

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

*Сценарій
засідання методичної комісії
загальноосвітніх дисциплін*

МЕТА ЗАСІДАННЯ:

У підсумку засідання учасники:

- дізнаються, чому виникає професійне вигорання;
- ознайомляться із суттю синдрому професійного вигорання; зможуть виявити наявність або відсутність цього синдрому в себе й колег;
- засвоять методи й прийоми самодопомоги в ситуаціях професійного стресу.

МЕТОДИ І ПРИЙОМИ: словесні, практичні, наочні, дослідницькі, евристичні; розповідь, бесіда, тестування, метод вправ.

ОБЛАДНАННЯ: тест «Чи загрожує Вам професійне вигорання» на платформі «Проект Кешер в Україні» (<https://www.projectkeshher.org.ua/news/test-chy-zahrozhuie-vam-profesiyne-vyhorannia/>), папір формату А4, ручки, капелюхи (білий, чорний), пам'ятка «Стоп вигоранню».

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА Й ЕЛЕКТРОННІ РЕСУРСИ:

1. Богдан Ж. Психологічні особливості професійного вигорання викладачів технічних спеціальностей: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец.19.00.03. Психологія праці; інженерна психологія. Х., 2012. 20 с.
2. Гінгіна О. Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання. Семінар-тренінг для педагогічних працівників – ЗОШ І-ІІІ ст. с. Новий Двір, 2012. 30 с.
3. Кудрик Л., Бешлей А., Мельник У. Самокоучинг. Як запобігти професійному вигоранню. Х. : Шкільний світ, 2019. 216 с.
4. Фослейн Л., Даффі М. В. Емоції на роботі. Як вони сприяють нашій успішності. К. : Наш формат, 2020. 264 с.
5. Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни. **URL:** <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-c-has-vijni>
6. ТЕСТ: Чи загрожує Вам професійне вигорання? **URL:** <https://www.projectkeshher.org.ua/news/test-chy-zahrozhuie-vam-profesiyne-vyhorannia/>
7. Чути себе: як боротись з професійним вигоранням у вчителів. **URL:** <https://nus.org.ua/articles/chuty-sebe-yak-borotys-z-profesijnym-vygorannyam-u-vchyteliv/>

ХІД ЗАСІДАННЯ

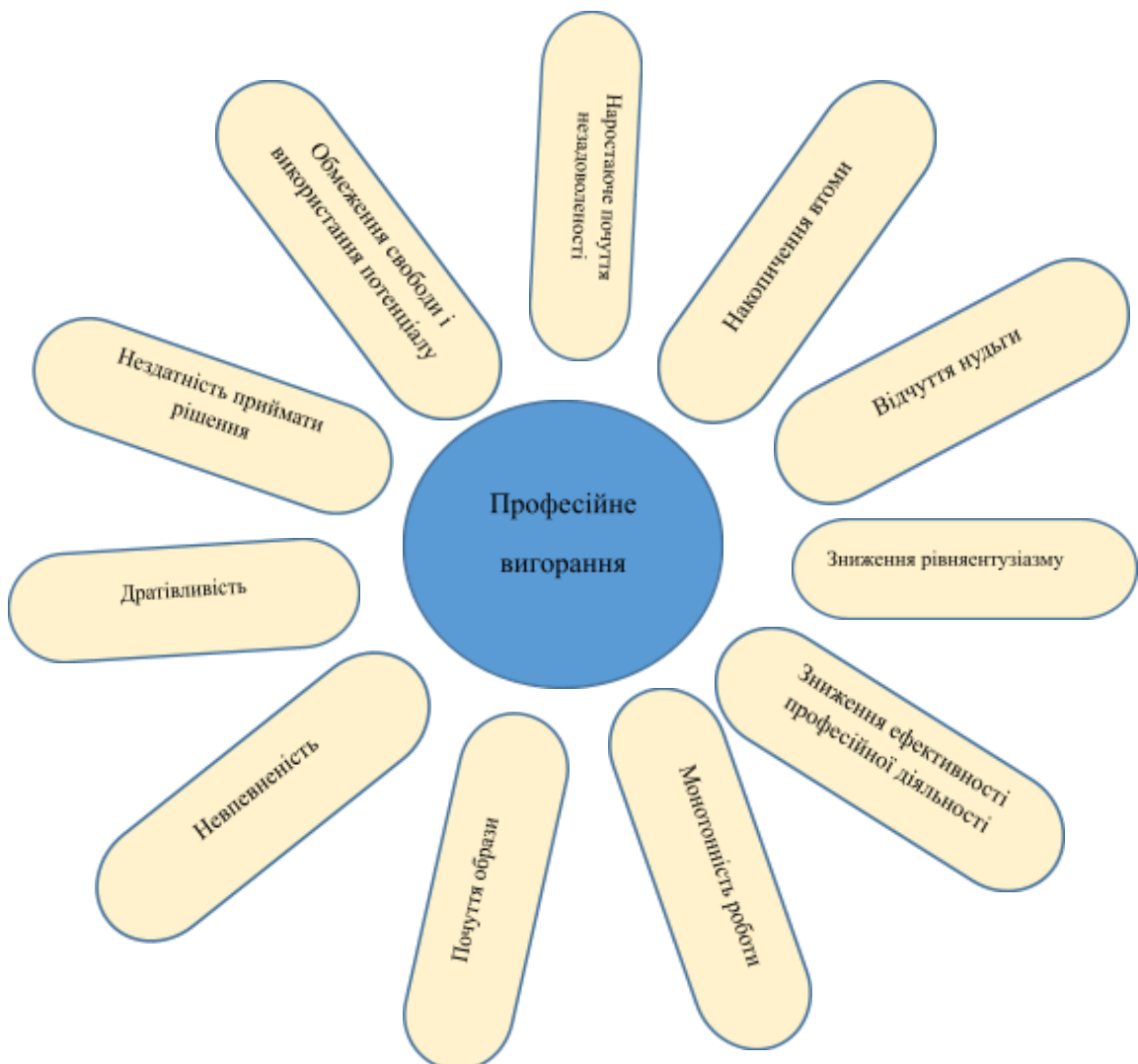
Слово голови МК

- Що ж таке професійне вигорання?

- Це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу й призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів працівника.
- Синдром професійного вигорання – найнебезпечніша професійна хвороба тих, хто працює з людьми: вчителів, соціальних працівників, психологів, менеджерів, лікарів, журналістів, бізнесменів, політиків – усіх, чия діяльність неможлива без спілкування. Невипадково перша дослідниця цього явища Кристина Масlach назвала свою книгу «Емоційне згорання – плата за співчуття».
- Професійне вигорання виникає через внутрішнє накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Воно спричинює, крім внутрішнього виснаження, і зниження ефективності праці людини.

Слово голови МК

Створення асоціативного куща



Слово голови МК

Пр проходження тесту на виявлення професійного вигорання членами методичної комісії:

<https://www.projectkesher.org.ua/news/test-chy-zahrozhuie-vam-profesiynе-vyhorannia/>

Слово голови МК

- Розглянемо етапи професійного вигорання:

Перший – зниження самооцінки.

Другий – відчуття самотності.

Третій – емоційне виснаження.

- Які симптоми призводять до професійного вигорання?

Перша група – психофізичні симптоми:

- ✓ відчуття постійної втоми не лише вечорами, але і вранці, відразу після сну (симптоми хронічної втоми);
- ✓ відчуття емоційного і хронічного виснаження;
- ✓ відсутність реакції цікавості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію;
- ✓ слабкість, зниження активності й енергії, погіршення біохімії крові та гормональних показників;
- ✓ часті безпричинні головні болі;
- ✓ постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- ✓ різка втрата або різке збільшення ваги;
- ✓ повне або часткове безсоння;
- ✓ постійний загальномоновий сонливий стан і бажання спати протягом всього дня;
- ✓ задишка або порушення дихання при фізичному й емоційному навантаженні;
- ✓ помітне зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості;
- ✓ погіршення зору, слуху, нюху та дотику, утрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

Друга група – соціально-психологічні симптоми:

- ✓ байдужість, нудьга, пасивність і депресія;
- ✓ підвищена дратівливість на незначні, дрібні події;
- ✓ часті нервові зриви;
- ✓ постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає;
- ✓ відчуття неусвідомленого занепокоєння й підвищення тривожності;
- ✓ відчуття гіпер відповідальності й постійне відчуття страху, що «не вдасться» або «не впораюся»;
- ✓ загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи.

Третя група –поведінкові симптоми:

- ✓ відчуття, що робота стає все важчою, а виконувати її дедалі складніше;
- ✓ працівник помітно змінює свій робочий режим;
- ✓ постійно, без необхідності, бере роботу додому, але вдома її не робить;
- ✓ керівникові важко в ухваленні рішень;
- ✓ відчуття даремності праці, зусиль, невіра в краще;
- ✓ байдужість до результатів;
- ✓ невиконання важливих, пріоритетних завдань;
- ✓ дистанціювання від співробітників;
- ✓ підвищення неадекватної критичності;
- ✓ зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, уживання наркотичних засобів.

Робота в групах

(Члени методичної комісії діляться на дві групи, відбувається гра «Побудуй ланцюжок». Перша команда вказує причини професійного вигорання. Друга команда вказує чинники попередження професійного вигорання).

Наприклад:

I команда

Причини професійного вигорання

1. Велика кількість обов'язків та обсяг роботи.
2. Низька оплата праці.
3. Необ'єктивна самооцінка через нематеріальний характер виконуваних робіт.
4. Відмінності між декларованими й реальними умовами підвищення кваліфікації.

II команда

Попередження професійного вигорання

1. Можливість професійного просування.
2. Високий рівень довіри з боку керівництва.
3. Професійні ситуації, у яких спільні дії співробітників недостатньо погоджені: відсутня інтеграція зусиль, але при цьому наявна конкуренція.
4. Здорова та дружня атмосфера в професійному колективі.

Слово голови МК

- Як запобігти вигоранню викладачів під час дистанційного навчання? Безпрецедентний рівень стресу, викликаний епідемією коронавірусу та війною, украй негативно позначається на емоційному стані викладачів, які й так перебувають у групі ризику щодо професійного вигорання.

Практична вправа «Капелюх»

(чорний, білий капелюхи)

Одягаючи **чорний капелюх**, Ви маєте вказати чинники професійного вигорання в умовах дистанційного навчання.

Наприклад:

- ☐ погіршення самопочуття;
- ☐ мотивація професійної діяльності стрімко падає;
- ☐ розчарування через неможливість змінити систему;
- ☐ робота не приносить задоволення;
- ☐ донедавна улюблені групи стають нестерпними;
- ☐ рідні й близькі дратують;
- ☐ втрата або, навпаки, збільшення ваги на фоні стресу.

Одягаючи **білий капелюх**, Ви маєте вказати чинники, які дозволяють уміло організувати навчання в дистанційних умовах.

Наприклад:

- ☐ визначення пріоритетів;
- ☐ оптимізація робочих інструментів;
- ☐ адаптація до онлайн-формату;
- ☐ турбота про своє тіло, зовнішній вигляд;
- ☐ піклування про свій емоційний стан.

Слово голови МК

Підсумкова вправа «Емоційний ланцюжок» (3 хв.)

(пропозиція учасникам осмислити спільну роботу й прокоментувати, чи здійснилися їхні очікування, окреслені на початку засідання)

- Покладіть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним подякуйте сусідові ліворуч за хорошу роботу, позитивні емоції, висловіть побажання.

Слово голови МК

- Якщо самотійно покращити свій емоційний та фізичний стан не вдається, у жодному разі не залишайтеся з проблемами наодинці. Не бійтеся попросити допомоги в колег або спеціалістів – психологів, психотерапевтів. Бережіть себе та будьте здоров'я для того, щоб упевнено протистояти професійному вигоранню, отримайте пам'ятки «Стоп вигоранню».



НОВА
УКРАЇНСЬКА
ШКОЛА