

**Горіти, а  
не  
згорати**

# ***Емоційне вигорання і мотивація професійної діяльності педагогів***

**Бабкова О.О., доцент кафедри  
андрагогіки, к.п.н.**

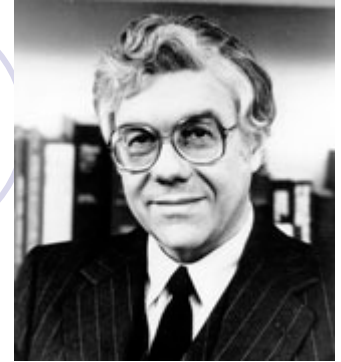
**Не хочу хвалитись, але люди кажуть, що....**

**Хто сьогодні посміхнувся собі?**

- Вся одежа брудна. Завтра треба йти на роботу. Одягнути нічого. Треба прати, але сказали, що сьогодні буде дощ. Як Ви поступите?
- Оце так справи! Можливо зроблю це завтра!
- Почекаю, поки погода налаштується
- За прогнозом дощу не повинно бути
- Не важливо. Почну прати.

# *Емоційне вигорання*

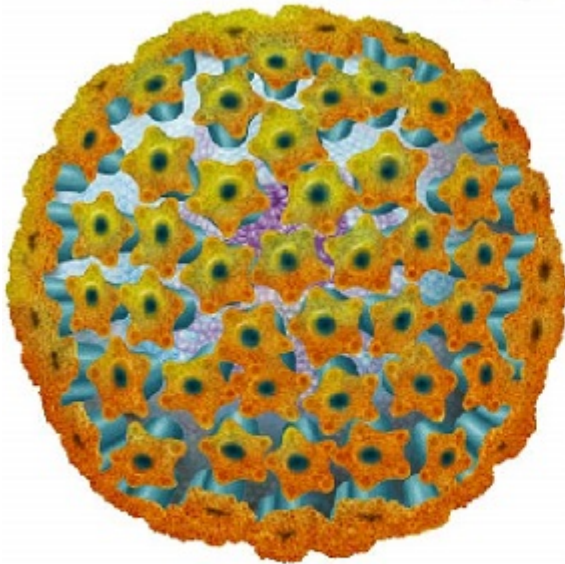
(Х. Дж. Фрейденбергер, 1974 р.)



- Стан емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, що виникає в результаті хронічного стресу на роботі
- Окрема тема – материнське вигорання

# Медицина проблема

- Вірус Епштейна-Бара – 1964 р.
- В – лімфоцити, епітеліальні клітини



**Вірус Епштейна-Бара (ВЭБ)**

- являється різновидністю герпеса і по тому зберігається в організмі на всю життя;
- уражає практично всіх людей на певному етапі життя, але частіше в дитячому і підлітковому віці;
- може протікати практично безсимптомно або мати серйозні наслідки;
- найпоширенішим наслідком ураження є захворювання мононуклеоз;
- у дітей захворювання протікає легше або взагалі безсимптомно.

# ***Мій стан***



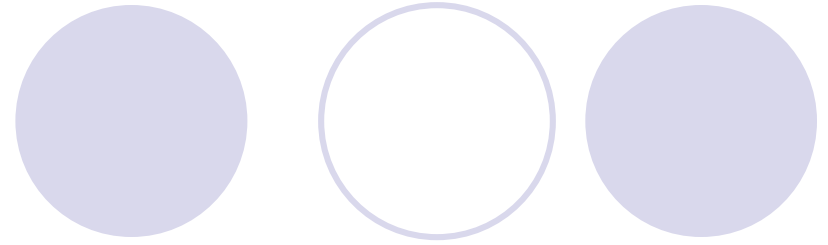
- Метафоричні асоціативні карти.

1983 р. Елі Роман (художник), Морітц Егетмейер (психотерапевт), Давид Шліхтер (психолог) – ведуть до відкритої бесіди. Людина, дивлячись на карту, буде розповідати те, що болить. Можна використовувати в сімейній терапії, психодрамі, арттерапії, психоаналізі, просто для розваги в колі друзів і сім'ї.

***Намалюйте образ педагога – емоційно вигорівшого.***



# ***Симптоми***



- Фізичні
- Емоційні
- Поведінкові
- Соціальні
- Інтелектуальні

# ***Фактори, які сприяють емоційному вигоранню***

- Особистісні
- Організаційні
- Рольові
- Професійні

# Чинники емоційного вигорання

- Робота з великим потоком людей (монотонність роботи).
- Робота рятувальників, соц.працівники, психологи (екстрим).
- Постійні стреси на роботі (хто що повинен робити, стрес великого міста).
- Напружений режим роботи.
- Недостатнє заохочення праці.
- Незаслужена критика і плітки (спробувати не влязати).
- Нечітка задача або її відсутність.
- Відчуття непотрібності (занижена самооцінка).
- Образа (руйнування себе, самопоїдання, самознешкодження) і конфлікти.
- Люди, які зловживають алкоголем, табаком, наркотиками, енергетичними напоями.
- Особливості характеру. Спрямованість на ідеали – порядок, дисципліну – комплекс відмінника.



# Стадії емоційного вигорання

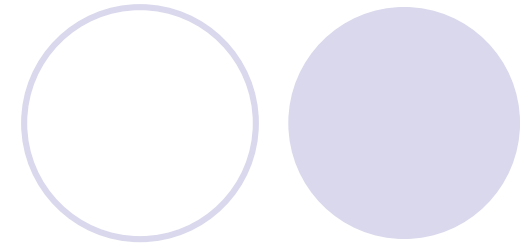
- 1. Задоволення власною діяльністю, але з повторюваними стресами, що зменшує фізичну енергію (медовий місяць).
- 2. Проявляються порушення сну, втома, зменшується інтерес до роботи (нехватка палива).
- 3. Праця без вихідних і відпустки (робота йде поруч).
- 4. Підсилення незадоволення собою і роботою (криза).
- 5. Психоемоційні і фізичні проблеми (пробиття стіни).

# ***Рівні емоційного вигорання***

- I. Попереджувальний (розсіювання уваги, зменшення контактів, безсоння, синяки...)
- II. Зниження рівня власної участі (негативне сприйняття членів сім'ї, колег; власні невдачі перекладають на інших людей, пропадає інтерес до виконуваних обов'язків, відчуття використання)
- III. Інтеградація (депресія - апатія, зниження самооцінки, агресія – напад – психологічний захист)
- IV. Дизруптивна поведінка (послаблюється увага, уява, відсутня ініціатива, діяльність неефективна, залежність)

# Аспекти II. Самотність

## III. Емоційне виснаження



### ● I. Зниження самооцінки(пусте місце)

Впевненість

Вплив на інших людей  
Зупинка впливу інших

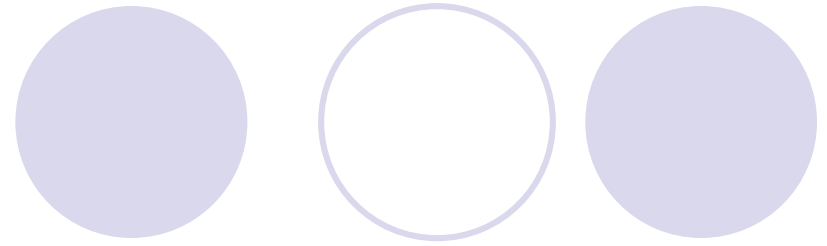
Взаємодія людини з навколишнім середовищем

Агресивний  
Пасивний  
Агресивно-Пасивний  
Асертивний

1. Захист власних кордонів  
2. Утилізація критичних зауважень  
3. Адекватне відношення до ос. кордонів інших



# Рекомендації



- Сповільнитися: поспішати треба повільно (робити роботу з перервами).
- Раціональне харчування (жовте, зелене, помаранчеве; гостре) і фізичні навантаження.
- Відхід від конкуренції.
- Змінювати види діяльності.
- Психологічна профілактика (1 раз, день, вечір на тиждень робити те, що подобається).
- Медитація і аутотренінги (зупинка думок і зупинка на ідеалі – свічка).
- Аромотерапія.
- Підвищення кваліфікації.
- Релаксація.
- Дихання.
- Самопрограмування ( Я є, Я сильний, Я спокійний) – 10 вдихів і видихів – Я кращий, Я сильний, Я справлюсь, Я є!

**В.І. Слободчиков у своїх дослідженнях зазначає, що категорія «розвиток»**

**містить одночасно три процеси:**



- **Становлення** – це «перехід від одного визначеного стану до іншого – більш високого рівня; єднання вже здійсненого і потенційно можливого.
- **Формування** – оформлення («надання форми») і вдосконалення; єднання цілі и результату розвитку переважно відноситься до соціально-культурних структур.
- **Перетворення** – саморозвиток і зміна основного життєвого вектору, кардинальна зміна переважно відноситься до духовно-практичних структур.

# Основі шляхи професійного розвитку педагога

- Система підвищення кваліфікації.
- Атестація педагогічних працівників.
- Самоосвіта педагогів.
- Активна участь у роботі методичних об'єднань, педрад, семінарів, конференцій, майстер-класів.
- Теоретичні і науково-практичні конференції, зльоти, з'їзди вчителів.
- Володіння сучасними освітніми технологіями, методичними прийомами, педагогічними засобами і їх постійне удосконалення.
- Володіння ІКТ
- Участь у різних конкурсах, дослідницьких роботах.
- Узагальнення і розповсюдження власного досвіду, створення публікацій.

«Формула ефективності»  
(Тім Голві)

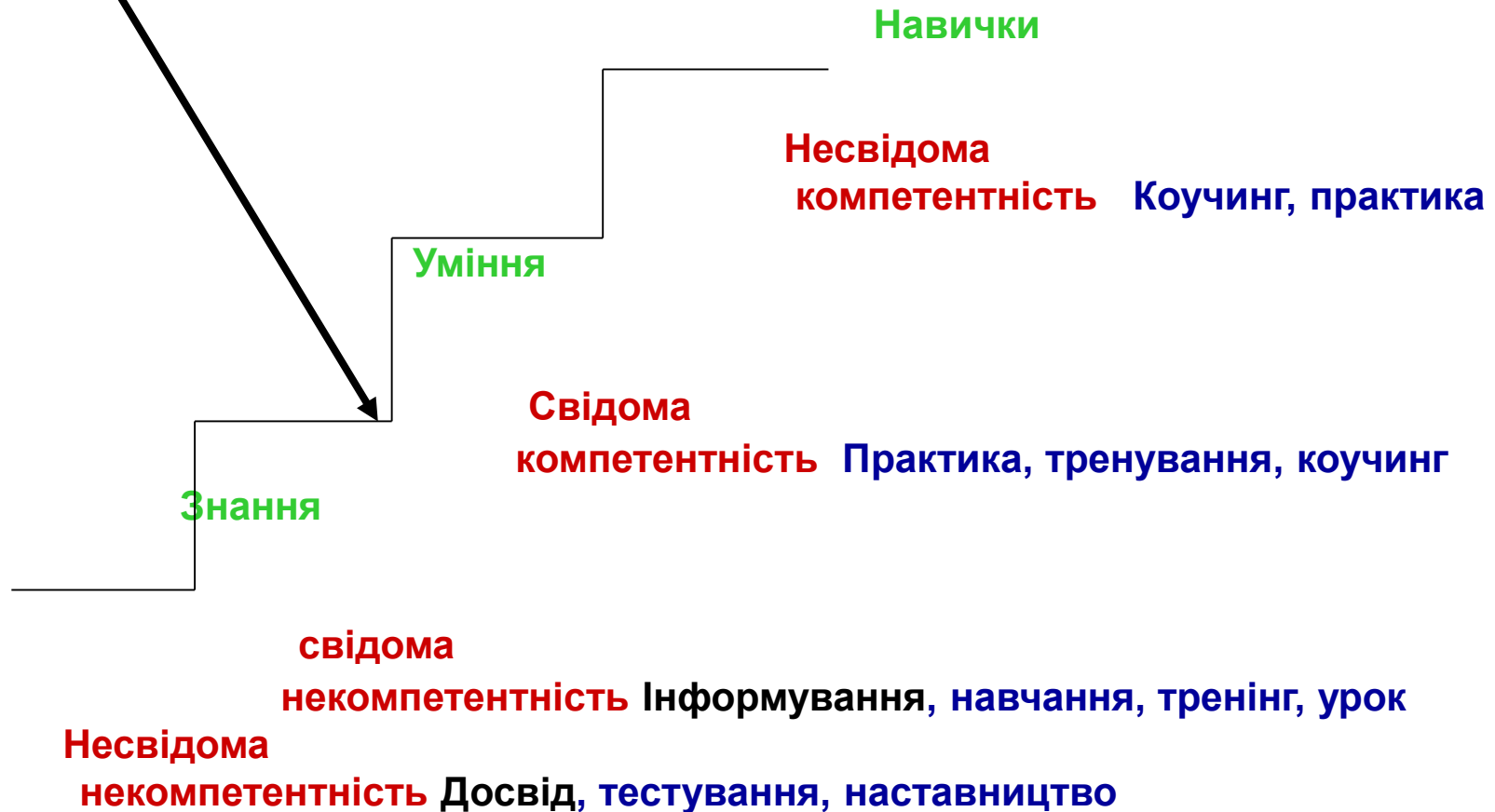
$$P = P - I$$

**Performance=potential-interference**

**Ефективність=потенціал-перепони**

# «Навчання протягом життя»

## Зона прийняття рішення





# Coach - тренувати, навчати, направляти, підказувати.

- *Коучинг* – технологія розвитку; технологія навчання і розвитку навичок на власному досвіді і у реальному житті

(Олександр Сорокоумов)

Як стиль управління і як стиль навчання

- *«Коучинг* — це розкриття потенціалу

Людини з метою максимального підвищення його ефективності

(Тімоті Голві).

- *«Коучинг* — це мистецтво досягнення результату, навчання людини»

(Майлз Давні).

Допомога

Послуга

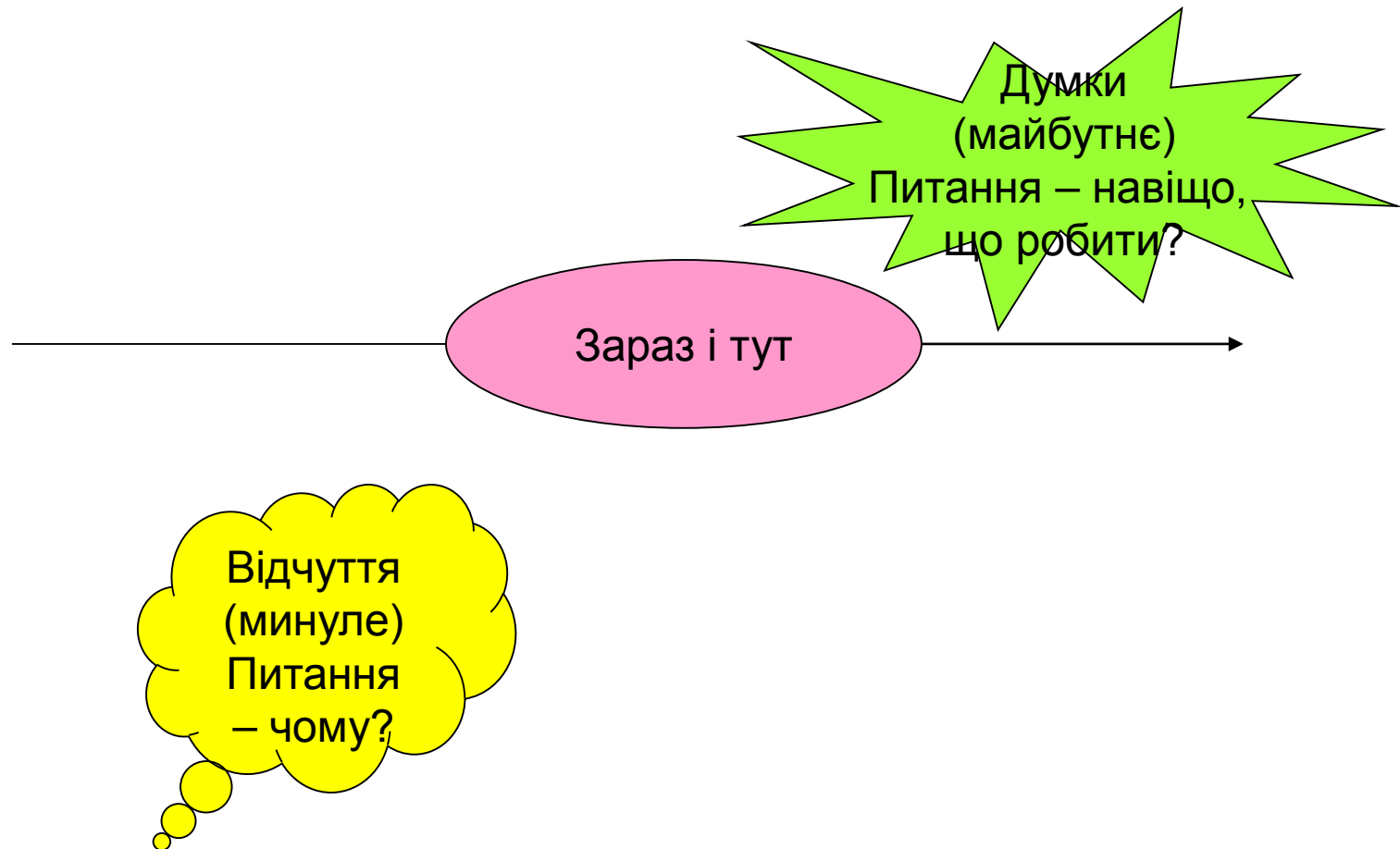
Простір Методика

Технологія

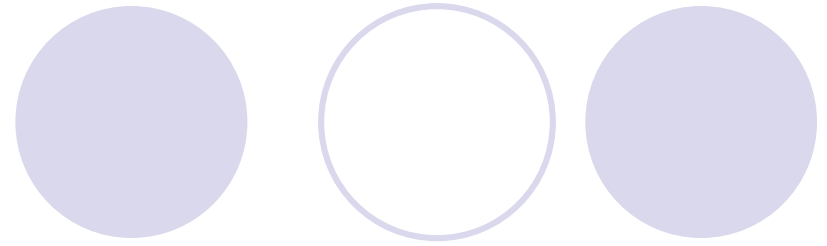
Формат взаємодії

# Психотерапія/коучинг

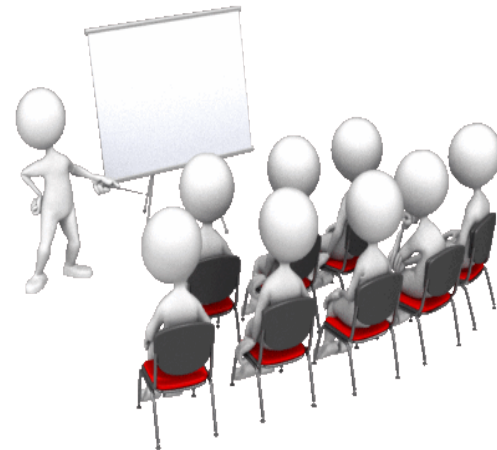
## Питання-відповіді



# Коуч-питання



- **Що Ви хочете?**
- **Чому це важливо?**
- **Як Ви зможете?**
- **Як Ви зрозумієте, що досягли?**



**Мотивація** – те, що приходить зовні  
(чіткі терміни, договір)

Причина, привід до якоїсь дії

Процес

- **Натхнення** – те, що приходить з середини.

Навіщо, заради чого я займаюсь у контексті інших людей

# Способи мотивації

- Економічні
- Ресурсні
- Статусні
- Інтелектуально-творчі

Соціально-психологічні типи педагогів:  
пунктуали, зберігачі традицій, активні  
професіонали, молоді спеціалісти

# «Матриця Ейзенхауера»

	Терміново	Не терміново
Важливе	Надати список учасників...	Повернути книгу до бібліотеки (щотижневі задачі)
Неважливе	Сказати коменданту училища який колір шпалер...	Розгадати кросворд

# «Матриця Ейзенхауера»



1. Інформаційний лист надіслали зранку, а зареєструвати дітей треба до обіду.
2. Ви вирішили повертати речі вчасно і не накопичувати справи, щоб привчити себе до порядку. Поверніть книгу і станете організованішим.
3. Комендант вже тиждень збирає заявку на придбання фарби – або самі оберіть колір, або доручіть старості.
4. В кінці дня нагородіть себе чашкою кави і розв'яжіть sudoku.

Личная жизнь,  
семья

Деньги,  
доход

Работа,  
карьера,  
дело

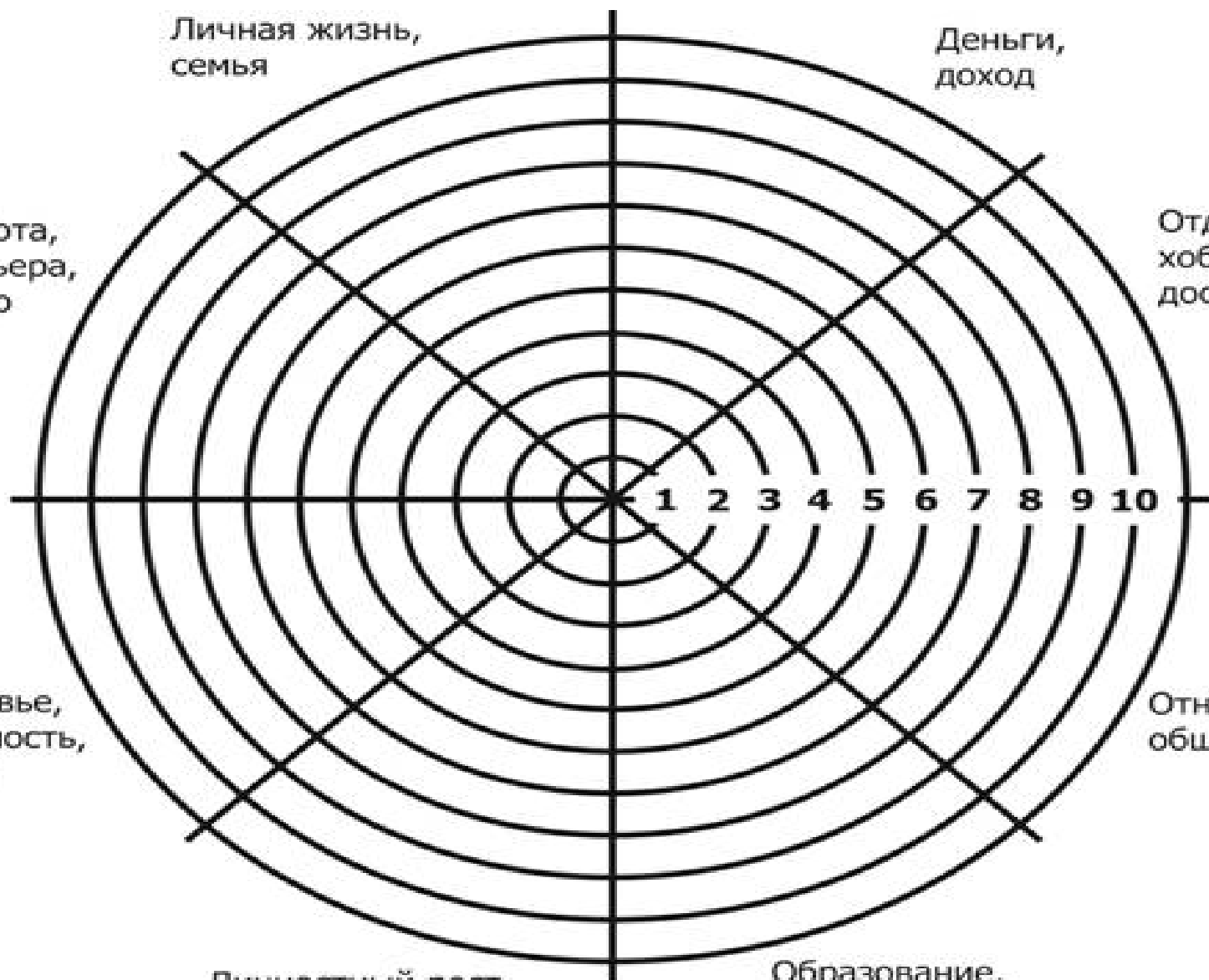
Отдых,  
хобби,  
досуг

Здоровье,  
внешность,  
спорт

Отношения,  
общение

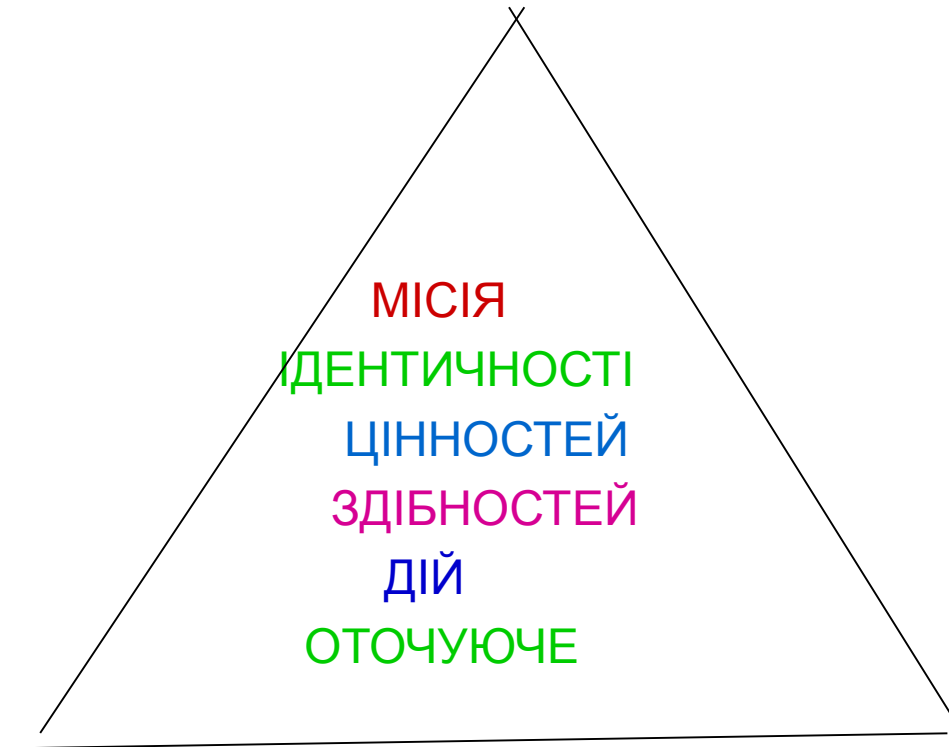
Личностный рост,  
саморазвитие

Образование,  
обучение





# Піраміда логічних рівнів



# ЖИТТЯ В СВОЄМУ ПУХИРЦІ



Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение. Какое из положений профессионального этикета вы используете в данной ситуации?

- Вы начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете в аэропорту свою подчиненную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но, по вашему мнению, она здорова и кого-то с нетерпением ждет.

Как вы поступите в этом случае?  
Объясните свое поведение. Какое из положений профессионального этикета вы используете в данной ситуации?

- Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает претензии за оскорбление. Между ними возникает конфликт.



# Техніка “Розкажи історію”

## Техніка “Картинна галерея”

- Зліва – минуле
- По центру – зараз
- Справа – майбутнє.
- Як Ви назвете свою картину.



Кафедра андрагогіки

- **Бажаємо успіхів!**  
**Запрошуємо до співпраці!**