

Эмоциональное выгорание  
педагога и профессиональные  
деструкции





# Синдром «психологического или эмоционального выгорания»

- состояние **физического,**
- **эмоционального и**
- **умственного истощения,**  
проявляющееся в профессиях  
социальной сферы.



Первая исследовательница этого явления  
Кристина Маслач выделяет три основные  
составляющие этого синдрома

- **эмоциональная истощенность** (чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой);
- **деперсонализация** (циничное отношение к труду и объектам своего труда);
- **редукция профессиональных достижений** (возникновения чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней).



## Три стадии «психологического или эмоционального выгорания»

**первая:** начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте меня в покое!»



**вторая:** возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии учащихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста — это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.



третья: притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



# Профессиональные деструкции

• постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности (Э. Ф. Зеер).



# Факторы развития профессиональных деформаций по Э. Ф. Зееру

- **объективные, связанные с социально-профессиональной средой** (социально-экономическая ситуация, имидж и характер профессии, профессионально-пространственная среда);
- **субъективные, обусловленные особенностями личности и характером профессиональных взаимоотношений;**
- **объективно-субъективные, порождаемые системой и организацией профессионального процесса, качеством управления, профессионализмом руководителей.**



# Краткая характеристика деформаций педагогов:

- **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.
- **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.
- **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.



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



- **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.
- **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.
- **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.



• **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.

• **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, безапелляционных суждений. Эта деформация обнаруживается в жестком ролевом поведении за пределами учебного заведения, в преувеличении роли преподаваемого предмета.



- **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.
- **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.
- **Развитие консерватизма**, этому 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.



- **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 псевдиалоге. 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.
- **Формализм** - формальное отношение к работе, отсутствие творчества, фантазии, выполнение работы по принципу «лишь бы отстали».
- **Некомпетентность** является следствием вышеуказанных деструкций в работе. Отсутствие развития личности, профессионального роста приводит к постепенному снижению уровня компетентности учителя.



# Способы преодоления профессиональных деформаций педагога

- Повышение компетентности (социальной, психологической, общепедагогической, предметной).
- Диагностика профессиональных деформаций и разработка стратегии преодоления.
- Прохождение тренингов личностного и профессионального роста (любые ролевые игры, в том числе салонные как «Мафия»). Цель - смена социальных ролей, сброс агрессии).
- Рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста.
- Овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самоанализа.



- Использование инновационных форм и технологий обучения.
- Проведение среди педагогов конкурсов, олимпиад, смотров профессиональных достижений.
- Усвоение нового, "дополнительного" учебного предмета и преподавание его как факультативного.
- 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:

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