

## ЖИЗНЬ В ПРОФЕССИИ

# ПРОФИЛАКТИКА профессиональной деформации педагогов: личностно ориентированный подход<sup>1</sup>

**Светлана Аркадьевна Котова,**

*доцент кафедры педагогики и психологии начального образования  
Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена,  
кандидат психологических наук*

**Мария Вячеславовна Еремеева,**

*педагог-психолог*

**В современной науке ещё нет чёткого определения понятия «профессиональная деформация», не раскрыты причины и механизмы развития разных её видов. Вместе с тем эта проблема особенно актуальна для педагогов. Ведь систематическая работа по профилактике профессиональной деформации обеспечивает здоровье, эмоциональное и физическое благополучие, психическую устойчивость и надёжность педагогов, а от этого напрямую зависят здоровье и успешность их воспитанников. Проблема эта стоит того, чтобы обсудить её на секции и подумать: что могут сделать руководители и коллектив для предупреждения этого негативного явления.**

- профессиональная деформация
- стрессорные факторы педагогической работы
- характер проявлений профессиональных деформаций
- проективные тесты
- «мишени терапии»

<sup>1</sup> Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, проект № 08-06-00467а.

С.А. Котова, М.В. Еремеева. **Профилактика профессиональной деформации педагогов: лично ориентированный подход**

**Ч**аще всего профессиональные деформации определяются, как негативные последствия деятельной и напряжённой работы. Давно замечено, что профессиональная деятельность неизбежно сопровождается изменениями в структуре личности специалиста, когда, с одной стороны, более интенсивно развиваются и закрепляются качества личности, способствующие успешной работе, а с другой — изменяются и подавляются качества, не участвующие в профессиональной деятельности. Если эти профессиональные изменения расцениваются как негативные, т.е. нарушающие целостность личности, снижающие её адаптивность и устойчивость, то их следует расценивать как профессиональную деформацию. Эти особенности со временем могут всё более глубоко встраиваться в структуру личности, при этом приводить к изменениям, соответствующим тем особенностям, которые относят к акцентуациям характера.

Особенно актуальна эта проблема для педагогов, так как их профессия связана с высокой эмоциональной нагрузкой, вызванной такими стрессорными факторами:

1. На педагогов ложится трудная задача социализации детей, которые сегодня гораздо сложнее поддаются воспитанию, чем ещё некоторое время назад. Причин этому много. Одна из основных — ухудшение здоровья нового поколения. Кроме того, наблюдается значительное снижение воспитательного потенциала семьи. Ребёнок зачастую либо находится в условиях безнадзорности, попустительства, либо воспитывается по типу «кумира семьи». А эти типы воспитания, как известно, не способствуют успешной адаптации к социальной жизни.
2. Трудности профессии педагога связаны также с жёсткими временными рамками занятий, которые ограничены возрастными нормами и не учитывают задержку у многих детей функционального созревания нервной системы и связанной с этим низкой концентрацией внимания, слабостью произвольности

саморегуляции и интегративной деятельности мозга (А. Сиротюк).

3. Отсутствие явной взаимосвязи между образовательным процессом и его результатом и несоответствие затраченных педагогических усилий полученным результатам.
4. Высокая ответственность перед обществом, администрацией образовательного учреждения и родителями за результат своего труда, за жизнь и здоровье детей.
5. Недостаточная коммуникативная компетентность значительной части педагогов, неумение регулировать собственное эмоциональное состояние и находить выход из трудных ситуаций в общении с детьми, родителями, коллегами, администрацией.
6. Отсутствие необходимых административных усилий, направленных на поддержание профессионального здоровья педагогов.

Профессиональная деформация делает педагогов разных образовательных учреждений похожими и узнаваемыми в любых ситуациях даже без обозначения их профессии. Обусловлено это тем, что профессионально деформированный человек начинает вести себя дома, в гостях, на улице так же, как он обычно ведёт себя на работе, т.е. происходит перенос форм профессионального поведения в другие сферы.

Проявления профессиональной деформации снижают качество труда, вызывают социальный дискомфорт как у окружающих, так и у самого человека, дезадаптируют его в некогда родной среде. Поэтому в педагогической среде высок процент специалистов, имеющих неполные семьи, у многих на воспитание собственных детей не хватает эмоциональных сил и времени.

Характер профессиональных деформаций педагогов определяет психологический

климат не только в педагогическом коллективе, но и в образовательной среде учреждения в целом, влияет на психологическое здоровье детей и на отношения с их родителями.

Усиление негативных форм профессиональной деформации, эмоционального выгорания у педагогов приводит к развитию коммуникативных барьеров, усиливающих отчуждение не только детей, но и их родителей от образовательного учреждения и даже образовательной системы в целом. В связи с этим нельзя переоценить важность исследования проблемы профессиональной деформации педагогов. Такие исследования необходимы для нахождения эффективных путей профилактики профессиональной деформации, коррекции и реабилитации педагогов. Поэтому закономерно, что в новой национальной инициативе «Наша новая школа» особое внимание уделено развитию учительского потенциала, заботе о здоровье педагогов.

В современной практике поддержки психического здоровья педагога преобладают групповые методы работы: лекции, беседы, кратковременные арт-терапевтические программы, тренинговое обучение приёмам поддержания психоэмоциональной устойчивости. Личностно ориентированные программы индивидуального сопровождения почти не представлены. Поэтому в своей практике мы решили восполнить этот пробел. Известно, что педагогические деформации характеризуются такими проявлениями, как конфликтность, ригидность, самоуверенность, низкая мотивация личных достижений, утрата творческого подхода, эмоциональная апатия и т.п. *Но диапазон и характер проявления деформаций очень разнообразен и определяется типологическими и индивидуальными особенностями личности педагога.*

Для изучения особенностей деформаций мы провели обследование четырёх педагогов с разным стажем работы:

У первой возраст — 43 года, 19 лет педагогической работы. Замужем. Имеет двух взрослых сыновей.

У второй возраст — 56 лет. 8 лет работала педагогом в музыкальной школе. Замужем. Две взрослые дочери.

## ЖИЗНЬ В ПРОФЕССИИ

У третьей возраст — 29 лет. Педагогический стаж — два года. Замужем. Сыну 5 лет.

У четвёртой возраст — 35 лет. Педагогический стаж — один год. Разведена. Дочери 10 лет. Живёт отдельно от матери.

Исследование носило индивидуальный характер. Были использованы методики:

- самооценки тревожности, ригидности и экстравертности по Д. Моудсли;
- проективные методики «Человек», «Дерево», «Несуществующее животное».

Среди проективных методик мы выбрали экспрессивные (Expressive) тесты, относящиеся к направлению творческого самовыражения. Такие тесты позволяют составить наиболее полное представление о психических особенностях человека. При этом сам человек раскрывает свой внутренний мир в максимально свободной манере — при помощи собственных рисунков на заданную тему. Умение рисовать здесь не играет особой роли: можно рисовать в любом стиле, вплоть до абстрактной манеры.

Перед началом исследования модератор делает акцент на то, что в выполнении задания не существует каких-либо правил. Это помогает человеку чувствовать себя свободно и не бояться сделать что-либо не так. Он проецирует в рисунок особенности своего внутреннего мира: свои потребности, конфликты и способы их переработки, механизмы защиты, тревогу, причины дезадаптации личности и т.д. Таким образом, проективные тесты позволяют «обмануть» сознание человека и обойти его психологическую защиту. Они дают возможность раскрыть субъективные, чаще всего неосознаваемые причины поведения человека, которые достаточно трудно выявить обычными тестами.

Общий анализ полученных данных выявил наличие профессиональной деформации у всех четырёх педагогов, но, как мы и предполагали, в разной степени.

С.А. Котова, М.В. Еремеева. **Профилактика профессиональной деформации педагогов: лично ориентированный подход**

На первом этапе исследования педагогам было предложено самостоятельно оценить индивидуальные особенности по шкале Д. Моудсли. Результаты представлены в таблице 1. Обращает на себя внимание высокий уровень тревожности всех испытуемых и высокий уровень ригидности у педагогов с большим стажем работы.

из профессии. В такой ситуации с ним необходима индивидуальная коррекционная работа практического психолога. К сожалению, данная работа проведена не была, в последующем у педагога проявились серьёзные личностные проблемы (развивающаяся алкогольная зависимость), и она была уволена с работы.

Таблица 1

**Результаты самооценки педагогами эмоциональных характеристик (по шкале Д. Моудсли)**

Параметры	Тестируемые педагоги			
	Педагог 1	Педагог 2	Педагог 3	Педагог 4
Тревожность	Высокая (56,7)	Высокая (66,7)	Высокая (40,0)	Высокая (43,3)
Ригидность	Высокая (62,9)	Высокая (54,29)	Низкая (28,5)	Средняя (37,2)
Экстравертность	Средняя (44)	Высокая (74)	Низкая (26)	Низкая (29)

Результаты исследования по проективным тестам занесены в таблицу 2, где указана частота, с которой встречается каждый признак в трёх рисуночных тестах: «Человек» (Ч), «Дом» (Д), «Несуществующее животное» (НЖ). Неярко выраженный признак определён как 0,5. В таблицу 2 занесены качества педагогов, наиболее характерные для негативной педагогической профессиональной деформации, такие, как: агрессивность, ригидность, сниженная жизненная энергия, характеристики самооценки, эмоционального состояния и взаимодействия с социумом.

Таблицы показывают высокую эмоциональную нестабильность педагогов, принявших участие в исследовании. Наиболее высокие показатели нестабильности у четвертого педагога, который начал осваивать педагогическую профессию в среднем возрасте и явно испытывает трудности в адаптации к профессиональной деятельности. Именно этот педагог остро нуждается в усиленной психологической поддержке со стороны руководства, так как приближается к грани выхода

Остальные три педагога имеют примерно равный коэффициент нестабильности. Исследование позволило выявить у каждого своеобразные личностные характеристики, так называемые «мишени терапии», которые могут усугублять и провоцировать профессиональную педагогическую деформацию, а также внутренние ресурсы роста.

Наиболее ярко у всех проявились такие негативные показатели, как беспомощность, тревожность, агрессивность. Именно на них должен обращать особое внимание психолог при разработке первичного этапа симптоматической коррекции. Её первой задачей должно стать установление доверия как в системе отношений «психолог — педагоги», так и в системе «педагог — педагогический коллектив — руководство», снижающее агрессивность и напряжённость.

Психологу также необходимо проводить определённую работу по преодолению страха ошибок у педагогов, повышению их уверенности, профилактике возникновения неконтролируемых ситуаций.

## ЖИЗНЬ В ПРОФЕССИИ

Таблица 2

**Распределение выраженности личностных качеств педагогов  
по данным проективных методик**

Параметры	Тестируемые педагоги												Среднее
	Педагог № 1			Педагог № 2			Педагог № 3			Педагог № 4			
Проективные тесты	Ч	Д	НЖ	Ч	Д	НЖ	Ч	Д	НЖ	Ч	Д	НЖ	
Агрессивность	1	1	1	1	1	1	-	-	0,5	2	1	1	2,6
Ригидность	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Жизненная энергия	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	1
Тревожность	-	-	1	2	-	1	0,5		1	2,5	-	1	2,25
Напряжённость	1	-	-	1	-	-	-	-	-	3	-	-	1,25
Неуверенность в контактах	1	-	-	1	-	-	1	-	-	4	-	-	1,75
Недостаточность признания	-	-	-	-	-	1	-	-	1	2	-	-	1
Неустойчивость положения	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	1	-	1,25
Ощущение внешнего принуждения	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	1
Желание быть замеченным	-	1	-	-	1	-	2	1	-	-	-	-	1,25
Беспомощность	1	-	-	2	1	-	3	-	-	4	1	-	3
Стремление к самоуважению	-	2	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2
Зависимость от оценок окружающих	-	1	1	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1,5
Стремление к признанию	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	0,5
Отчаяние, уныние	2	1		1	1								1,25
Эмоц. неудовлетворённость	1						2			2	1	1	1,75
Эмоц. нестабильность	1			1						1			0,5
Всего	21	20	18	34,5	26,6								

Психолог может помочь и в решении коммуникативных проблем, которые особенно выражены у педагогов с меньшим стажем работы. Для этого необходимо провести целенаправленные коммуникативные тренинги, а также работу с администрацией. Необходимо убедить руководство в важности позитивного отношения к педагогам и создания дружеской, творческой атмосферы.

Учитывая, что у всех педагогов отмечается желание быть замеченными, руководителям

образовательного учреждения следует отмечать даже незначительные успехи педагогов, стимулировать их различными способами к нелёгкому труду.

Профилактике эмоционального выгорания способствует система поощрений, принятая в образовательном учреждении, — устные и письменные благодарности, ценные подарки, премии, включение в профессиональные конкурсы или престижные инновационные проекты,

С.А. Котова, М.В. Еремеева. **Профилактика профессиональной деформации педагогов: лично ориентированный подход**

публикации в газетах о достижениях педагогов. При этом важно периодически проводить анонимные анкетирования коллектива для выявления и разрешения «болевых» проблем.

Возникновению такого симптома профессиональной деформации, как ригидность и схематическая стереотипизация учащихся, способствует профессиональная рутина. Чтобы избежать этого, педагогу необходимо активно включаться в творческую методическую деятельность, вносить элементы новизны в свою работу, вводить инновационные технологии, осваивать новые методы работы. Администрации в связи с этим важно вместе с коллективом участвовать в разнообразных конкурсах, проектах, обмениваться профессиональным опытом, рассказывать о своих достижениях в условиях сетевого взаимодействия. А педагогам рекомендуется расширять профессиональное общение в педагогических мастерских и творческих группах.

Профилактике эмоционального выгорания способствуют также умение педагогов ставить перед собой краткосрочные и долгосрочные цели, правильно планировать свою деятельность, самоменеджмент, использование тайм-аутов, досуговые творческие виды деятельности. Современным педагогам при поддержке администрации важно научиться правильно отдыхать, избегая в работе перфекционизма и ненужной конкуренции. Стремление быть во всём победителем создаёт напряжение и тревогу. Замечено, что у тех людей, у которых есть удовлетворяющее их хобби, интересный отдых и путеше-

ствия, меньше выражены признаки профессиональной деформации.

Не только групповые мероприятия, но и неформальный лично ориентированный подход к решению проблем педагогов сегодня становятся наиболее востребованными. Его эффективность напрямую зависит от своевременной и качественной диагностики, направленной на выявление деформирующих личностных паттернов.

Наиболее уязвимые компоненты в структуре личности педагога должны определять задачи, меру, степень поддерживающих и корректирующих воздействий, которые могут и должны осуществлять в сотрудничестве с психологом управленцы и методисты, специалисты системы повышения квалификации. Так, в нашем примере третий педагог нуждается в том, чтобы административными методами была поддержана его творческая методическая инициатива; первый и второй педагоги должны включиться в психологическую кратковременную развивающую программу и лишь четвёртый педагог нуждается в специализированной помощи и поддержке.

Проблема профессиональной педагогической деформации очень важна в современной педагогике, систематическая работа по её профилактике обеспечивает профессиональное здоровье и долголетие специалистов, их эмоциональное и физическое благополучие, их психическую устойчивость и надёжность, а от этого напрямую зависит здоровье и успешность воспитанников в будущем. **НО**