алиева М., Трошихина Е. Тренинг развития стрессоустойчивости. СПб. : Речь, 2012. 145 с.
3. Бандурка А.М. Основы психологии управления : Учебник. Х. : Ун-т внутр. дел, 1999. 528 с.
4. Баранов А. А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога : теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. СПб, 2002. 41 с.
5. Берд П. Тайм-менеджмент : Планирование и контроль времени. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. 225 с.
6. Берднікова О.О. Особливості адаптації менеджерів середнього рівня бізнес-організацій в контексті визначення рівня їх потреб. *Актуальні проблеми психології*. Том 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д.,



- Карамушки Л.М. К. : Институт психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2003. Ч.10. С. 121–124.
7. Бодров В.А. Взаимосвязь особенностей личности и характеристик стресса. Психология состояний. Хрестоматия ; под ред. Прохорова А.В. М. : ПЕР СЭ; СПб. : Речь, 2004. 608 с.,
  8. Бодров В.А. Информационный стресс. М. : ПЕРСЭ, 2000. 352 с.
  9. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс : Теории, исследования, мифы. СПб. : Еврознак, 2003. 352 с.
  10. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М. : Эксмо, 2002. 272 с.
  11. Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности. *Вестник СПбГУ*. 2007. Вып.2. № 13. С. 12–16.
  12. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2009. 238 с.
  13. Генсон М. Е. Керування освітою та організаційна поведінка. Львів : Літопис, 2002. 384 с.
  14. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб. : Питер, 2002. 240 с.
  15. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб. : Питер, 2002. С. 340–367.
  16. Гришина Н.В. Помогающие отношения : профессиональные и экзистенциальные проблемы. Психологические проблемы самореализации личности ; ред. А.А. Крылов, Л.А. Коростылёва. СПбГУ, 2007. С. 143–156.
  17. Джуэл Л. Индустриально-организационная психология. СПб. : Питер, 2001. 720 с.
  18. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. Прохорова А.В. М. : ПЕР СЭ; СПб. : Речь, 2004. 608 с.
  19. Зайчикова Т.В. Особливості прояву та детермінанти синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників. *Актуальні*

- проблеми психології*. Том. 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія : збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. К. : Міленіум, 2003. Ч 9. С. 103–108.
20. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. К., 2005. 20 с.
21. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
22. Игнатова Е.Н., Куликов Л.В., Розанова М.А. Социальные и социально-психологические аспекты стрессоустойчивости личности. *Теоретические и прикладные вопросы психологии*. 1995. Вып.1. Ч.2. С. 87–96.
23. Каменюкин А.Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб. : Питер, 2004. 192 с.
24. Китаев-Смык Л. А. Методические принципы исследования стресса. Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. Прохорова А.В. М. : ПЕР СЭ; СПб. : Речь, 2004. 608 с.
25. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М. : Академический проект, 2009. 943 с.
26. Китаев-Смык Л. А. Сознание и стресс : Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. М. : Смысл, 2015. 768 с.
27. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Випуск 173. С. 116–119.
28. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие. Психология здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. СПб. : Питер, 2003. 608 с.

29. Куликов Л.В. Личностный фактор в преодолении стресса. *Актуальные проблемы психологической теории и практики. Экспериментальная и прикладная психология*. 1995. № 14. С. 25–34.
30. Куликов Л.В., Михайлова О.А. Виды трудового стресса / Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. Прохорова А.В. М. : ПЕР СЭ; СПб. : Речь, 2004. С. 128–144.
31. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л. : Медицина, 1970. С. 178–208.
32. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 432 с.
33. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. *Вестник Московского ун-та*. Серия 14. Психология. 2000. №3. С. 4–19.
34. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1993. 123 с.
35. Липа В.А. Психологические основы педагогической коррекции. 2-е изд., перераб. и доп. Слов'янськ : Донець, 2012. 386 с.
36. Ложкин Г. В., Выдай А. М. Психическое «выгорание» лидера. *Персонал*. 1999. № 6. С. 36–43.
37. Львова Ю. Л. К вопросу о спаде профессиональной активности учителя и его приливах. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей / [под ред. С. Г. Вершловского]. М. : АНП СССР, 1988. С. 72–77.
38. Льюис Д. Стресс-менеджер. М. : „Рефл-бук“, ООО „Фирма издательство АСТ“. 2000. 266 с.
39. Магомед-Эминов М.Ш. Мотивационные детерминанты стресса / Психология состояний. Хрестоматия / Под ред. Прохорова А.В. М. : ПЕР СЭ; СПб. : Речь, 2004. С. 225–238.

- 40.Максименко С. Д., Щербан Т. Д. Професійне становлення молодого вчителя : [навч. посіб.]. Ужгород : Закарпаття, 1998. 105 с.
- 41.Мамічева О.В. Психологічні аспекти формування професійної стійкості дефектолога. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 12. «Корекційна педагогіка та спеціальна психологія»*. 2011. Вип. 19 (19). С. 297–301.
- 42.Маркова А. К. Психология труда учителя. М. : Просвещение, 1993. 300 с.
- 43.Марковец Е. Л. Исследование стрессовых состояний у педагогов. *Наука і освіта*. 2000. № 4. С. 61–65.
- 44.Моляко В.О., Смульсон М.Л. Психологическая готовность к труду на современном производстве. К. : Вища школа, 1985. 15 с.
- 45.Орел В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность. Х. : Изд-во «Гуманитарный центр», 2014. 296 с.
- 46.Паньковець В.Л. Самоменеджмент як один із способів подолання професійних стресів. *Психологія у XXI ст. : перспективи розвитку*. Матеріали ІV Костюківських читань. К. : Міленіум, 2003. Т.2. С.324–329.
- 47.Подляшник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №12. С. 71–74.
- 48.Практикум по инженерной психологии и эргономике / Под ред. Ю.К.Стрелкова. М. : Академия, 2003. 400 с.
- 49.Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб. : Питер, 2005. 351 с.
- 50.Психология : Учебник / Под ред. А.А.Крылова. М. : Проспект, 1999. 584 с.
- 51.Психология здоровья. Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб. : Питер, 2003. 608 с.

52. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: «БАХРАХ-М», 2000. 672 с.
53. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. К. : Кондор, 2005. 278 с.
54. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М. : «Тандем», 1999. 352 с.
55. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности. [2-е изд.]. СПб. : Питер, 2003. 224 с.
56. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1979. 124 с.
57. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. 262 с.
58. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти / [Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін.]. К. : Міленіум, 2004. 264 с.
59. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х. : Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 276 с.
60. Смутьсон М. Л. Профилактика профессионального выгорания сотрудников благотворительных организаций. К. : КИСОР, 2003. 72 с.
61. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 608 с.
62. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. М. : Айрис-Пресс, 1998. 268 с.
63. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. / За наук. ред. Л.М. Карамушки. К. : Фірма „ІНКОС”, 2005. 366 с.
64. Тренинг-курс профессора Зайверта. М. : Издательство «УНИКУМ-ПРЕСС», 1997. 135с.
65. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.

- 66.Фопель К. Психологические группы : Рабочие материалы для ведущего : Практическое пособие. М. : Генезис, 2005. 256 с.
- 67.Шульц Д., Шульц С. Психология и работа. СПб. : Питер, 2003. 560 с.
- 68.Щербатых Ю.В. Психология стресса. М. : Эксмо, 2005. 304 с.
- 69.Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. К. : Вища шк., 2006. 382 с.
- 70.Яценко Т., Іваненко Б., Євтушенко І. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. К. : Главник, 2008. Ч. 3. 96 с.

## ДОДАТКИ