

ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ

Профессиональные деформации учителя: причины и пути их преодоления

У опытных учителей (а иногда и у молодых) наступает такой период, когда куда-то уходят силы, в душе поселяется безразличие к своему делу, равнодушие.

Это состояние психологи называют эмоциональным выгоранием, профессиональной деформацией.

Как преодолеть это состояние?

И можно ли его предупредить?

*Анастасия Семенов,
преподаватель
кафедры социальной педагогики
и акмеологии
Шуйского государственного педагогического университета,
Татьяна Ташина,
преподаватель
Шуйского государственного педагогического университета*

Деятельность педагога, особенно учителя сельской школы, ориентирована не только на детей, но и на все категории населения, людей разного возраста, различных профессий, на работу с человеком в лично-средовом контексте, в его социуме, окружающей микросреде, в сфере общения. Приоритетна при этом сфера отношений в семье и её ближайшем окружении, по месту жительства: работа с детьми, их семьями, семейно-соседским окружением.

Профессиональная деятельность, таким образом, независимо от разновидности исполняемой работы относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает педагог в процессе сложного социального взаимодействия с людьми, постоянное проникновение в суть проблем

ученика и его окружения, личная незащищённость и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье педагога.

Педагогам, по роду своей деятельности вовлечённым в длительное напряжённое общение с другими людьми, свойствен, как и другим специалистам системы «человек—человек», так называемый синдром «эмоционального выгорания». Проявляется он как состояние физического и психического истощения, вызванного интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми, сопровождается эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью. Это связано также с тем, что в своей деятельности учитель, помимо профессиональных знаний, умений и навыков, в значительной мере использует качество своей личности, являясь своего рода «эмоциональным донором».

По мнению исследователей, негативные психические переживания и состояния могут затрагивать разные грани трудового процесса — профессиональную деятельность, личность профессионала, общение.

Учёные выделяют в качестве важных характеристик личности, подверженной синдрому «выгорания», индивидуальный предел возможностей эмоционального «Я» противостоять истощению, противодействовать «сгоранию» на основе самосохранения; внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания; негативный индивидуальный опыт; дистресс, дискомфорт, дисфункции или их последствия. Основные признаки синдрома сгорания таковы:

- ощущение эмоционального истощения;

- негативные чувства по отношению к детям и взрослым;
- негативная самооценка.

Эти признаки синдрома отмечает большинство клиницистов, изучавших и наблюдавших его проявления. Профессиональное выгорание развивается на фоне хронического стресса и ведёт к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов. Оно возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, это дистресс, или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения.

В 1981 г. Э. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего профессиональное выгорание: «Запах горячей психологической проводки».

Какие работники составляют группу риска в том случае, когда мы говорим о профессиональном выгорании?

Во-первых, ему больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и неизвестными. Прежде всего это руководители, менеджеры по продажам, медицинские и социальные работники, консультанты, преподаватели, полицейские и т.п. Причём особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости

и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания» отрицательных переживаний во внешнюю среду.

Во-вторых, этому синдрому больше подвержены люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой. Чаще всего как в России, так и за рубежом это — женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьёй, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жёсткой конкуренции с мужчинами.

В-третьих, работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. В России к этой группе относятся прежде всего люди старше 45 лет, для которых вероятность найти новую работу в случае неудовлетворительных условий труда на старой резко снижается по причине возраста. Кроме того, в этой группе находятся занимающие на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.

В-четвёртых, на фоне перманентного стресса синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность. Например, после лояльных условий обучения в вузе на дневном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует свою некомпетентность. В этом случае симптомы профессиональ-

ного выгорания могут проявиться уже после шести месяцев работы.

В-пятых, синдрому выгорания больше подвержены жители мегаполисов, которые живут в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

К психофизическим симптомам профессионального выгорания относятся:

- чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или 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 (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 ч утра, или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2–3 ч ночи и тяжёлое пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений;

• возможно, профессиональное выгорание — одна из причин снижения продолжительности жизни в России, особенно у мужчин.

К социально-психологическим симптомам профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции, как:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- 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);
- неосознанное беспокойство и повышенная тревожность (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- гиперответственность и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, всё равно ничего не получится»).

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

- ощущение, что работа становится всё тяжелее и тяжелее, а выполнять её — всё 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 человек постоянно берёт работу домой, но дома её 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, безразличие к результатам;

• невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях; не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое выполнение автоматических, элементарных действий;

• дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

• злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Замечено, что симптоматика профессионального выгорания может быть «инфекционной» и проявляться не только у отдельных работников. Нередко встречается **профессиональное выгорание организаций**, которое проявляется в том, что у подавляющего большинства сотрудников присутствует внутреннее физическое или эмоциональное состояние с одними и теми же симптомами, а также одни и те же формы поведения. В таких случаях заметно «стираются» индивидуальные различия между работниками, они становятся неестественно похожими и одинаковыми, как бы «на одно лицо». Люди становятся пессимистами, у которых нет веры в позитивные изменения на работе и возможность что-то изменить собственными усилиями.

Причинами профессионального выгорания становятся постоянные противоречия в стратегическом и тактическом руководстве; чрезмерные, невыполнимые требования к работникам; передача ответственности сотрудникам, не имеющим полномочий; отсутствие объективных критериев для оценки результатов труда; неэффективная система мотивирования и стимулирования персонала.

Собственное неблагоприятное состояние как человеку, так и организации трудно, практически невозможно увидеть со стороны, поэтому отсутствуют условия для того, чтобы вовремя начать коррекционные и восстанавливающие мероприятия.

Многие исследователи отмечают, что в наибольшей степени профессиональные деформации развиваются у представителей социально-экономических профессий, постоянно взаимодействующих с людьми: врачей, педагогов, социальных педагогов, социальных работников, работников сферы обслуживания и правоохранительных органов, госслужащих, руководителей, предпринимателей.

У представителей этих профессий профессиональные деформации могут проявляться на четырёх уровнях:

□ **Общепрофессиональные деформации.** Эти инвариантные особенности личности и поведения профессионалов прослеживаются у большей части работников со стажем, хотя уровень выраженности их различен.

□ **Специальные профессиональные деформации,** возникающие в процессе специализации по профессии. Любая профессия объединяет несколько специальностей. Каждая специальность имеет свой состав деформаций.

□ **Профессионально-типологические деформации,** обусловленные наложением индивидуально-психологических особенностей личности — темперамента, способностей, характера — на психологическую структуру деятельности.

□ **В результате складываются профессионально и личностно обусловленные комплексы:**

- деформации профессиональной направленности личности: искажение мотивации деятельности («сдвиг мотива на цель»), перестройка ценностных ориентаций, пессимизм, скептическое отношение к новичкам и нововведениям;
- деформации, развивающиеся на основе каких-либо способностей: организаторских, коммуникативных, интеллектуальных (комплекс превосходства, гипертрофированный уровень притязаний, завышенная самооценка, психологическая герметизация, нарциссизм и др.);
- деформации, обусловленные чертами характера: ролевая экспансия, властолюбие, «должностная интервенция», доминантность, индифферентность.

Эта группа деформаций развивается в разных профессиях и не имеет чёткой профессиональной ориентации.

□ **Индивидуализированные деформации,** обусловленные особенностями работников самых различных профессий. В процессе многолетнего выполнения профессиональной деятельности, психологического сращивания личности и профессии отдельные профессионально важные качества, как, впрочем, и профессионально нежелательные, чрезмерно развиваются, что приводит к возникновению сверхкачеств, или акцентуаций. Это могут быть сверхответственность, суперчестность, ги-

перактивность, трудовой фанатизм, профессиональный энтузиазм. Эти деформации можно назвать «профессиональным кретинизмом».

Следствием всего этого становятся психическая напряжённость, конфликты, кризисы, снижение продуктивности профессиональной деятельности личности, неудовлетворённость жизнью и социальным окружением.

Профессиональная деформация личности неизбежна, одних она приводит к потере квалификации, других — к равнодушию, третьих — к беспочвенному завышению самооценки и агрессивности, большинство же — к поиску средств профессиональной реабилитации.

Каковы возможные пути профессиональной реабилитации? Назовём основные:

- повышение социально-психологической компетентности и аутокомпетентности;
- диагностика профессиональных деформаций и разработка индивидуальных стратегий их преодоления;
- прохождение тренингов личностного и профессионального роста;
- рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста;
- профилактика профессиональной дезадаптации начинающего специалиста;
- овладение приёмами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций;
- повышение квалификации и переход в новую квалификационную

категорию или на новую должность.

Из всего выше сказанного можно сделать некоторые выводы.

□ Любая профессия инициирует профессиональные деформации личности. Наиболее уязвимы социномические профессии типа «человек—человек». Характер, степень выраженности профессиональных деформаций зависят от характера деятельности, престижа профессии, стажа работы и индивидуально-психологических особенностей личности.

□ Среди работников социальной сферы, правоохранительных органов, врачей, социальных педагогов, учителей, менеджеров часто встречаются такие деформации: авторитарность, агрессивность, консерватизм, социальное лицемерие, поведенческий трансфер, эмоциональная индифферентность.

□ С увеличением стажа работы начинает сказываться синдром «эмоционального сгорания», что приводит к появлению эмоционального истощения, усталости и тревожности. Происходит деформация эмоциональной сферы личности. Психологический дискомфорт провоцирует болезни, снижает удовлетворённость профессиональной деятельностью.

□ Профессиональные деформации — это разновидность профзаболеваний, они неизбежны. Проблема заключается в их профилактике и технологиях преодоления, о чём шла речь выше.

А самое главное — осознать это своё состояние и найти в себе силы всеми способами противостоять ему.

Ивановская область