

Корсаков Юрий Викторович

преподаватель

ФГКОУ ВО «Волгоградская академия МВД России»

г. Волгоград, Волгоградская область

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ ПЕДАГОГА: ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

***Аннотация:** в статье затронута проблема профессиональной деформации педагога. Рассмотрены характерные черты профессиональной деформации педагога. Перечислены уровни проявления профессиональной деформации педагога. Автором предложены пути преодоления профессиональной деформации педагога.*

***Ключевые слова:** профессиональная деформация, педагог, хроническая усталость, эмоциональная напряженность, эмоциональное выгорание.*

Проблемы усовершенствования деятельности педагогов всегда были в поле пристального внимания разных авторов. Дефицит педагогических кадров в учебных заведениях и низкий профессионализм предоставляют всё больший повод искать способы, преодоления профессиональной деформации педагогов. Данное явление может находить проявление в черствости, безразличном отношении к обучающимся, коллегам, низком уровне как теоретических, так и практических знаний и навыков, то есть в тех негативных свойствах, которые становятся все более устойчивыми и оказывают деформирующее влияние на личность педагога [2, с. 990].

Развитию деформации педагога способствуют такие факторы, как происходящие изменения в мотивах деятельности; проявляющиеся стереотипы мышления; эмоциональная напряженность (раздражение, тревога, нервозность и др.) и др. [5, с. 26]. Деформации будет способствовать и тот факт, когда происходит возрастание нагрузки. В этом случае неизбежно происходит накапливание усталости, нарастают тревожные переживания, снижается настроение, могут проис-

ходить поведенческие срывы. Данные проявления составляют основу таких феноменов, как синдром хронической усталости и синдром эмоционального выгорания.

Под хронической усталостью следует понимать специфический вид усталости, который может быть выражен в стрессовом состоянии нервной системы [6, с. 12]. Говоря о профессиональном выгорании, мы имеем в виду синдром, который развивается на фоне хронического стресса и может способствовать истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Синдром профессионального выгорания можно считать самой опасной профессиональной болезнью тех, кто работает с людьми, т.е. всех тех, чья деятельность немыслима без общения.

У педагогов профессиональные деформации могут находить проявления на четырех уровнях: деформация общепедагогическая (можно охарактеризовать изменениями личности у всех лиц, которые занимаются профессиональной педагогической деятельностью); типологическая деформация (связана с тем, что происходит совмещение личностных особенностей с соответствующими структурами функционального строения педагогической деятельности в целостные поведенческие комплексы); специфическая деформация (обусловлена спецификой предмета, который преподаёт педагог); индивидуальные деформации (изменения, происходящие в структуре личности и внешне не взаимосвязаны с процессом педагогической деятельности) [1, с. 101].

Профессиональная деформация педагога, как правило, возникает тогда, когда накапливаются отрицательные эмоции и отсутствует соответствующая «разрядка» от них [4, с. 21]. Следовательно, необходимы пути преодоления данного состояния.

К психологическим условиям восстановления сил педагогов относится развитие эмоциональной активности и поведенческой гибкости, которые обеспечены механизмами осознанной саморегуляции. К активным средствам преодоле-

ния деформации можно относить все формы лечебной физкультуры: разные физические упражнения, элементы спорта: ходьбу, бег и др. К пассивным средствам относится массаж, мануальная терапия, физиотерапия и др. [3, с. 7].

Неоценимую помощь в преодолении профессиональной деформации может оказать психолого-педагогическая служба, которая может провести диагностирование состояния педагога, дать ему необходимые консультации как преодолеть возникшее состояние.

Одним из необходимых профилактических средств профессиональной деформации педагога можно считать досуговую деятельность: общение (в некоторых случаях его отсутствие), восприятие и освоение культурных ценностей в процессе чтения, просмотра и прослушивания теле-, видео- и радиопередач, посещение зрелищных учреждений, выставок, концертов; игровая деятельность, досуговый труд и рекреация (отдых). К видам рекреационной деятельности можно отнести туризм, санаторно-курортное лечение и др.

Помимо указанных мер, стратегия помощи деформированному педагогу предполагает: его информирование об объективных причинах данного негативного проявления, осознание своего перфекционизма, накопление ресурсов для изменения своего состояния.

Сформулируем установки, способствующие преодолению деформации:

- своё здоровье педагог должен рассматривать не как самоцель, а как средство для достижения других, более значимых целей;
- в сознании нужно поддерживать установку на продолжительную жизнь и бережное отношение к возможностям своего организма, не перенапрягая его ни чрезмерной работой, ни чрезмерными страданиями, ни переизбытком и прочими излишествами;
- необходимо поддерживать хороший физический тонус организма и его психофизиологическую устойчивость за счет разносторонней деятельности;
- нужно находиться в постоянном психологическом движении от одной жизненной цели к другой, постоянно планировать свой личностный рост.

Список литературы

1. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
2. Вьюшкина Д.А. Профессиональная деформация педагога / Д.А. Вьюшкина // Молодой ученый. – 2016. – №3. – С. 990–992.
3. Воробьева М.А. Научно-методические рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания. Центр развития творчества детей и юношества «Одаренность и технологии». – Екатеринбург, 2006. – 32 с.
4. Коновальчук А.Н. Влияние социально-демографических характеристик жизнедеятельности на развитие синдрома «эмоционального выгорания учителей / А.Н. Коновальчук // Приволж. науч. журн. – 2008. – №3 (7). – С. 21–22.
5. Овчарова Р.В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2006. – 187 с.
6. Чумакова М.И. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами / М.И. Чумакова, З.В. Смирнова. – Изд-во Учитель, 2009. – 136 с.