

**Понятия профессиональной
деформации, деструкции и
выгорания педагога.
Виды. Профилактика.**

Профессиональные деструкции — это изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса (Зеер Э.Ф.).



Профессиональная деформация личности — изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые наступают под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности.

Степень выраженности профессиональной деформации учителя определяется стажем работы, содержанием педагогической деятельности и индивидуально-психологическими особенностями личности.



Факторы развития профессиональных деформаций учителя:

- объективные, связанные с социально-профессиональной средой: социально-экономической ситуацией, имиджем и характером профессии, учебно-пространственной средой;
- субъективные, обусловленные личностными особенностями педагога и обучаемых, характером их взаимоотношений. Предпосылки развития профессиональных деформаций коренятся уже в мотивах выбора педагогической профессии. Это, как осознаваемые мотивы: социальная значимость, имидж, творческий характер, материальные блага, так и неосознаваемые: стремление к власти, доминированию, самоутверждению.
- объективно-субъективные, порождаемые системой и организацией профессионально-образовательного процесса, качеством управления, профессионализмом руководителей.

Основные формы профессиональной деформации личности педагога:

а) **Общепедагогические деформации**, которые характеризуются сходными изменениями личности у всех лиц, занимающихся педагогической деятельностью.

б) **Типологические деформации**, вызванные слиянием личностных особенностей с соответствующими структурами функций педагогической деятельности в поведенческие комплексы.

в) **Специфические деформации личности педагога** обусловлены спецификой преподаваемого предмета.

г) **Индивидуальные деформации** определяются изменениями, происходящими с подструктурами личности и внешне не связаны с процессом педагогической деятельности, когда параллельно становлению профессионально важных для преподавателя качеств происходит развитие качеств, не имеющих на первый взгляд отношения к педагогической профессии.

Профессиональные деформации педагога:

Личностные

- Авторитарность
- Демонстративность
- Доминантность
- Агрессия
- Равнодушие(педагогическая индифферентность)
- Поведенческий трансфер
- Социальное лицемерие
- Выученная беспомощность
- Неадекватная самооценка

Профессиональные

- Педагогический догматизм
- Информационная пассивность
- Формализм
- Некомпетентность
- Консерватизм
- Ролевой экспансионизм
- Монологизм
- Дидактичность

Рассмотрим краткую характеристику деформаций педагогов:

1) *Авторитарность* педагога проявляется в централизации всего учебно-воспитательного процесса, единоличном осуществлении управленческих функций, использовании преимущественно распоряжений, рекомендаций, указаний. Авторитарность обнаруживается в снижении рефлексии - самоанализа и самоконтроля педагога.

2) *Демонстративность* - качество личности, проявляющееся в эмоционально окрашенном поведении, желании нравиться, стремлении быть на виду, проявить себя. Известная демонстративность педагогу профессионально необходима. Однако когда она начинает определять стиль поведения, то снижает качество педагогической деятельности, становясь средством самоутверждения.

3) *Доминантность* обусловлена выполнением педагогом властных функций. Ему даны большие права: требовать, наказывать, оценивать, контролировать. Доминантность как профессиональная деформация присуща почти всем педагогам со стажем работы более 10 лет.

4) *Педагогическая агрессия* проявляется во враждебном отношении к нерадивым и неуспевающим учащимся, в приверженности к "карательным" педагогическим воздействиям, в требовании безоговорочного подчинения педагогу.

5) *Социальное лицемерие* педагога обусловлено необходимостью оправдывать высокие нравственные ожидания учащихся и взрослых, пропагандировать моральные принципы и нормы поведения. Социальная желательность с годами превращается в привычку морализирования, неискренность чувств и отношений.

6) ***Педагогическая индифферентность*** (равнодушие) характеризуется эмоциональной сухостью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся. Педагогическое равнодушие развивается на основе обобщения личного отрицательного опыта педагога. Педагогическая индифферентность развивается с годами как следствие эмоциональной усталости и отрицательного индивидуального опыта взаимодействия с учащимися (авторитарная центрация).

7) ***Выученная беспомощность*** формируется тогда, когда субъект убеждается, что ситуация, в которой он оказался и которая ни в коей мере его не устраивает, совершенно не зависит от его поведения, от предпринимаемых им усилий эту ситуацию изменить. Мотив личного развития, роста и овладения компетентностью в этом случае подменяется систематической демонстрацией собственной беспомощности, перекладыванием решения всех своих проблем на окружающих людей.

8) *Неадекватная самооценка* проявляется в основном в завышенной самооценке связанной с ролью всезнающего учителя. В состоянии дистресса на фоне эмоционального выгорания самооценка занижена, характерны самообвинения, самобичевания.

9) *Поведенческий трансфер* (идентификация с агрессором) характеризует формирование черт ролевого поведения и качеств, присущих воспитанникам, учащимся. Ненормативное поведение учащихся: агрессивность, враждебность, грубость, эмоциональная неустойчивость - переносится, проецируется на профессиональное поведение педагога, и он присваивает отдельные проявления отклоняющегося поведения.

10) *Педагогический догматизм* возникает вследствие частого повтора одних и тех же ситуаций, типовых профессионально-педагогических задач. У педагога формируется склонность к упрощению проблем, применению уже известных приемов без учета всей сложности педагогической ситуации. Догматизм проявляется в игнорировании психолого-педагогических теорий, пренебрежительном отношении к науке, инновациям, в самоуверенности и завышенной самооценке и развивается с ростом стажа работы, сопровождаясь снижением общего интеллекта.

11) *Ролевой экспансионизм* проявляется в тотальной погруженности в профессию, фиксации на собственных педагогических проблемах и трудностях, в неспособности и нежелании понять другого человека, в преобладании обвинительных и назидательных высказываний, запелляционных суждений. Эта деформация обнаруживается в жестком ролевом поведении за пределами учебного заведения, в преувеличении роли преподаваемого предмета.

12) *Дидактичность* - это проявление педагогических издержек объяснительно-иллюстративных методов обучения. Она выражается в стремлении учителя все объяснить самому, а в воспитательной работе - в нравоучении и назидании. Дидактичность педагога проявляется также за пределами учебного заведения: в семье, неформальном общении, часто приобретает характер профессионального занудства. Наиболее часто дидактичность обнаруживают эмоционально сдержанные преподаватели естественно-математических и технических дисциплин, имеющие стаж работы более 15 лет.



13) *Информационная пассивность* педагога проявляется в нежелании совершенствования навыков работы с информацией и повышения своей информационной компетентности (информационной культуры), прекращении своего профессионального самообразования и самовоспитания после накопления определенного количества информации и методической базы для преподавания своего предмета;

14) Развитию *консерватизма* способствует то обстоятельство, что педагог регулярно репродуцирует один и тот же учебный материал, применяет определенные формы и методы обучения и воспитания. Стереотипные приемы педагогического воздействия постепенно превращаются в штампы, экономят интеллектуальные силы педагога, не вызывают дополнительных эмоциональных переживаний. Обращенность в прошлое при недостаточно критичном к нему отношении формирует у педагогов предубеждение против инноваций

15) *Монологизм*. Этот процесс сопровождается угасанием способности к диалогу - не как к обмену "дежурными репликами", а как к взаимообмену и взаимообогащению личностными смыслами, как к проникновению во внутренний мир "Другого" и отражению в нем своего внутреннего мира. Вместе с тем, понимая ограниченность монолога, педагог прибегает к имитации диалога, порой, не замечая того, что это именно имитация. Большое количество ситуаций, наблюдаемых на уроках нами, а также зафиксированных студентами в ходе педагогической практики, позволяют говорить не об истинном, а о псевдидиалоге. Главными его показателями являются: а) знание и проговаривание ребенком того, что от него хочет услышать учитель; б) оценивание высказываний ученика на основе их соотнесения с "эталонным ответом" (словосочетание из реальной практики некоторых педагогов); в) изобилие речевых штампов при отсутствии или дефиците неповторимых индивидуальных оттенков.

16) **Формализм** – формальное отношение к работе, отсутствие творчества, фантазии, выполнение работы по принципу «лишь бы отстали».

17) **Некомпетентность** является следствием вышеуказанных деструкций в работе. Отсутствие развития личности, профессионального роста приводит к постепенному снижению уровня компетентности учителя.



Профессиональная деформация педагога практически всегда сопровождается **синдромом эмоционального выгорания.**

Под синдромом “психологического или эмоционального выгорания” понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные

К. Маслач:

- 1.эмоциональную истощенность,
- 2.деперсонализацию (цинизм) и
- 3.редукцию профессиональных достижений.

Под **эмоциональным истощением** понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда.

Редукция профессиональных достижений – это возникновение у чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Профессиональное выгорание —

1. Совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Один из видов профессиональной деформации личности. Нередко проявляется у специалистов, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.
2. Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

К психофизическим симптомам профессионального выгорания относятся следующие:

- чувство постоянной, не проходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
 - ощущение эмоционального и физического истощения ;
 - личностная отстраненность — снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
 - общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
 - частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница
 - постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

К социально-психологическим симптомам профессионального выгорания относятся следующие неприятные ощущения и реакции:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- цинизм и черствость не только в работе, но и в личной жизни;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности, разочарования; неуверенности в себе);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные;
- ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег;
- осознание ошибочного выбора.

К поведенческим симптомам профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- вне зависимости от объективной необходимости постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе;
- невыполнение важных, приоритетных задач и застревание на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств;
- уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (в работе);
- формальное выполнение работы;
- уменьшение активности и интереса к досугу, хобби;
- ограничение социальных контактов работой;
- скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе.

Эмоциональное выгорание – это процесс в котором прослеживаются все три фазы стресса:

1) **нервное (тревожное) напряжение.** Симптомы: «переживания психотравмирующих обстоятельств» – чрезмерная реакция, «неудовлетворенности собой», «загнанности в клетку», «тревоги и депрессии».

2) **резистенция**, то есть сопротивление, - человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Симптомы: «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» , «эмоционально-нравственной дезориентации» , «расширения сферы экономии эмоций» , «редукции профессиональных обязанностей» .

3) **истощение** – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. Симптомы: «эмоциональный дефицит» , «эмоциональной отстраненности» , «личностной отстраненности» или деперсонализации», «психосоматических и психовегетативных нарушений».

Способы преодоления профессиональных деформаций педагога:

1. Повышение компетентности (социальной, психологической, общепедагогической, предметной).
2. Диагностика профессиональных деформаций и разработка стратегии преодоления.
3. Прохождение тренингов личностного и профессионального роста (любые ролевые игры, в том числе салонные как «Мафия»). Цель - смена социальных ролей, сброс агрессии).
4. Рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста.

Способы преодоления профессиональных деформаций педагога:

5. Овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самоанализа.

6. Использование инновационных форм и технологий обучения.

7. Проведение среди педагогов конкурсов, олимпиад, смотров профессиональных достижений.

8. Усвоение нового, "дополнительного" учебного предмета и преподавание его как факультативного.

9. Индивидуальная работа с психологом в форме консультирования, психотерапии, психокоррекции. Цель: снижение уровня агрессивности, повышение эмоциональной стабильности, диалогизация общения, адекватная самооценка, преодоление других проявлений профессиональных деформаций.

Комплексная профилактика и коррекция процесса профессиональной деформации личности педагога должна включать 4 уровня:

1. Телесный. Занятия спортом, снятие мышечного напряжения (мышечный панцирь), усталости, головной боли, бессонницы и т.д.
2. Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, снижение уровня беспокойства, тревожности, подавленности, апатии.
3. Смысловой (рациональный). Переосмысление своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения к своей работе, формирование/реконструкция позитивного образа учителя, улучшение самопонимания и самопринятия.
4. Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, освоение новых более адаптивных и результативных форм поведения на работе.