

2. Зборовська Н., Кульбіда С. (2007). Особливості лінгвістичного дослідження УЖМ у доробку Р. Краєвського. Жестова мова й сучасність: зб. наук. праць. Вип. 2. К., 2007. С.197-210.

3. Концепція білінгвального навчання осіб з порушеннями слуху. К.: УТОГ, 2011. 53 с.

4. Кульбіда С. В. (2008). Джерельна база формування терміну *жестова мова*. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Зб. наук. праць. К., 2008. №9. С.58-61.

5. Кульбіда С.В. (2008). Українська жестова мова. Енциклопедія освіти АПН У; гол. ред. ВГ Кремень. К.: Юрінком інтер. С. 928-929.

6. Ткаченко К. О. (2013). Організаційно-методичні умови діяльності кабінету УЖМ у загальноосвітніх спеціальних закладах для нечуючих учнів: Освіта ООП : шляхи розбудови : зб. наук. праць. Вип. 4. Ч. 4. Кіровоград, Імекс-ЛТД, 2013. 72-84.

6. Учебное пособие по мимике (1971). Сост. И. Сапожников, Т. Филянина. Белоцерковская книжная типография. 280 с.

Курінна Владислава,

молодший науковий співробітник

відділу освіти дітей з порушеннями зору

Інституту спеціальної педагогіки і психології

імені Миколи Ярмаченка НАПН України,

м. Київ, Україна

ПРОФІЛАКТИКА І ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ КОРЕКЦІЙНИХ ПЕДАГОГІВ

У своїй професійній діяльності корекційний педагог, окрім спеціальних знань вмінь і навичок, у роботі із дітьми з особливими освітніми потребами використовує як інтелектуальні, так й емоційно-вольові ресурси, фахівець є своєрідним донором для своїх вихованців. Невміле керування особистісними ресурсами, неадекватна оцінка своїх фізичних й емоційних можливостей, знецінення власних професійних досягнень тощо, може викликати стан емоційної напруги, що детермінує виникнення професійного стресу. Через це, важливим розробка методів і технік профілактики й подолання професійного стресу фахівців, які працюють із дітьми з особливими освітніми потребами.

Професійний стрес – це напружений стан працівника, що виникає у нього внаслідок тривалих й інтенсивних впливів емоційно-негативних і екстремальних чинників, пов'язаних з виконуваною професійною діяльністю. Н.В. Самоукіна розрізняє такі 3 види професійного стресу, як: інформаційний,

емоційний й комунікативний [3]. Професійний стрес деструктивно впливає на трудову та особистісну життєдіяльність фахівця і є причиною розвитку емоційного вигорання, що за Бойко є формою професійної деформації особистості.

У профілактиці професійного дистресу важливим є системність та комплексний підхід із застосуванням найрізноманітніших методів. Одними з чинників налагодження психоемоційного стану в трудовій діяльності є: управління своїм ставленням до подій, розвиток установок, які дозволяють знизити емоційну напругу, допомагають м'якше реагувати на ситуації стресу, розвиток позитивних життєвих установок (наприклад: *«Не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них»*, *«Треба розглядати проблеми по мірі їх виникнення»*); готовність до внесення необхідних корективів у власні дії, використання гумору, як ефективного засобу подолання кризових станів, отримання задоволення від спілкування з людьми (близькими, колегами, друзями, сусідами, знайомими і незнайомими); використання релаксації, медитації, аутогенного тренування, відмова від шкідливих звичок, розвиток вміння переключатися на інші заняття (хобі, спілкування з тваринами здоровий спосіб життя; заняття спортом; водні процедури); дотримання режиму праці та відпочинку.

Важливим у профілактиці та подоланні професійного стресу корекційних педагогів є:

1. Особистісна психологічна підготовка, що забезпечує стресостійкість. Адже у роботі корекційного педагога важливим є позитивне ставлення до себе, своєї трудової діяльності та її суб'єктів, впевненість у власній працездатності та обізнаності в сфері спеціальної освіти.

2. Неперервна самоосвіта, що сприяє підвищенню самоцінності як фахівця, збагачує новими знаннями, вміннями та навичками.

3. Самоаналіз, спостереження за самим собою. Важливим є свідоме ставлення до себе та свого самопочуття, адже якщо є розуміння того, що педагог загодиться в стані емоційної напруги (мається на увазі, що необхідно відстежувати і усвідомлювати зміни своїх реакцій і поведінки в ситуації стресу) та потребує застосування методів самодопомоги чи з боку кваліфікованого

спеціаліста, можливо попередити виникнення й розвиток важких форм професійного стресу. А також, самоаналіз може включати самодіагностику, що визначає загальні тенденції розвитку професійного стресу за допомогою валідних психодіагностичних методик (анкет, особистісних опитувальників, тестів особистісних досягнень тощо).

4. Саморегуляція та самозбереження, що є важливим аспектом у професійній діяльності. Психологічні основи саморегуляції містять у собі управління, як пізнавальними процесами, так і особистістю: поведінкою, емоціями і діями. Це є дієвий спосіб самозбереження за умов фільтрації інформації, що настає як реакція на несприятливі події (рекомендується застосовувати способи «зупинки» самого себе, наприклад: «взяти перерву», «зробити паузу в спілкуванні»).

5. Переведення своїх негативних емоцій в іншу форму діяльності, наприклад, оздоровчі фізичні навантаження, творчість, хобі тощо.

6. Позбавлення негативних спогадів, емоцій та їх наслідків. Реалізовується як спосіб висловлювати власні негативні емоції, використовувати засоби та методи зняття емоційної напруги тощо.

7. Відвідування тренінгових занять для корекційних педагогів. Профілактика професійного стресу може відбуватися не тільки в руслі індивідуальної психологічної допомоги фахівцю, а й в рамках участі в групах соціально-психологічних тренінгів і тренінгів особистісного зростання. Цілеспрямована психологічна допомога в цій області створить необхідні передумови для формування культури самопомоги і турботи про особистісний і професійний розвиток особистості, а також буде сприяти досягненню глобального завдання відновлення і підтримання психологічного здоров'я.

8. Супервізія у педагогічній практиці, метою якої є створення безпечного простору для обміну досвідом між фахівцями галузі спеціальної освіти, аналізу помилок, отримання порад зі сторони колег, висловлювання своїх почуттів, визначення перспектив у роботі, допомога у прийнятті рішення у складній ситуації. Педагогічна супервізія має проходити регулярно як в межах колективу закладу, так і за його межами.

9. Аутогенне тренування (АТ) як активний метод психотерапії, психопрофілактики і психогієни, що підвищує можливості саморегуляції мимовільних функцій організму. Цей метод заснований на використанні прийомів самонавіювання для досягнення глибоких ступенів аутогенного занурення і реалізації самоврядних впливів. Цей метод є ефективним і у профілактиці професійного стресу, що проявляється в нормалізації психічної діяльності, корекції порушень в психоемоційній та вегето-соматичній сфері, а також залученість суб'єкта (корекційного педагога) у процес регуляції свого стану і психічних якостей особистості.

Таким чином, всі перераховані рекомендації можуть допомогти корекційним педагогам навчитися контролювати рівень отриманого під час трудової діяльності професійного стресу, регулювати свою поведінку, перестати накопичувати та утримувати негативні емоції, не реагувати на емоційно значущі ситуації, які найчастіше пов'язані не з особистою загрозою, а із загальною психологічною напруженістю колективу при вирішенні загальної задачі, адекватно оцінювати вимоги до самого себе та своєї навчально-корекційної діяльності тощо.

Список літературних джерел:

1. Брагина В. Д. Особенности копинг-поведения педагогов-дефектологов на разных этапах профессионального становления личности / В. Д. Брагина, В. Н. Поникарова // Вестник ЛГУ им. А.С.Пушкина. - 2008. - № 6 (20). - С. 94-102.
2. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / О. Матвієнко, М. Пересадін, Є. Андросов. [Електронний ресурс] <http://www.personal.in.ua>
3. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. – М. : «Тандем», 1999. – 352 с.