

**Горіти, а
не
згорати**

Емоційне вигорання і мотивація професійної діяльності педагогів

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

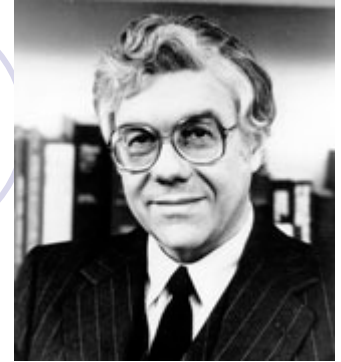
Не хочу хвалитись, але люди кажуть, що....

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

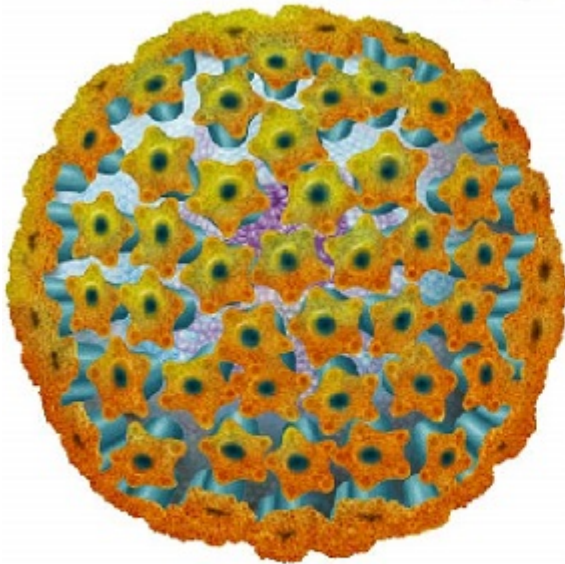
(Х. Дж. Фрейденбергер, 1974 р.)



- 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 дитинстві 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

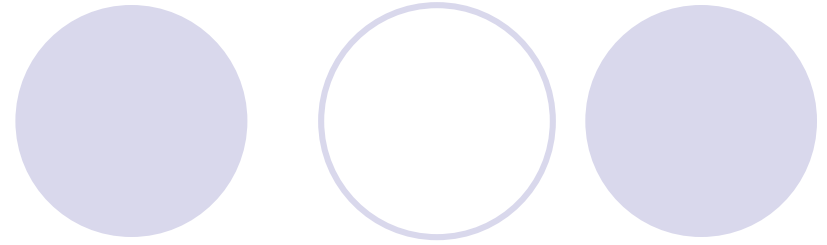


- Метафоричні асоціативні карти.

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

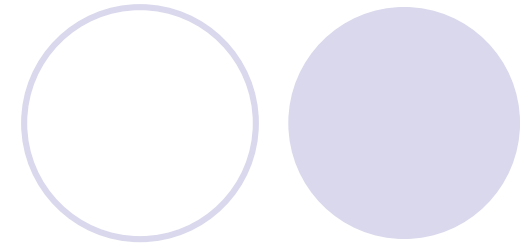
- 1. Задоволення власною діяльністю, але з повторюваними стресами, що зменшує фізичну енергію (медовий місяць).
- 2. Проявляються порушення сну, втома, зменшується інтерес до роботи (нехватка палива).
- 3. Праця без вихідних і відпустки (робота йде поруч).
- 4. Підсилення незадоволення собою і роботою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

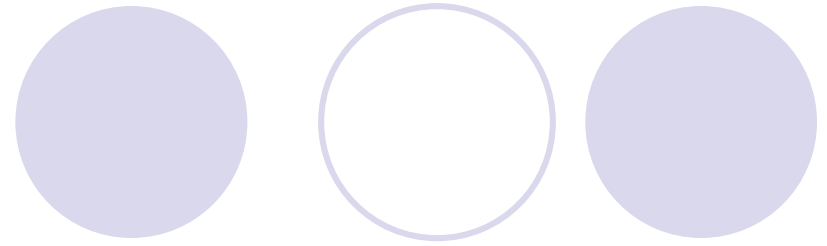
Взаємодія людини з навколишнім середовищем

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)

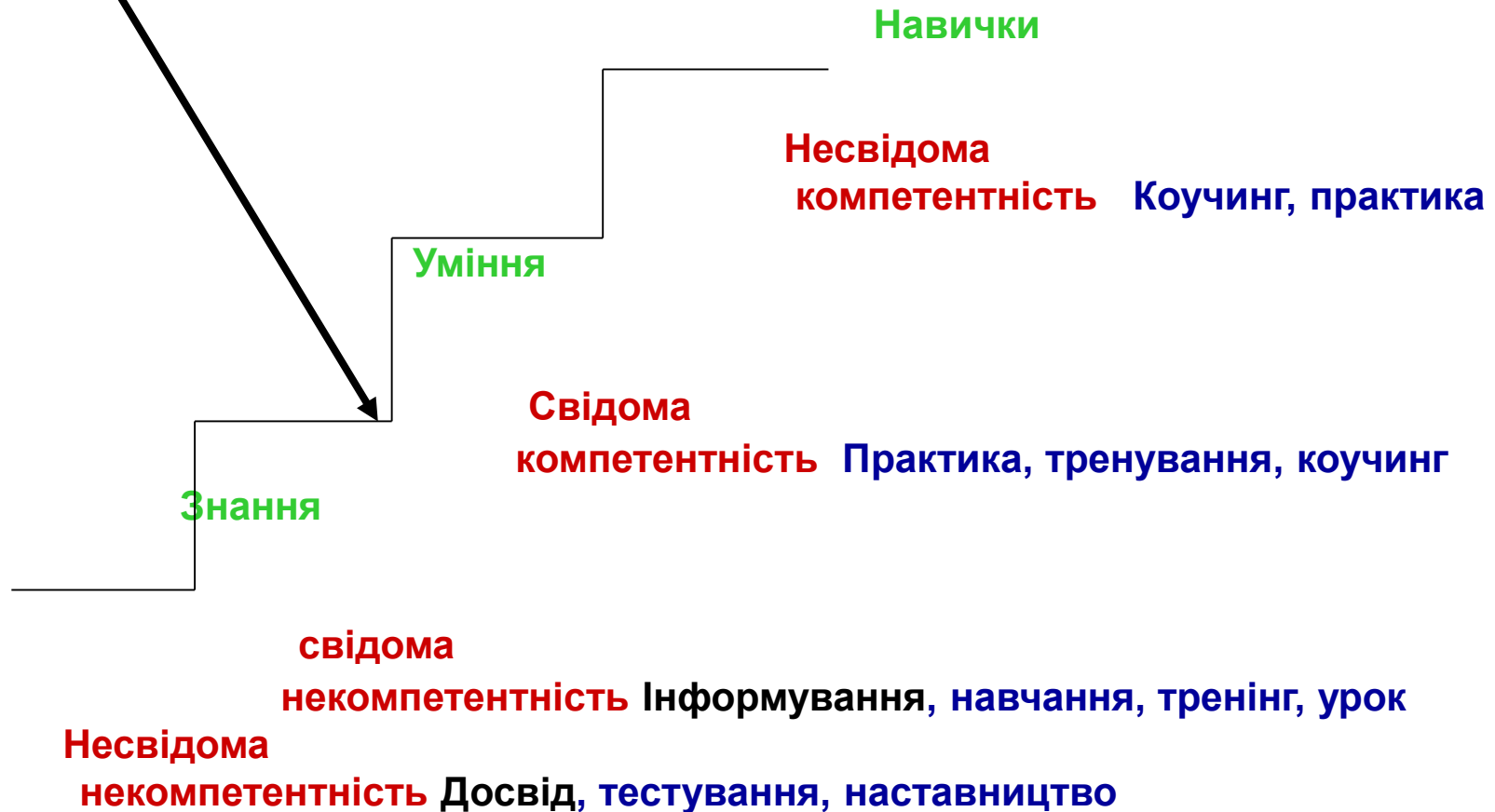
$$P = P - I$$

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 результативності, навчання людини»

(Майлз Давні).

Допомога

Послуга

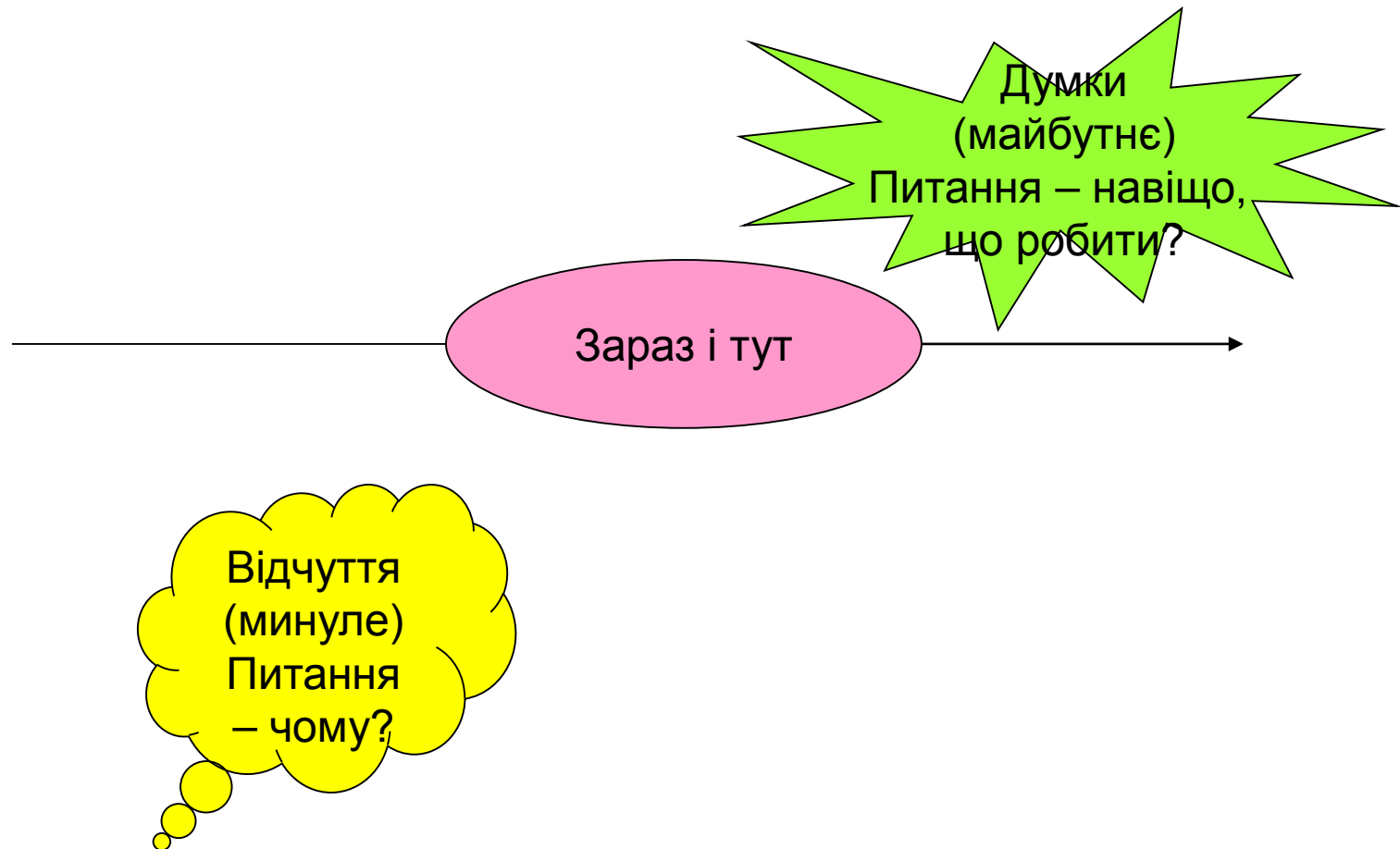
Простір Методика

Технологія

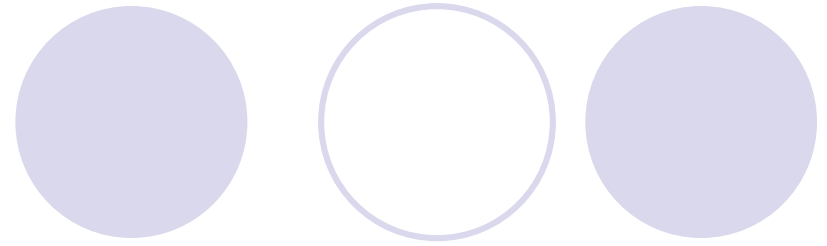
Формат взаємодії

Психотерапія/коучинг

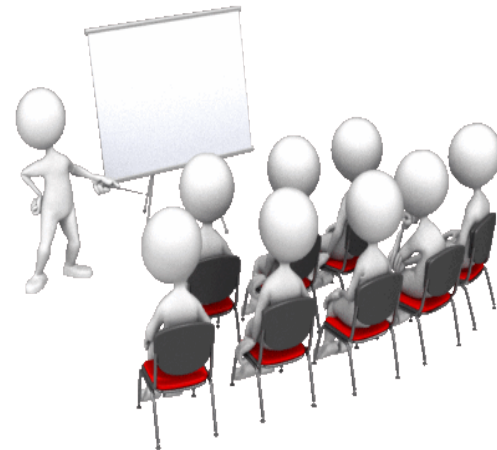
Питання-відповіді



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

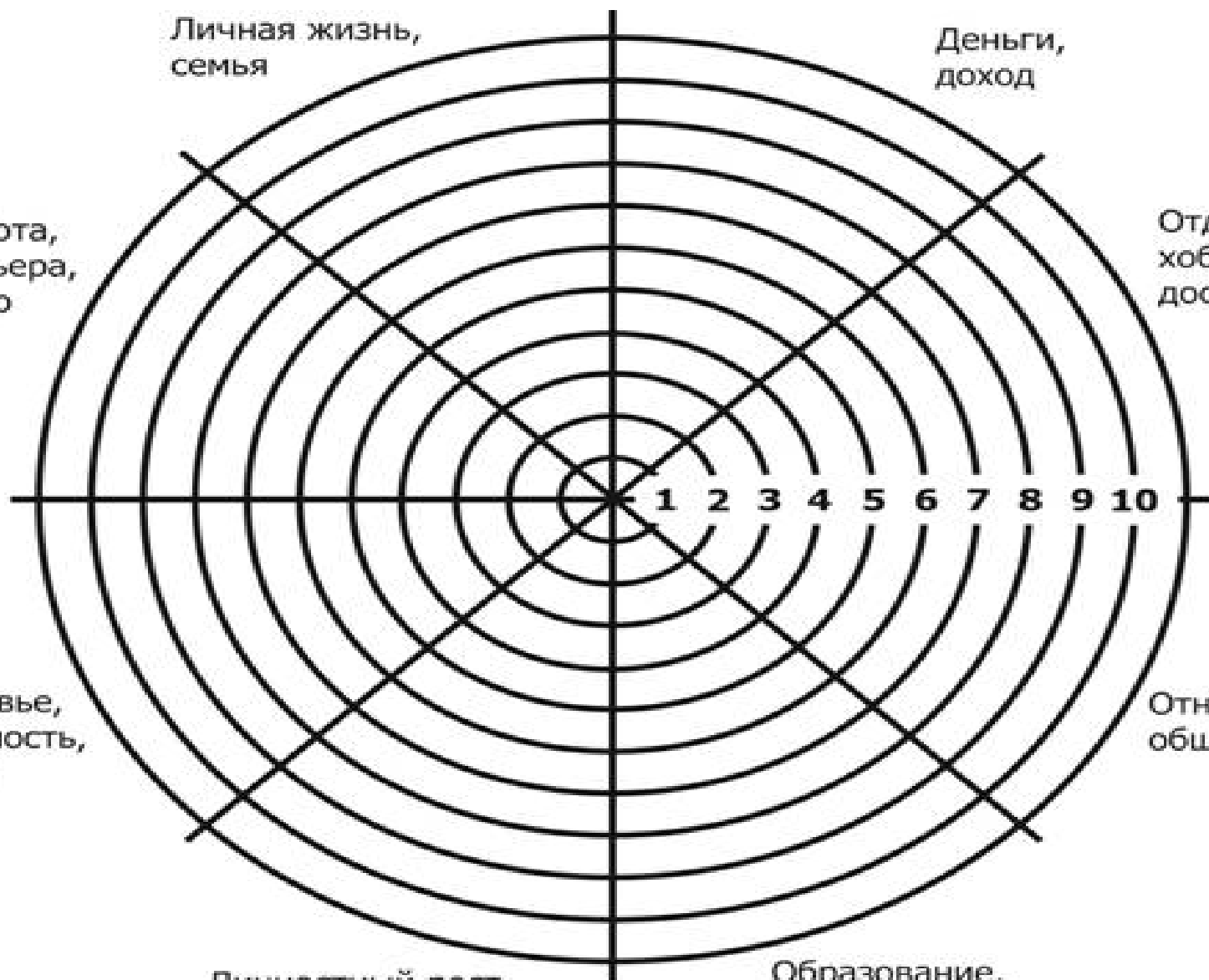
Отдых,
хобби,
досуг

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!