

Міністерство освіти і науки України
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: **«ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ КОРЕКЦІЙНИХ ПЕДАГОГІВ»**

Виконала: студентка 2 курсу
групи KorOs1-M20z
спеціальності 016 Спеціальна освіта
за освітньою програмою
Олігофренопедагогіка
Воронцова Валерія Юріївна

Керівник:
Докучина Т.О.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри корекційної
педагогіки та інклюзивної освіти

Кам'янець-Подільський – 2021 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ КОРЕКЦІЙНИХ ПЕДАГОГІВ.....	6
1.1. Сутність та характеристика професійного вигорання.....	6
1.2. Особливості професійної діяльності корекційних педагогів та їхній вплив на професійне вигорання.....	13
1.3. Методи профілактики та подолання професійного вигорання корекційних педагогів.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ КОРЕКЦІЙНИХ ПЕДАГОГІВ.....	29
2.1. Методика констатувального експерименту.....	29
2.2. Результати констатувального експерименту.....	36
2.3. Програма тренінгу профілактики та подолання професійного вигорання у корекційних педагогів	48
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність проблеми професійного вигорання корекційних педагогів обумовлена постійно зростаючими вимогами з боку суспільства до особистості цих фахівців, їх ролі в освітньому процесі, оскільки професія характеризується вагомою соціальною значущістю. Успішність реалізації себе у професії забезпечується виконанням вимог, що пред'являються, і при цьому відчуттям задоволення від своєї праці.

Професія корекційного педагога характеризується підвищеною виснажливістю для нервової системи та має певні протипоказання і шкідливості. Робота з дітьми з особливими освітніми потребами вимагає постійного удосконалення професійної майстерності, пошуку ефективних методів відновлення затрачених емоційних та фізичних зусиль. Специфічність професійної діяльності цих фахівців підвищує можливість виникнення професійного вигорання, що обумовлює пошук шляхів його профілактики та подолання.

Проблему емоційного вигорання та її вплив на особистість людини досліджували: В. Бойко, М.Борисова, Н. Водопьянова, А. Машак, Е. Старченкова та ін. Значну увагу вчених привертає проблема професійного вигорання фахівців педагогічної галузі, зважаючи на особливості професійної діяльності (О. Грищук, О. Дубчак, Т. Зайчикова, В. Калошин, Т. Колтунович, М. Кузнецов, Н. Метельська, С. Мітіна А. Новолаєв, С. Походенко, О. Петрусенко та ін.). Окремі аспекти проблеми професійного та емоційного вигорання корекційних педагогів вивчали Л. Вовк, І. Комаревцева, Г. Лопатіна, О. Сербова, І. Субашкевич, Н. Цибуляк та ін. Все ж проблема професійного вигорання корекційних педагогів залишається актуальною, що обумовлено специфікою діяльності фахівців та високим ризиком виникнення вигорання у професійній діяльності.

Актуальність та недостатнє вивчення визначеної проблеми обумовили вибір теми дослідження: «Професійне вигорання корекційних педагогів».

Мета дослідження – розробити програму тренінгу профілактики та подолання професійного вигорання корекційних педагогів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми професійного вигорання корекційних педагогів.
2. Дослідити рівень та особливості професійного вигорання корекційних педагогів.
3. Розробити програму тренінгу профілактики та подолання професійного вигорання корекційних педагогів.

Об’єкт дослідження – професійне вигорання як прояв професійної дезадаптації корекційних педагогів

Предмет дослідження – програма тренінгу профілактики та подолання професійного вигорання корекційних педагогів.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження;

емпіричні: констатувальний експеримент з метою визначення рівня та особливостей професійного вигорання корекційних педагогів, який передбачав використання методики «Діагностик рівня емоційного вигорання» В. Бойка, опитувальника «Професійне (емоційне) вигорання» А. Маслач, анкетування;

статистичні: кількісний і якісний аналіз даних констатувального експерименту.

Наукова новизна результатів дослідження полягає у тому, що:

уточнено сутність професійного вигорання корекційних педагогів;

досліджено рівень та особливості професійного вигорання корекційних педагогів;

розроблено програму тренінгу профілактики та подолання професійного вигорання корекційних педагогів.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження, спрямовані на визначення рівня професійного вигорання корекційних педагогів

та розробку програми тренінгу профілактики та подолання професійного вигорання корекційних педагогів, можуть використовуватись у методичній роботі закладів освіти зі спеціальною та інклюзивною формою навчання з метою профілактики та корекції професійної дезадаптації педагогів; студентами при вивченні навчальних дисциплін: «Професійна діяльність та особистості корекційного педагога», «Тренінг особистісного зростання корекційних педагогів» та ін., а також фахівцями закладів післядипломної освіти у процесі підвищення кваліфікації та професійного розвитку корекційних педагогів.

Апробація результатів дослідження здійснювалась на науковій конференції студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за підсумками НДР у 2020 р. та 2021 р. Результати дослідження представлено у науковій публікації.

Дипломна робота магістра складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (54 найменування). Загальний обсяг дипломної роботи магістра 90 сторінок, з них – 77 сторінок основного тексту.

ВИСНОВКИ

Дослідження проблеми професійного вигорання корекційних педагогів дозволило зробити наступні висновки:

1. Професійне вигорання є показником зниження ефективності професійної діяльної діяльності. Серед факторів, які обумовлюють виникнення професійного вигорання вчені виділяють: складність роботи та підвищення вимог, недостатність матеріального та морального заохочення, постійні стресові ситуації, конфлікти, неорганізованість та відсутня структурованість робочого часу. Дія цих факторів призводить до підвищення втоми, переживання стресу, зниження інтересу до професії, бажання спілкуватись з колегами, розвиватись у професійному напрямі або ж взагалі з'являється прагнення змінити професію.

Професія корекційного педагога є стресогенною, що обумовлено різними факторами. Постійні напруження емоційної сфери, високі вимоги до професійної діяльності, зміни в системі освіти призводять до виснаження та вигорання цих фахівців. Аналіз літератури засвідчив, що вчені виділяють різні заходи спрямовані на попередження та подолання професійного вигорання, серед яких раціональне структурування робочого часу, достатньо часу для відпочинку, правильний режим харчування, регулювання свого емоційного стану, позитивне мислення, фізичні вправи, техніки релаксації та ін. Необхідним є здійснення відновлення як фізичного, так і психічного здоров'я, оскільки професійне вигорання проявляється у всіх сферах особистості.

2. Метою констатувального етапу дослідження було визначити рівень та особливості професійного вигорання корекційних педагогів. Для оцінки особливостей та рівня сформованості професійного вигорання корекційних педагогів було обрано наступні методи: методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка; опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання» А. Маслач; анкетування. За результатами усіх методик визначався рівень професійного вигорання корекційних педагогів та фактори, які впливають на його виникнення у фахівців спеціальної освіти.

3. Аналіз отриманих даних дослідження за методикою В. Бойка дозволили визначити специфіку прояву усіх компонентів емоційного вигорання корекційних педагогів. Результати засвідчили, що синдром емоційного вигорання у корекційних педагогів проявляється через наявність компоненту «резистенція». Загальний показник цієї фази становить 56,25%. Серед домінуючих симптомів емоційного вигорання у корекційних педагогів переважає неадекватне емоційне реагування, економія емоцій та редукція професійних обов'язків. Проведене дослідження професійного вигорання за методикою А.Маслач засвідчило, що у корекційних педагогів досить значні показники емоційного вигорання за різними шкалами. У загальному переважає середній рівень прояву емоційного вигорання у цих фахівців по кожній із шкал. Опитування фахівців засвідчило наявність проблеми емоційного вигорання у корекційних педагогів та розуміння цієї проблеми фахівцями, які вважають за необхідне здійснення роботи, спрямованої на подолання емоційного вигорання, виділяючи тренінги, як одну із основних форм роботи у цьому напрямі.

Проведене дослідження засвідчило, що проблема емоційного вигорання є актуальною у сфері спеціальної освіти, оскільки за показниками методик у більшій частині корекційних педагогів відзначається середній рівень професійного вигорання. Цей показник у відсотках за показниками тестових методик складає 51,56%. Показники високого рівня становлять 20,31%, а низького 28,13%.

4. Теоретичне та практичне дослідження проблеми професійного вигорання фахівців спеціальної освіти засвідчило необхідність впровадження заходів спрямованих на його профілактику та подолання у професійній діяльності. З цією метою було розроблено програму тренінгу профілактики та подолання професійного вигорання у корекційних педагогів.

Метою програми є формування вмінь та навичок збереження та зміцнення психічного здоров'я корекційних педагогів, профілактика та подолання проявів емоційного вигорання. Програма містить 10 тренінгових занять. Обсяг програми при частоті 1 раз в 2 тижні - 15 годин. Програма

тренінгу містить три основі складові: інформаційну, яка полягає у наданні педагогам відповідної інформації, теоретичного матеріалу з проблеми емоційного та професійного вигорання; практичну роботу, яка передбачає цілеспрямоване формування особистісних стратегій, що забезпечують подолання стресу і сприяють розвитку вміння долати тривожні стани, відновлювати власні ресурси; самостійну роботу, що полягає у виконанні самодіагностики, ведення щоденника, саморегуляції, рефлексії.

Зміст програми тренінгу спрямований на усвідомлення власної особистості та поведінки; ознайомлення з поняттям «синдром професійного вигорання», його стадіями, причинами, симптомами, способами профілактики; навчання корекційних педагогів способам психічної саморегуляції; зниження рівня психологічного та емоційного напруження; сприяння активізації особистісних ресурсних станів; розвиток комунікативних навичок, вміння взаємодіяти, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації; сприяння професійному розвитку; формування установки на збереження і зміцнення психічного здоров'я.

Розроблена програма тренінгу попередження та подолання професійного вигорання спрямована на відновлення ресурсних механізмів корекційних педагогів, підвищення рівня їхньої професійної мотивації, готовності до професійного розвитку. Успішність впровадження тренінгу передбачає систематичність цієї роботи та стимулювання учасників до активності у роботі.

Перспективними напрямками дослідження буде апробація тренінгу попередження та подолання професійного вигорання корекційних педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батуріна М., Перейма В. Підготовка майбутніх педагогів до запобігання синдрому професійного вигорання. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2018. Вип. 8. С. 58-67.
2. Біляковська О.О. Професійна компетентність учителя як складова ефективної педагогічної діяльності. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. URL: <http://lib.mdpu.org.ua/nvsp/BAK7/7/37.pdf>.
3. Бладыко А.В. Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей. *Психология: традиции и инновации: материалы I Международной научной конференции*. Уфа : Лето, 2012. С. 34-39. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/35/2704/>.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва : Филин, 1996. 472 с.
5. Борисова М.В. Профессиональное выгорание как негативный феномен профессионального становления личности. *Психологические аспекты профессионального становления: сборник материалов Всероссийской межвузовской научной конференции*. Москва: РИПО ИГУМО, 2009. С. 13-19.
6. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. *Вопросы психологии*. 2005. № 2. С. 459.
7. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 265-270.
8. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 336 с.
9. Грисенко Н.В., Носенко Е.Л. Новий підхід до попередження емоційного вигорання педагога у світлі ідей позитивної психології. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2010. №.9/1. Вип. 16. С. 29-39. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/228876162.pdf>.

10. Дорогова М.В. Тренінг педагогічної усвідомленості «Педагог і на Марсі педагог». *Питання дошкільної педагогіки*. 2019. № 2 (19). С. 34-36. - URL: <https://moluch.ru/th/1/archive/115/3875/>.

11. Дубчак О. Синдром вигорання як прояв професійної деформації педагогів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія*. 2018. № 12. С. 118-123. URL: <http://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/viewFile/12922/17782>.

12. Жогно Ю.П. Типологія переживання педагогом стану емоційного вигорання. *Науковий часопис*. 2009. Вип.26. Ч.1 (50). С.235-239.

13. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2005. 20 с.

14. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : методичні рекомендації / авт.-упор.: В.М. Горленко, В.Д. Острова, Н.В. Сосновенко, І.І. Ткачук ; за заг. ред. В.Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

15. Іванюк І.В. Супервізія та інтервізія у роботі педагога. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2018. Т. 1. С. 36-40. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162002549.pdf>.

16. Калошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 9. С. 60–66.

17. Карамушка Л.М. Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Психологія управління*. 2002. №1. С. 57–65.

18. Ковальчук Н.В., Шопша М.М. Особливості прояву синдрому «професійного вигорання» у викладачів: теоретичний аспект. *Психологія*. URL: http://medpsychology.pp.ua/prof_vygor-sn.

19. Колодницька О. Використання педагогічного тренінг в процесі стимулювання професійного саморозвитку майбутнього вчителя-гуманітарія. *Молодь і ринок*. 2019. №7 (174). С. 124-129.

20. Колтунович Т.А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2016. 20 с.

21. Комаревцева И.В. Психологические особенности профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования : автореф. дис. ... канд. психологических наук : 19.00.07. Ростов-на-Дону, 2014. 25 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005553859>.

22. Кузнецов М.А., Грицук О.В. Емоційне вигорання вчителів: основні закономірності динаміки: монографія. Харків: ХНПУ, 2011. 206 с.

23. Лаврінченко О.А. Тренінги розвитку і саморозвитку педагогічної майстерності викладача ВНЗ: посібник. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. 168 с.

24. Ласовская Т.Ю., Ильина С.А. Профессиональное выгорание: учебно-методическое пособие. Новосибирск: Сибмедиздат, 2004. 112 с.

25. Леженіна Л.М. Методи дослідження емоційного вигорання. *Наука і освіта*. 2008. № 8/9. С. 72-76.

26. Махновець Ю.А. Результати професійного розвитку учителів початкової школи у системі методичної роботи закладів загальної середньої освіти. *Virtus*. 2019. Т. 31. С. 107-110.

27. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2(1). С.444-452.

28. Метельська Н.Й. Вплив емоційного вигорання на розвиток професійної самосвідомості педагогічних працівників. *Психологія і особистість*. 2015. № 1. С. 97-108. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2015_1_10.

29. Мешко О.І. Синдром «емоційного згорання» вчителя у контексті професійної діяльності шкільного психолога. *Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості психолога*. Тернопіль: Україна. 2003. Ч.3. С. 104–112.

30. Миронова С.П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: підручник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. 312 с.

31. Михальчук Л.Я. Шуберчук М.П. Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпатуерменту. Нетішин. 2019. 78с.

32. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. Москва: МПСИ; Воронеж: НВО «МОДЕК», 2002. 400 с.

33. Мітіна С.В. Попередження емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2018. Вип. 155. С. 62-65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_155_16.

34. Міщенко М. Програма психокорекції синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія.* 2017. Вип. 1. URL: file:///C:/Documents%20and%20Settings/1/%D0%9C%D0%BE%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/Downloads/Vnadpn_2017_1_6.pdf

35. Муқан Н.В., Грогодза. І.Ю. Професійний розвиток педагогів: теоретичні та методологічні аспекти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2013. № 5 (31). С. 18-27.

36. Олексенко С.В. Підтримка психологічного благополуччя педагога в професійній діяльності. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійного розвитку педагогічних працівників: стан і перспективи впровадження»* / за заг. ред. М.Ф. Войцехівського, С.В. Івашньої Київ: Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2018. С. 74-81. URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/25154>.

37. Перегончук Н.В. Програма тренінгу розвитку особистості педагога в умовах «Професійного вигорання». *Збірник наукових праць КіПНУ імені Івана*

Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 11. С. 614-624.

38. Перепелкіна Н.А. Профессиональное выгорание педагога как препятствие на пути к профессиональной самореализации. *Humanitarian scientific journal*. 2010. №1. С. 38-42. URL: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/1/%D0%9C%D0%BE%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/Downloads/professionalnoe-vygoranie-pedagoga-kak-prepyatstvie-na-puti-k-professionalnoy-samorealizatsii.pdf>.

39. Петрович В.С., Закусило О.Ю. Я хочу бути тренером: настільна книга тренера-початківця: методичні вказівки. Луцьк, 2014. 60 с.

40. Петрусенко О.І., Алексєєнко С.Д. Детермінанти синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників в аспекті психологічного здоров'я. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. Вип. 19. С. 117-123.

41. Підлипняк І.Ю., Дука Т.М. Професійне вигорання педагогів: профілактика та подолання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки : реалії та перспективи*: зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 69. С. 175-179.

42. Погрібна А.О. Семінар-тренінг як форма групової психокорекції для вчителів з емоційним вигоранням (на матеріалі педагогів спеціальних шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 206-214.

43. Походенко С.В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа. Комплект*. 2009. № 4. С. 75-87.

44. Сербова О.В., Лопатіна Г.О., Цибуляк Н.Ю. Емоційне вигорання спеціального педагога. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2019. Вип. 14. С. 279-290.

45. Сиваш С.В. Синдром «професійного вигорання» у вчителів: зміст, структура, особливості. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах*. 2014. № 38 (91). С. 293-301.

46. Сипченко О.М., Банченко С.С. Професійне вигорання викладачів ЗВО як психологічна проблема. *Молодий вчений*. 2018. № 10.1 (62.1). С. 106-109.

47. Субашкевич І.Р., Вовк Л.П. Особливості емоційного вигорання працівників навчально-реабілітаційних центрів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 14. Т. 2. С. 123-127.

48. Торба Н.Г. Соціально-психологічний тренінг як засіб профілактики конфліктів у педагогічному процесі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 257-261. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_59/

49. Фесун Г., Нечитайло Т., Канівець Т. Взаємозв'язок компонентів синдрому «професійного вигорання» з особливостями сімейного статусу у педагогів. *Psychological Prospects Journal*. 2019. Вип. 34. С. 232–248.

50. Фокина И.В., Цатурян М.О. Профилактика профессионального выгорания у педагогов: методическое пособие. Вологда. 2018. 36 с. URL: <https://viro.edu.ru/attachments/article/9488/vigoranie.pdf>

51. Чебикіна Т.М., Жогно Ю.П. Чинники специфіки праці у генезі емоційного вигорання педагога. *Наука і освіта*. 2010. № 4/5. С. 62-67.

52. Чернякова О., Морозова Р. Вплив психоемоційного здоров'я вчителя на його професійну діяльність. *Вісник Черкаського університету*. 2018. Вип. № 6. С. 138-144.

53. Шпичак І.П. Спецкурс «Попередження емоційного вигорання педагогів». Рівне: РОІППО, 2017. 52 с.

54. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.