

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

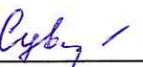
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

ВЫПУСКНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПЕДАГОГОВ ВЫСШЕЙ
ШКОЛЫ

Выполнил: Коптелова А. В. ()

Научный руководитель: к.пед.н.,
доцент кафедры психологии АНО ВО СИБУП

Суворова Н.В. ()

Красноярск 202_

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕСТРУКЦИЙ ЛИЧНОСТИ	
1.1 Теоретическое обоснование деструктивности личности педагога	5
1.2. Виды педагогических деформаций	10
1.3 Профессиональное выгорание как обособленный вид педагогической деформации	14
II ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ДЕФОРМАЦИЯМИ ПЕДАГОГА	18
2.1 Значимость профилактики профессиональных деформаций	18
2.2 Практические рекомендации по преодолению возникших профессиональных деформаций педагога	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	24
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	25
Приложение 1	27

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы исследования объясняется тем, что профессия педагога является одной из самых деформирующих психику человека профессий. Любая профессиональная деятельность оказывает значительное влияние на психику, сознание и другие аспекты личности. Педагогическая деятельность подразумевает под собой постоянный контакт с обучающимися, с его эмоциональными и другими психофизическими проявлениями. В процессе этой деятельности у педагога происходят изменения, которые имеют два направления: положительное и отрицательное. Положительное проявляется в качественном и количественном изменении педагога, его знаний, умений и навыков, обогащение опытом и др. Отрицательное направление заключается в том, что эти изменения могут нести разрушающий характер: снижается адаптивность и стрессоустойчивость, накапливается утомляемость, падает уровень работоспособности и результативности. Все эти изменения составляют малую часть дезориентации, которую обозначают как профессиональные деформации педагога.

Деструктивные изменения (или же деформации) личности исследовались в психоаналитических теориях А. Адлера, З. Фрейда, Э. Фромма [19], К. Юнга в качестве разрушительных тенденций ее развития и противопоставлялись созидательным. В отечественных психологических концепциях становления личности констатировались деструкции развития личности (К.А. Абульханова-Славская, Л.И.Анцыферова, В.С.Мерлин, Л.А.Регуш, А.В.Филипов). Заинтересованность проблемой профессиональных деструкций возросла в последние годы в работах В.С. Агавелян, С.П. Безносова [4], С.А. Дружилова, А.К. Марковой [12], Н.С. Пряжникова, Е.И. Рогова [15] и др.

Представленная проблема определила тему итоговой работы: «Профессиональные деформации педагога и их преодоление».

Объект исследования: процесс возникновения профессиональных деформаций.

Предмет исследования: профессиональные деформации педагога.

Цель исследования: изучить явление профессиональных деформаций и найти пути их преодоления

Реализации цели исследования подчинены следующие задачи исследования:

1. выявить и обосновать сущность понятия деструктивности;
2. охарактеризовать теоретическое обоснование проблемы профессиональных деформаций педагога с их последующим выявлением и описанием на основе анализа научной и методической литературы;
3. исследовать явление профессионального выгорания и его стадии;
4. сформировать рекомендации по профилактике деформаций педагога.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретические (анализ научной литературы, анализ и синтез, анализ правовых документов);
- эмпирические (наблюдение, беседа, опрос, анкетирование).

Базой исследования выступило ГБДОУ детский сад № 51 комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга.

1. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕСТРУКЦИЙ ЛИЧНОСТИ

1.1 Теоретическое обоснование деструктивности личности педагога

Деструкция является одним из составных компонентов развития личности человека. Она выражается в разрушении социальных объектов, процессов, выступая приемом борьбы со сложностями и затруднениями. Феномен деструктивности в современной научной литературе определяется формой проявления активности личности, ориентированной на приведение в негодность социальных объектов и структур. По сути, личность противопоставляет себя социальному устройству, структуре его организации, его принципам и нормам.

Деструкция личности связана с действием механизмов подсознательного характера, задача которых обеспечить психологическую защиту. Исходя из этого, у человека в процессе его деятельности проявляются отличия в поведении, которые приводят к изменению структуры самой деятельности и содержания сознания.

Деструктивное поведение, таким образом, выступает способом деятельности субъекта, проявляющимся в деструкции, т.е. разрушении внешних социальных структур и построении собственной, различающейся в своей уникальности с уже имеющимися структурами. Деструктивная личность всегда социальна, она может функционировать только в социальной среде, так как в рамках общества она выбирает варианты самоактуализации, самопрезентации, саморазвития в определенной социальной, жизненной, профессиональной ситуации.

Существует две основных формы деструкции:

1. спонтанная – актуализация определяется комплексом конкретных условий.

2. вынужденная – связанная со структурой личности, наличием деструктивных критериев, имеющихся у индивидуума всегда, независимо от внешних.

Л.С. Выготский рассматривал понятие личность как социальное понятие. Личность всегда возникает и развивается в процессе своего социокультурного развития, переходя от одной стадии к другой. Труд, не меньше, чем социум, – еще один из факторов, продуктивно влияющий на развитие личности. Недаром на слуху держится утверждение Фридриха Энгельса, которые он высказал в своей работе «Роль труда в процессе превращения обезьяны в человека» (1876): «Труд создал самого человека» [20].

Личность сама по себе выступает как основание для связи сознания и деятельности. Принцип единства сознания и деятельности был сформулирован еще в 1930-е гг. Сергеем Леонидовичем Рубинштейном. Он писал, что «деятельность и сознание – не два в разные стороны обращенных аспекта. Они образуют органическое целое – не тождество, но единство»[16]. Исходя из этого, делаем вывод, что любая деятельность оказывает влияние на структуру личности, а сама личность строится из аспектов, исходящих от деятельности, производимой самой личностью. Здесь уже можно говорить о таком явлении, как профессиональные деформации.

Профессиональная деятельность человека представляет собой некое социокультурное явление со своими традициями и ценностями. С.Л. Рубинштейн в своих работах так описал понятие деятельности: «Под деятельностью мы понимаем активность субъекта, направленную на изменение мира, на производство или порождение определенного объективированного продукта материальной или духовной культуры. Всякая деятельность состоит обычно из ряда актов-действий или поступков» [14].

Известно, что труд положительно влияет на психику человека. Однако в современном мире выделяется большая группа профессий, выполнение которых приводит к профессиональным заболеваниям разной степени тяжести. Наряду с этим, существуют виды труда, которые не отнесены к вредным, но их условия и характер профессиональной деятельности оказывают травмирующее воздействие на психику (например, монотонный

труд, большая ответственность, актуальная возможность аварии, психическая напряженность труда и др.).

Исследователи также отмечают, что многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, возникновению психологических барьеров, обеднению репертуара способов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений и навыков, снижению работоспособности [2]. Можно сделать вывод, что на стадии профессионализации по многим видам профессий происходит развитие профессиональных деструкций [3]. Одной из таких профессий и является профессия педагога.

Основаниями деформации личности могут стать многие причины. Такими могут являться:

- специфика окружающих людей и профессиональная обстановка;
- полная вовлеченность в процесс работы при отсутствии достойного признания;
- таймменеджмент (четкое ограничение по времени выполнения работы, особенно при сжатых сроках);
- напряжение и конфликтные ситуации рабочей среды;
- критичное отношение со стороны коллег;
- безперспективная работа, отсутствие программ самосовершенствования и развития;
- внутриличностные напряжения и нерешенные собственные проблемы.

Для лучшего понимания проблемы обратимся к понятию профессиональных деформаций. По нашему мнению, наиболее верно определенный термин был предложен С.П. Безносовым.

Профессиональная деформация личности — изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые наступают под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности [4].

Самое большое проявление деструкции имеют те люди, чья профессиональная деятельность связана с постоянным общением с другими людьми, т.е. обладает социальным характером. Это могут быть чиновники, психологи, работники медицинской сферы, руководители организаций и учреждений, а также педагоги.

У представителей этих профессий профессиональные деструкции могут проявляться на следующих четырех уровнях [7]:

1. общепрофессиональные (степень и выраженность деформации наблюдается в одинаковой мере в разных профессиональных направлениях);
2. специальные профессиональные (возникают в процессе специализации по профессии);
3. профессионально-типологические (обусловлены наложением индивидуально-психологических особенностей личности – темперамента, способностей, характера – на психологическую структуру деятельности);
4. индивидуализированные (обусловлены индивидуальными особенностями работников самых различных профессий).

Уровень выраженности профессиональной деформации педагога обуславливается стажем работы, содержанием педагогической деятельности и индивидуально-психологическими особенностями личности. По мнению Е.А. Кобялковской, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у директоров и главных инженеров промышленных предприятий [8].

Предпосылки развития профессиональных деформаций коренятся уже в мотивах выбора педагогической профессии (социальная значимость, имидж, творческий характер, материальные блага, стремление к власти, самоутверждению) [7]. Они могут быть представлены как искажения в разных структурах личности под влиянием аспектов его трудовой деятельности, снижающих ее результативность.

На данный момент идет активная смена системы образования, повышение юридической подкованности родителей за место заинтересованностью образовательным процессом своих детей, увеличиваются запросы со стороны государства – все эти факторы могут служить начальной стадией для зарождения и развития профессиональных деформаций педагога ДОО.

На современном этапе развития педагогической науки у педагога актуальна ориентация на обучение, воспитание и развитие целой, сформированной личности. Выполнение такой сложной задачи зачастую «ломает» педагога: у многих отсутствует способность противостоять влиянию эмоциональных факторов педагогической среды.

Профессиональная и личностная компетентность, стремление к саморазвитию и самообучению, направленность на использование инновационных технологий и приемов тайм-менеджмента в педагогической практике имеет большое влияние на становление личности педагога.

Развитие профессиональных деформаций определяется различными факторами:

- объективными – факторы, связанные с социально-профессиональной средой (социально-экономической ситуацией, имиджем и характером профессии, учебно-пространственной средой);
- субъективными – факторы, обусловленные личностными особенностями педагога и обучающихся, характером их взаимоотношений;
- объективно – субъективными – факторы, порождаемые системой и организацией профессионально-образовательного процесса, качеством управления, профессионализмом руководителей.

Как было упомянуто выше, профессиональные деформации педагога могут проявляться на основных четырех уровнях. Для полной картины исследования проблемы необходимо познакомиться с каждым видом педагогической деформации.

1.2. Виды педагогических деформаций

Общепрофессиональные педагогические деформации

На данном уровне профессиональные деформации проявляются у большей части работников со стажем, хотя степень выраженности данной группы деформаций может быть различна. Совокупность общепрофессиональных деформаций делает профессионалов определенной отрасли похожими и узнаваемыми.

К таким деформациям относятся:

1. Синдром всепомощи и всенеучения

У педагогов с высоким педагогическим стажем улавливается направленность постоянного обучения какого-либо индивида даже вне образовательной деятельности;

2. Синдром повышенного сопереживания

Чувство сопереживания и сострадания доходит до того, что педагог может принимать на себя проблемы чужих людей;

Специальные профессиональные педагогические деформации

На этом уровне деформации возникают в процессе специализации человека по профессии. Стоит отметить, что каждая профессия имеет свой определенный набор профессиональных деформаций.

На примере педагога ДОО можно рассмотреть такие деформации как:

1. Авторитарность

Проявляется в централизации всего учебно-воспитательного процесса, единоличном осуществлении управлеченческих 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. При

этом, когда она начинает определять стиль поведения, то снижает качество педагогической деятельности, становясь средством самоутверждения.

3. Доминантность

Такая деформация обусловлена выполнением педагогом властных функций.

4. Педагогическая агрессия

Проявляется во враждебном отношении к неуспевающим обучающимся.

5. Информационная пассивность

Проявляется в нежелании совершенствования навыков работы с информацией и повышения своей информационной компетентности, прекращении своего профессионального самообразования и самовоспитания после накопления определенного количества информации и методической базы для преподавания своего предмета.

6. Консерватизм

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.

Профессионально-типологические педагогические деформации

Деформации данного уровня обусловлены наложением индивидуально-психологических особенностей личности – темперамента, способностей, характера – на психологическую структуру деятельности.

К таким деформациям относятся:

1. Дидактичность

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 образовательной организации: в семье, неформальном общении. Зачастую данная деформация приобретает характер профессионального занудства. Наиболее часто дидактичность обнаруживают эмоционально сдержанные преподаватели естественно-математических и технических дисциплин, имеющие стаж работы более 15 лет.

2. 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 может проявляться 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.

3. Поведенческий трансфер

Характеризует формирование черт ролевого поведения и качеств, присущих воспитанникам, обучающимся. Ненормативное поведение обучающихся: агрессивность, враждебность, грубость, эмоциональная неустойчивость — переносится, проецируется на профессиональное поведение педагога, и тогда он присваивает отдельные проявления отклоняющегося поведения.

4. Ролевой экспансонизм

Проявляется в тотальной увлеченности профессией, фиксации на собственных педагогических проблемах и трудностях, в неспособности и нежелании понять другого человека, в преобладании обвинительных и назидательных высказываний, безапелляционных суждений. Эта деформация обнаруживается в жестком ролевом поведении за пределами образовательной организации.

Индивидуализированные педагогические деформации

На данном уровне деформации обусловлены изменениями, которые происходят внутри самой личности и внешне не связаны с процессом педагогической деятельности.

В процессе многолетнего выполнения профессиональной деятельности, психологического сращивания личности и профессии, в которой она занята, отдельные профессионально важные и нежелательные качества педагога идут по пути чрезмерного развития, что приводит к возникновению сверхкачеств, или акцентуаций.

К таким деформациям можно отнести [9, С. 63]:

1. Сверхответственность

Неосознанное состояние, характеризующееся повышенной ответственностью сверх нормы и меры. Часто проявляется у педагогов дошкольного образования, т.к. они возлагают на себя обязательство заботы и охраны обучающихся.

2. Суперчестность

Гиперболизированная степень честности. Педагог не умеет скрывать даже личную информацию, думая, что тем самым располагает к себе социум.

3. Гиперактивность

Состояние, активно влияющее на сосредоточенность, память и поведение. У педагога могут проявляться взволнованность, частые переживания, неусидчивость, отсутствие чувства опасности, быстрые мысли, неспособность расслабиться перед сном при стрессовой ситуации или проблеме.

4. Профессиональный энтузиазм

Постоянный восторг, получаемый от профессиональной деятельности, проявляющийся и отражающийся даже в обыденной жизни.

5. Трудовой фанатизм

Чрезмерная старательность, постоянное обдумывание следующих ходов, осуществляемых в своей трудовой деятельности, неумение абстрагироваться от служебных обязанностей.

Итак, после рассмотрения всех видов педагогических деформаций можно сделать заключение о том, что результатом деструкций могут являться:

- снижение результативности трудовой деятельности;
- кризисы, конфликты, психологическая напряжённость;
- неудовлетворённость социальным окружением и жизнью в целом.

1.3 Профессиональное выгорание как обособленный вид педагогической деформации

В педагогической практике встречается еще один вид деструкций. К нему можно отнести такое явление как синдром профессионального, или же эмоционального, выгорания. Данный термин (англ. «burnout») был введен в 1947 году американским психологом Х. Дж. Фрейденбергом [10, С. 3]. Он определил выявленное истощение, раздражительность, цинизм у респондентов как эмоциональное выгорание. Это явление он описал как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое возникает вследствие воздействия на субъект труда хронических стрессов на рабочем месте [9, С. 63].

К. Маслах дала на сегодняшний день самое известное определение синдрому: «Эмоциональное выгорание – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий» [10, С. 3].

Выгорание как следствие профессиональных стрессов обычно возникает в тех случаях, когда адаптационные возможности (ресурсы) человека по преодолению стрессовой ситуации превышенны [6, С. 28]. Первопричинами синдрома могут послужить чрезмерно повышенная

профессиональная нагрузка на одного педагога, невозможность (неумение) распределения трудовых задач в течение рабочего дня, токсичная атмосфера (несовместимость с коллективом), монотонный или хаотичный режим работы и др.

Выгорание может возникнуть как на индивидуальном, так и на коллективном уровне. В связи с этим стратегии вмешательства могут быть сгруппированы в зависимости от сфокусированности на одном работнике или рабочей группе, структуре работы или на управлении организации в целом [13].

К симптомам выгорания можно отнести такие признаки, как: снижение мотивации к работе, резко возрастающая неудовлетворенность от работы, конфликтность, хроническая усталость, скука, истощение, раздражительность, нервозность и др. Зарождаться выгорание может вследствие утомления, которое отрицательно сказывается на психологическом и эмоциональном здоровье педагога.

Для ознакомления с явлением профессионального выгорания необходимо упомянуть о компонентах синдрома. Всего выделяют три компонента [9, С. 63; 6]: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукцию личностных достижений

Эмоциональное истощение является следствием накопления усталости, стресса и напряжения в процессе трудовой деятельности педагога. Деперсонализация проявляется в циничном и безответственном отношении к своей профессии и ее аспектам. Редукция личностных достижений заключается в появлении чувства некомпетентности в трудовой сфере; у педагога может появиться чувство профессионального неуспеха.

Так как было выяснено, что синдром развивается постепенно, в научной литературе К. Маслах смогла выделить три стадии развития профессионального выгорания:

Стадии профессионального выгорания

Первая стадия:

- приглушается проявление собственных эмоций;
- начинается процесс исчезновения получения удовлетворения от работы;
- возникают зачатки тревожности, нервности и раздражительности.

Вторая стадия:

- пренебрежительное общение с коллегами и обучающимися;
- проявление антипатии, отвращения.

Эти аспекты проявляются в неосознанной форме, специалист не специально проявляет агрессию на окружающих.

Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни;
- открытое проявление равнодушия к профессии, окружающим, обязанностям.

Исходя из перечисленного, можно сказать, что профессиональное (эмоциональное) выгорание является важным моментом в трудовой практике педагога. Синдром может служить отправной точкой разубеждения работника в своей компетентности, как профессионала, так и личности в целом, а также в ее разрушении. Для предотвращения последствий, несущий разрушительный характер для педагога, необходимо уметь правильно выявлять первые симптомы деформаций и уметь с ними справляться. Но самым важным способом борьбы с синдромом и деструкциями мы считаем способность проводить профилактические работы с педагогом, либо использование техник «самопомощи», которые предназначены для эмоциональной разгрузки.

Приверженность той или иной профессии всегда имеет влияние на профессиональную и личностную деятельность специалиста. Как было выяснено, именно профессии, связанные с постоянными коммуникациями с

обществом, являются наиболее деформирующими для человека. Одной из них и является профессия педагога.

В ходе трудовой деятельности у педагога могут развиться профессиональные деформации и/или синдром эмоционального выгорания. Они отрицательно сказываются на психическом здоровье человека, на его трудовых способностях и проявляются снижением результативности педагогической деятельности. Открытость эмоциональной сферы, непосредственность и спонтанность реакций, эмоциональная восприимчивость, манерничанье, стремление к признанию, демонстративность поведения, слабый самоконтроль, свойственные ребенку-дошкольнику, могут проявляться у педагога в результате чрезмерного погружения в профессию [1].

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ДЕФОРМАЦИЯМИ ПЕДАГОГА

2.1 Значимость профилактики профессиональных деформаций

Несмотря на существенность проблемы педагогических деструкций, профилактике профессиональной деформации педагога отводится очень малое место в структуре педагогической деятельности. Однако с проблемой всегда легче бороться в зачатке, чем с ее последствиями.

Анализ современных источников по данному вопросу (С.П. Безносова [4], Р.М. Грановская, Э.Ф. Зеер [7], Л.Н. Корнеева, А.К. Маркова [11], Е.И. Рогова, Э.Э. Сыманюк [17], Т.В. Форманюк [18] и др.) показывает, что аспекту создания условий профилактики профессиональной деформации личности педагогов ДОО уделяется недостаточное внимание.

Основываясь на исследованиях А.К. Мынбаевой, Л.С. Павловой, Н.В. Прокопцевой, А.М. Самургановой, И. В. Холодновой и др. мы определили содержание понятия «профилактика профессиональной деформации личности педагога», под которым понимаем комплекс предупредительных мероприятий (создание условий, мер), ориентированных на выявление предпосылок деформации у педагогов. В перспективе, они обязаны стимулировать специалистов к их (деструкций) самоустраниению [5, С. 296].

Именно профилактические работы служат основой поддержания психологического и психического здоровья личности педагога.

Профессиональная деформация оказывает разрушающее влияние на развитие личности педагога и требует коррекции. От предупреждения и преодоления возможных профессиональных деформаций педагога зависит психологическая атмосфера в педагогическом коллективе и психическое здоровье обучающихся.

Некоторые признаки и явления профессиональной деформации, деформированные стереотипы и шаблоны поведения и оценки можно предупреждать путем их осознания, делая их видимыми, гласными в ходе различных обсуждений и бесед.

Все техники и методы, направленные на предупреждение или устранение деструкций, должны быть соответствующим образом адаптированы для педагогов, использоваться и интерпретироваться в рамках концепции его профессионального развития.

Целенаправленная работа по предупреждению и коррекции профессиональных деформаций должна стать одной из значимых характеристик профессиональной компетентности педагога.

Следует отметить, что неоценимую помощь в профилактике и преодолении профессиональных деформаций педагогов оказывают тренинги по переосмыслению своей профессиональной деятельности, снятию негативного отношения к своей работе, устраниению стереотипов профессиональных действий, освоению новых, более адаптивных и результативных форм поведения на работе.

Для подтверждения необходимости профилактики деформаций, нами был использован «Опросник на выявление уровня профессионального «выгорания» и деформации – Maslach Burnout Inventory (MBI) (модификация О. Поляковой)», целью которого является выявление уровня профессиональных «выгорания» и деформации у специалистов. Содержание анкеты представлено в Приложении 1.

Опросник "Профессиональное (эмоциональное) выгорание" был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслах и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики "эмоционального истощения", "деперсонализации" и "профессиональных достижений". Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам "эмоционального истощения" и "деперсонализации" и низкие – по шкале "профессиональная эффективность" (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной

сфере, тем больше выражен синдром выгорания. Диагностируя выгорание, следует учитывать конкретные значения субшкал (факторов), которые имеют возрастные и гендерные особенности.

Анкетирование проводилось в анонимной форме.. В анкетировании участвовало 20 человек с педагогическим стажем от 6 до 46 лет; все участники анкетирования ведут педагогическую деятельность .

Анализируя полученные данные, мы пришли к выводу, что у тех педагогов, чей стаж работы колеблется в рамках от 40 до 46 лет (4 педагога), наблюдается проявление эмоционального истощения (показатель находится на уровне «Высокий»). У 6 из 20 респондентов намечается редукция личностных достижений (показатель находится на уровне «Высокий»), что говорит о развитии тенденции к отрицательному оцениванию себя и своей профессиональной деятельности.

После проведения опроса, нами было условлено провести неформальную беседу, целью которой являлось выявление субъективного мнения о своей педагогической деятельности. 14 из 20 респондентов на вопрос «Вы получаете удовлетворение от своей работы» ответили «Абсолютно да», когда как 3 из 20 ответили «Удовлетворен, но есть моменты, которые нуждаются в доработке или полном изменении для продуктивного функционирования в качестве педагога в течение рабочего дня».

Исходя из полученных данных анкетирования и неформальной беседы, можно сделать вывод, что тенденция к развитию профессиональных тенденций находится на стадии своего развития. Многие педагоги, с одной стороны, не чувствуют дискомфорта в ходе своей работы, а с другой стороны, результаты опроса выявили необходимость проведения профилактических работ с сотрудниками.

2.2 Практические рекомендации по преодолению возникших профессиональных деформаций педагога

Комплексная профилактика и коррекция процесса профессиональной деформации личности педагога включает 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).

Мероприятия по профилактике профессиональной деформации педагога включают в себя:

1. психологическое консультирование (оказание помощи личности в ее самопознании, адекватной самооценке и адаптации к реальным жизненным условиям, формировании ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций, достижении эмоциональной устойчивости);
2. психологическая коррекция (активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений);
3. психологическая реабилитация педагогов (включает в себя разного рода психологические тренинги и игры);
4. профессиональная коррекция (повышение квалификации педагогов, стимулирование профессионального роста, личностно ориентированная аттестация, расширение (обогащение) социально-профессиональной компетентности);

5. мероприятия, устраиваемые и проводимые внутри педагогического коллектива (игры, экскурсии, походы).

В теории, существует несколько способов преодоления деформаций педагога. Различают следующие способы:

1. повышение компетентности (социальной, педагогической, психологической);
2. диагностика деформаций и пути их преодоления;
3. прохождение тренингов;
4. рефлексия (профессиональная, личностная);
5. самоанализ в конкретных ситуациях;
6. проведение конкурсов, олимпиад среди педагогического состава, предназначенных для проявления профессиональных достижений;
7. обучение новым способам, технологиям обучения.

Перечисленные средства могут способствовать предотвращению появления деформаций и представлению педагогу новых путей личностного, социального и трудового развития.

Для ясности описанных методов и возможности их применения на практике, можно выставить на рассмотрение пример такой профессиональной деформации, как консерватизм.

Как было сказано ранее, консерватизм проявляется в приверженности к устоявшимся технологиям обучения и воспитания, экономии интеллектуальных сил педагога. Обращенность в прошлое формирует предубеждение против инноваций.

Психологическими детерминантами консерватизма являются стереотипные способы выполнения трудовых обязанностей, хроническая «перегрузка» профессиональной деятельностью.

В данной ситуации педагог, если он осознает свою проблему, может воспользоваться методом рефлексии, самоанализа. Также необходимо прибегнуть к курсам/тренингам повышения компетентности и квалификации (это является важным аспектом, потому как с течением времени меняются

способы, направления и технологии образовательного процесса). Профилактические действия по устранению и предотвращению проблемы в будущем будут проводиться на поведенческом уровне.

Проведенный теоретический анализ исследований по проблеме профилактики профессиональной деформации педагогов позволил сделать следующие выводы.

Проблемой профилактики профессиональных деформаций занимались многие исследователи. На основе многих аналитических данных, гипотез, практики они смогли выявить необходимость наличия профилактики профессиональных деформаций в ходе педагогической деятельности.

Педагогам значительно важно уметь вовремя распознать деструктивность, потому как от этого зависит психическое и психологическое здоровье не только самого педагога, но и его обучающихся.

Необходимо отметить, что эффективность профилактики профессиональной деформации зависит от:

- положительного социально-психологического микроклимата в коллективе;
- уровня осознания педагогами необходимости преодоления профессиональной деформации и активизация их способности к саморазвитию;
- формирования стрессоустойчивости и навыков саморегуляции педагогов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессиональной деформации подвержены представители всех профессий, но наиболее уязвимыми являются педагогические работники, профессиональная деятельность которых относится к социономической сфере, отличается интенсивностью взаимодействия с объектом труда и чрезмерной эмоциональной напряженностью. Под профессиональной деформацией понимают искажение процесса профессионализации, психологическую дезориентацию личности, формирующуюся в связи с постоянным давлением внутренних и внешних факторов профессиональной деятельности и приводящую к становлению специфически профессионального типа личности.

Педагогическая профессия относится к разряду таких профессий, которые способны в значительной степени деформировать личность. Одной из таких деформаций может быть эмоциональное (профессиональное) выгорание, основной причиной проявления которого является необходимость педагога поддерживать и эмоциональную и эмпатийную среду общения со своими обучающимися.

В ходе исследования было выявлено, что профилактике педагогических деформаций в современной педагогической практике отводится незначительное место. Однако именно предупреждение появления деформаций является верным путем в результативной и продуктивной работы любого педагога.

Таким образом, можно считать, что поставленные задачи решены, цель исследования была достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бафаев М.М. Симптомы синдрома эмоционального выгорания/М.М. Бафаев, М.Н. Усманова, З. Мадрахимова // Вестник интегративной психологии. – 2014. – Вып. 12. – С.216-219.
2. Бодров В.А. Психологические основы профессиоведения. Психология. Учебник для гуманитарных вузов. / Под общей ред. В. Н. Дружинина. — СПб., 2001. — 354 с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Информац. издт. дом Филинъ, 1996. – 256 с.
4. С. П. Безносов. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004.
5. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 443–463.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд., перераб. – Спб: Питер, 2008. – 440 с.
7. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003 – 336 с.
8. Кобялковская Е.А. Психологические особенности профессионального развития личности педагогов ДОУ в связи с выраженной потребностью в самореализации: автореф. дис... канд. псих. наук. Пермь, 2006. — 21 с.
9. Локалова Н.П. Психология. Введение в профессию / Н.П. Локалова.– СПб.: Питер, 2010. – 176 с.
10. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального выгорания / А.Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – 16 с.

11. Маркова А.К. Психология труда учителя/ А.К. Маркова. – М.: Эксмо, 2003. – 298 с.
12. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Академия, 2006. – 308 с.
13. Моховиков А.Н.. Первичная профилактика психических, неврологических и психосоциальных расстройств / А.Н.Моховиков; Всемир. орг. здравоохранения; Под ред. А. Н. Моховикова; Пер. с англ. О. Ю. Донец. – М.: Смысл, 2002. – 127 с.
14. Осипов Г. В. Новые направления в социологической теории / Г.В. Осипов. – М.: Прогресс, 1978. – 392 с.
15. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования / ЕИ.Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 494 с.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн; сост., авторы comment. и послесловия А.В.Брушлинский, К.А.Абульханова-Славская. – СПб: Питер, 2000. – 712 с.
17. Сыманюк Э.Э. Профессиональные деструкции педагога: методология, теория и практика / Э.Э. Сыманюк. – Екатеринбург: Изд-во УГПУ, 2007. – 307 с.
18. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителей / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 2014. – № 6. С.57-64.
19. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм; пер. с англ. Э. М. Телятникова. — М.: ACT, 2014. — 810 с.
20. Энгельс Ф. Роль труда в процессе превращения обезьяны в человека // Сочинения, т. 20, 1961. — М.: Политиздат, 1961. — 827 с.

Приложение 1

**ОПРОСНИК НА ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
«ВЫГОРАНИЯ» И ДЕФОРМАЦИИ – MASLACH BURNOUT INVENTORY
(MBI) (МОДИФИКАЦИЯ О. ПОЛЯКОВОЙ)**

Возраст.....

Пол.....

Профессия/должность.....

Стаж работы в данной должности.....

Инструкция: Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли Вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – "никогда". Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – "ежедневно". Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

Текст опросника

	0	1	2
1 Я чувствую себя эмоционально опустошенным	3	4	
	5	6	
	0	1	2
2 К концу рабочего дня я ощущаю себя как «выжатый лимон»	3	4	
	5	6	
	0	1	2
3 Я ощущаю себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу	3	4	
	5	6	
	0	1	2
4 Я хорошо понимаю, что ощущают мои коллеги (подчиненные, ученики и т.д.), и использую это в интересах дела	3	4	
	5	6	

- Я ощущаю, что общаюсь с некоторыми коллегами (клиентами, подчиненными, учениками и т.д.) как с предметами (без теплоты и душевности). 0 1 2
5 3 4
5 6
0 1 2
- 6 Я ощущаю себя энергичным и эмоционально воодушевленным 3 4
5 6
0 1 2
- 7 Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях 3 4
5 6
0 1 2
- 8 Я ощущаю подавленность и апатию 3 4
5 6
0 1 2
- 9 Я могу положительно влиять на производительность работы моих коллег (подчиненных, учеников и т.д.) 3 4
5 6
0 1 2
- 10 В последнее время я стал более черствым, равнодушным по отношению к тем, с кем работаю 3 4
5 6
0 1 2
- Как правило, те, с кем мне приходится работать, являются 0 1 2
11 малоинтересными людьми, которые большее утомляют, чем радуют меня 3 4
5 6
0 1 2
- 12 У меня много планов на будущее и я верю в их осуществление 3 4
5 6
0 1 2
- 13 Я испытываю все больше жизненных разочарований. 3 4
5 6
14 Я ощущаю равнодушие и потерю интереса ко многому, что 0 1 2

	радовало меня раньше	3	4
		5	6
15	Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими коллегами (подчиненными, учениками и т.д.)	0	1 2
		3	4
		5	6
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	0	1 2
		3	4
		5	6
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе	0	1 2
		3	4
		5	6
18	Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера	0	1 2
		3	4
		5	6
19	Я многое успеваю сделать за день	0	1 2
		3	4
		5	6
20	Я ощущаю себя на пределе возможностей	0	1 2
		3	4
		5	6
21	Я еще многое смогу достичь в своей жизни	0	1 2
		3	4
		5	6
22	Бывает, что коллеги (подчиненные, ученики и т.д.) перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей	0	1 2
		3	4
		5	6

Ключ к опроснику

Субшкала

Номер

Максимальная сумма

	утверждения	баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция профессиональных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Интерпретация, обработка результатов

В соответствии с общим "ключом" подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться для каждого отдельного показателя. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (Таблица 1 Уровни показателей выгорания).

Таблица 1

Уровни показателей выгорания



При исследовании динамики выгорания необходимо брать в расчет как конкретные значения по всем трем субшкалам, так и их взаимосвязь.

Взаимосвязь и взаимовлияние факторов выгорания определяют динамику процесса его развития. Ниже Таблице 2 и Таблице 3 соответственно представлены средневозрастные и зависящие от стажа значения по российской выборке, позволяющие определить персональные характеристики выгорания.

Таблица 2

Показатели выгорания в различных возрастных группах



Таблица 3

Показатели выгорания в зависимости от стажа работы

