

# Психолого-педагогические помехи в деятельности учителя

**Затруднения в педагогической деятельности** — субъективное состояние напряженности, неудовлетворенности, которое вызывается внешними факторами деятельности, зависит от характера самих факторов

# Группы затруднений:

1. **Объективные** (связаны с производственной деятельностью и независимые от учителя)
2. **Объективные** (связаны с условиями жизни и быта учителя)
3. **Субъективно-объективные** (коренятся в самом педагоге, но зависят не только от него)
4. **Субъективные** (основаны на личностных качествах самого учителя)

# Виды затруднений

- *трудности профессиональной деятельности,*
- *психологические барьеры,*
- *стереотипы,*
- *педагогические ошибки,*
- *страхи,*
- *профессиональная деформация личности*

# Психологические барьеры

**«Барьер»** (от французского - преграда, препятствие) в психологическом значении рассматривается как психологическая реакция человека на препятствие, сопровождающаяся возникновением напряженного психического состояния.

**Психологические барьеры**— психическое состояние, проявляющееся в неадекватной пассивности субъекта, что препятствует выполнению им тех или иных действий.

# Классификация барьеров по Мясищеву

1) **"барьеры" отражения** - это барьеры, которые возникают в результате искаженного восприятия:

- себя (неадекватная самооценка);
- партнера (приписывание не присущих ему свойств, способностей);
- ситуации (неадекватная оценка значимости ситуации);

2) **"барьер" отношения** - это барьеры, возникающие в результате неадекватного отношения:

- к себе (неудовлетворенность своим ролевым статусом);
- к партнеру (чувство антипатии, неприязни к партнеру);
- к ситуации (негативное отношение к ситуации);

3) **"барьеры" обращения** как специфической формы отношения. Эти "барьеры" возникают:

- при формах обращения, которые ведут к кооперации, сотрудничеству и т. д. (комплименты, похвала, какие-либо поощрительные жесты и т.п.);
- при формах обращения ведущих к непродуктивному общению (повышенный тон голоса, невербальные средства используемые в конфликтных ситуациях, оскорбительные выражения и т. п.).

## Причины возникновения психологических барьеров:

- значительная новизна, неожиданность ситуации;
- негативный прошлый опыт (приобретенная беспомощность);
- опасность ситуации;
- отсутствие гибкости и быстроты мышления (когнитивная ригидность);
- психологизирование (полезнее понять, *что* думаю и чувствую, чем пытаться определить, *почему* так себя веду);
- негативное воздействие группы или отдельных участников (социальное торможение);
- несовпадение интереса личности с требованиями ситуации или несоответствия индивидуальных черт личности требованиям выполняемой работы.

К психологическим барьерам относят и барьеры творчества:

1. Склонность к конформизму.
2. Боязнь оказаться «белой вороной» среди людей.
3. Боязнь показаться слишком экстравагантным.
4. Боязнь возмездия со стороны другого человека.
5. Личностная тревожность.
6. Ригидность («вязкость») мышления.



# **Формы проявления психологического барьера:**

- 1) Пассивные формы проявления
- 2) Активные формы проявления
- 3) Крайние формы проявления
- 4) Негативное отношение, стремление защититься от внешних воздействий

# Страхи учителя – отрицательная эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности

## *Формы страха (по Ф. Риман)*

- 1. Страх перед самоотвержением, переживаемый как утрата "Я" и зависимость.
- 2. Страх перед самостановлением (стагнацией "Я"), переживаемый как беззащитность и изоляция.
- 3. Страх перед изменением, переживаемый как изменчивость и неуверенность.
- 4. Страх перед необходимостью, переживаемый как окончательность и несвобода.

# Источники страха (по Ю. Орлову)

- а) предвидение страдания, против которого имеющаяся защита неэффективна: невозможно ни убежать, ни ослабить страдание;
- б) осознание того, что привычные средства защиты неэффективны, ведёт к тому, что даже если угрозы нет, то возникает страх, потеря контроля и дезинтеграция поведения;
- в) заражение страхом эмпатическим путём: когда боятся твои близкие или значимые другие, или боятся многие, то страх возникает, хотя бы его не было у тебя лично;
- г) предвидение потери радости и наслаждения.

# Классификация страхов и трудностей педагогической деятельности

## Внешние причины

1. **Поведение группы учащихся:** страх равнодушия, страх провокационных действий, вопросов, активного негативного отношения, страх аудитории (большого количества человек, состава, неудобного расположения).
2. **Действия администрации:** страх оценки, страх осуждения (наказания).

## Внутренние причины

1. **Затруднения в общении:**
  - 1.1. Затруднения в восприятии и понимании человека человеком: страх непонимания, страх отсутствия эмоционального контакта, страх показаться смешным.
  - 1.2. Слабое владение техникой налаживания коммуникативных отношений: страх потери интереса в общении, страх неудачи.
2. **Личностные особенности:**
  - 2.1. Комплекс неполноценности: неуверенность в своей компетентности, неспособность адекватно реагировать на нестандартные ситуации, низкая оценка своей внешней привлекательности, низкая оценка своего общекультурного интеллектуального развития.
  - 2.2. Завышенная самооценка, страх повторения отрицательного опыта.

- **Деформация личности** – это изменение качеств и свойств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения) под влиянием тех или иных факторов, имеющих для нее жизненно важное значение.
- **Профессиональная деформация личности специалиста** – это изменение качеств и свойств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения) под влиянием выполнения им профессиональной деятельности.

# Уровни деформации личности учителя (по Е. Рогову)

**1) *Общепедагогические деформации***, характеризующие сходные изменения личности у всех, занимающихся педагогической деятельностью. Наличие таких деформаций делает учителей, преподающих разные предметы, работающих в разных учебных заведениях, проповедующих разные педагогические взгляды, с разным темпераментом и характером похожими друг на друга. В педагогическом процессе учитель воздействует на ученика авторитетом своей личности, нередко прибегая к таким примитивным, но действенным приемам, как авторитарный стиль общения. В результате личность учителя обретает черты назидательности, излишней самоуверенности, догматичности и т.д.

## Уровни деформации личности учителя (по Е. Рогову)

**2) Типологические деформации** вызваны слиянием личностных особенностей с соответствующими воздействиями профессиональной деятельности. Обычно это приводит к заострению отдельных черт личности до уровня их акцентуированное.

**3) Специфическая предметная деформация**

**4) Индивидуальная деформация**

# Причины профессиональной деформации учителя:

- постоянное нервно-психическое напряжение,
- однообразии педагогического труда,
- необходимость постоянного сдерживания своих отрицательных эмоций,
- индивидуальные особенности личности отдельных преподавателей,
- давление, которое испытывает педагог (он оценивает, его оценивают)



**Синдром выгорания - состояние  
изнеможения в совокупности с  
ощущением собственной  
бесполезности, ненужности.**

# Симптомы профессионального выгорания

- психофизические,
- социально-психологические
- поведенческие

# Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции 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;
- 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.

# Социально-психологические

- 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);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что "что-то не так, как надо");
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что "не получится" или человек "не справится";
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу "Как ни старайся, все равно ничего не получится").
- дегуманизация: человек становится более черствым, менее отзывчивым к другим людям, чужим проблемам.
- негативное отношение к клиентам. Например, учитель на уроке злится на весь класс, хотя в глубине души понимает, что это он не в состоянии контролировать ситуацию.

# Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее -- все 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 работник постоянно берет работу домой, но дома ее 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 или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, выпитого кофе, повышенное применение лекарств, а то и применение наркотических средств.

# Стадии профессионального выгорания

## ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- 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: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

## ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с учениками и родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии учеников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

## ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

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

# Аспекты профессионального выгорания

- **Первый** — *снижение самооценки*. Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
- **Второй** — *одиночество*. Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.
- **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация*. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени. Симптомы профессионального выгорания.

## ***Качества, помогающее избежать профессиональной деформации:***

- хорошее здоровье и сознательная целенаправленная забота о своём физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы;
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей из жизни вообще.



# Типология стилей поведения учителя:

- **Учитель-начальник.** Его пьедестал — власть. От учеников он требует прежде всего послушания. Он похож на тирана, который постоянно подчеркивает свою силу, все на свете знает и считает себя образцом добродетели. Он всех обвиняет и держит в страхе. Это опытный учитель, который хорошо знает скрытые пороки и тайные страхи своих учеников (да и своих коллег тоже) и умело использует эти знания для поддержания своего авторитета. Он чувствует себя облеченным властью и поэтому особенно принципиален. Считает, что учитель должен дать ответ на любой вопрос и по любому поводу иметь свою, единственно правильную точку зрения. Смена принятых в обществе стереотипов, любые неопределенные ситуации мучительны для учителей-начальников. Результаты такого стиля учительского поведения — конфликты, обиды, «бунт» учеников, отсутствие искренности во взаимоотношениях с детьми.

- **Учитель-компьютер.** Пьедестал такого учителя — компетентность. Он требует от учеников знаний, информации, фактов. Это вещатель с каменным лицом, произносящий прописные истины, похожий на робота. Он считает, что не только в обучении, но и в воспитании главное — компетентность. Если ею кто и обладает, то это он сам. Его речь обезличена («Все знают, что...», «Хорошо известно, что...», «Говорят...», «Есть мнение...»), а местоимений первого лица практически не содержит. Это «закрытый», «холодный» учитель. Результат такого стиля учительского поведения — снижение уверенности в себе учеников, отсутствие у них положительных эмоций на уроках (особенно страдает самоуважение тех учеников, которые встречаются затруднения в овладении предметом) и в конечном итоге — снижение мотивации к занятиям по этому предмету, даже отвращение к нему, несмотря на то, что такой учитель все делает «ради своего предмета».

- **Учитель-мученик.** Его пьедестал — бесконфликтность. От учеников он ожидает послушания. Хочет только служить другим. Он идет на большие жертвы ради пустяков и всегда выступает с позиций миротворца. Больше всего боится конфликтов. ОН ПОСТОЯННО испытывает чувство вины и взваливает на себя чужую работу. По сути, учитель, занимающий подобную позицию, все время избегает душевного напряжения, сопутствующего конфликтам. Его позиция пагубна для детей: одних учеников она провоцирует на манипуляцию учителем, у других вызывает страх возникновения проблем (проблемы ребенка так расстраивают учителя, что, когда у ребенка что-то случается, он чувствует себя не вправе сказать об этом и испытывает чувство вины).

- **Учитель-приятель.** Его пьедестал — популярность. От учеников он требует хорошего к себе отношения. Это снисходительный товарищ, всегда и все готовый простить (независимо от возможных последствий). Такой учитель ведет себя беззаботно и, по сути, равнодушно по отношению к ученикам и их проблемам. Результат подобного стиля учительского поведения — отсутствие у ребенка чувства ответственности.

**Учитель без пьедестала, или партнерская.** Стоящий на этой позиции человек знает, что нет никакого, даже самого гуманного основания для утверждения своей правоты за счет другого. Он осознает, что в общении позиция «Я прав» обычно подразумевает «Ты не прав». Свою задачу учителя с такой позицией видят в том, чтобы научить детей оставаться людьми в любой жизненной ситуации. Они готовы сообщать своим ученикам негативные оценки так же, как и позитивные, они готовы огорчаться, гневаться, расстраиваться так же, как веселиться и радоваться. Их поведение не расходится со словами.