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 независящие 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	Внутренние 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).**	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 профес сиональной 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,
- однообразие 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 за бота 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 — компе тентность. Он требует от учеников знаний, информации, фак тов. Это вещатель с каменным лицом, произносящий пропис ные 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 со держит. 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 встречают 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 пози цию, 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 воз можных 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.