**Общее представление о профессиональной деформации личности**

*Деформация личности профессиональная* — изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые наступают под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности. Вследствие неразрывного единства сознания и специфической деятельности формируется профессиональный тип личности. Самое большое влияние профессиональная деформация оказывает на личностные особенности представителей тех профессий, работа которых связана с людьми (чиновники, руководители, работники по кадрам, педагоги, психологи).

Например, профессиональная деформация учителя заключается в том, что на уроке он в определенный момент начинает искусственно, даже с некой параноидальной манией выискивать ошибки в работах учеников. Дома «деформированный» педагог начинает оценивать действия родственников, порой чересчур строго (мысленно измеряя все по 5-балльной шкале), анализирует приемлемость или неприемлемость действий незнакомых людей на улице, возмущается отсутствием культуры и т.п.

Профессиональная деформация личности может носить эпизодический или устойчивый, поверхностный или глобальный, положительный или отрицательный характер. Она проявляется в профессиональном жаргоне, в манерах поведения, даже в физическом облике.

**2 Профессиональная деформация личности педагога**

Педаго́г в Древней Греции (др.-греч. παιδαγωγός, «ведущий ребёнка») — раб, уходу которого в афинских семействах поручались мальчики с шестилетнего возраста. На обязанности педагога лежала охрана воспитанника от физических и нравственных опасностей, а до поступления мальчика в школу — и элементарное обучение грамоте. Педагог должен был сопровождать своего воспитанника в школу и быть неотлучно при нём во время выходов из дома, под строжайшей ответственностью.

Со временем слово «педагог» приобрело более абстрактное значение. Педагог - лицо, имеющее специальную подготовку и занимающееся преподавательской и воспитательной работой; учитель, преподаватель.

Т.к. это профессия относится к типу «человек-человек», то для педагога, как правило, характерен частный случай профессиональной деформации – эмоциональное выгорание. Основной причиной профессионального выгорания педагога является необходимость проявлять чувство заботы об ученике.

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям.

Можно предположить, что синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Такая профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

На современном этапе развития педагогики актуальна ориентация деятельности учителей на личность воспитанника. Выполнение этой роли требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. Существует некоторое противоречие между тем как выполнить все требования, предъявляемые профессией и при этом оптимально реализовать себя в ней и получить удовлетворение от своего труда.

Большинство настоящих преподавателей обожают свою работу. До такой степени, что иногда не могут остановиться, даже когда они не на работе. Стремление учителя поучать может отравлять жизнь и ему, и окружающим, если пустить ситуацию на самотек. Всем придется терпеть поучающие интонации, проскальзывающие в его голосе, его уверенность в абсолютной правоте и отношение к собеседникам, как к маленьким детям. В то же время, если учитель или преподаватель контролируют свое неуемное желание научить всех всему, то с ними очень легко, интересно и приятно общаться, ведь они делают это по-настоящему профессионально.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и т.д. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

  Можно выделить профессиональные деформации, влияющие в большей степени на личностный уровень, т.е. негативные изменения характера, проявляющиеся в повседневной жизни и на профессиональный уровень – личностные изменения, негативно влияющие на профессиональную деятельность. Разумеется, это разделение условно.

Профессиональные деформации  педагога:

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные | Профессиональные |
| АвторитарностьДемонстративностьДоминантностьАгрессияРавнодушие(педагогическая индифферентность)Поведенческий трансферСоциальное лицемериеВыученная беспомощностьНеадекватная самооценка | Педагогический догматизмИнформационная пассивностьФормализмНекомпетентностьКонсерватизмРолевой экспансионизмМонологизмДидактичность |

Рассмотрим краткую характеристику деформаций педагогов:

1) ***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.

2) ***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.

3) ***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.

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

5) ***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.

6) ***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).

7) ***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.

8) ***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.

9) ***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.

10) ***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.

11) ***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.

12) ***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.

13) ***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;

14) Развитию ***консерватизма***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.

15) ***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 псевдодиалоге. 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.

16) ***Формализм***– формальное отношение к работе, отсутствие творчества, фантазии, выполнение работы по принципу «лишь бы отстали».

17) ***Некомпетенность*** является следствием вышеуказанных деструкций в работе. Отсутствие развития личности, профессионального роста приводит  к постепенному снижению уровня компетентности учителя.

**2.1. Стадии профессионального выгорания**

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии** *(Маслач, 1982)* — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

***1 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!»

***2 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.

***3 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.

**2.2 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.

**ПЕРВАЯ ГРУППА:**

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.

**ВТОРАЯ ГРУППА**:

социально-психологические симптомы

• 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, стыда, подозрительность, скованность);

• чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

• чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;

• общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**ТРЕТЬЯ ГРУППА**:

поведенческие симптомы

• Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

• сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);

• постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;

• 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 людей, повышение неадекватной критичности;

**3. Пути преодоления профессиональной деформации**

Предотвратить возникновение и развитие синдрома эмоционального сгорания легче, чем бороться с его последствиями. Ведь это не внезапное поражение, а протяженный во времени процесс, в котором активно участвует и сам человек. Своевременно заметив симптомы, можно справиться с болезнью самостоятельно. А не обращая должного внимания на скверные признаки, человек рискует дойти до последний ступени развития этой опасной хвори, и для возвращения в норму ему потребуется квалифицированное лечение и долгий период восстановления.

 **Способы преодоления** профессиональных деформаций педагога:

1. Повышение компетентности (социальной, психологической, общепедагогической, предметной).

2. Диагностика профессиональных деформаций и разработка стратегии преодоления.

3. Прохождение тренингов личностного и профессионального роста (любые ролевые игры, в том числе салонные как «Мафия»). Цель - смена социальных ролей, сброс агрессии).

4. Рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста.

6. Овладение   приемами,   способами   саморегуляции   эмоционально-волевой сферы и самоанализа.

7. Использование инновационных форм и технологий обучения.

8. Проведение среди педагогов конкурсов, олимпиад, смотров профессиональных достижений.

9. Усвоение нового, "дополнительного" учебного предмета и преподавание его как факультативного.

10. 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:

1.         Телесный. Занятия спортом, снятие мышечного напряжения (мышечный панцирь), усталости, головной боли, бессонницы и т.д.

2.         Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, снижение уровня беспокойства, тревожности, подавленности, апатии.

3.         Смысловой (рациональный). Переосмысление своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения к своей работе, формирование/реконструкция позитивного образа учителя, улучшение самопонимания и самопринятия.

4.         Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, освоение новых более адаптивных и результативных форм поведения на работе.

**Заключение**

Профессиональная деформация представляет собой изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые наступают под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности.

Наиболее сильное влияние профессиональная деформация оказывает на личностные особенности представителей тех профессий, работа которых связана с людьми.

Что касается профессиональной деформации педагога, то для него, как правило, характерен частный случай профессиональной деформации – эмоциональное выгорание — специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Основной причиной профессионального выгорания педагога является необходимость проявлять чувство заботы об ученике. Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям.

Можно предположить, что синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Такая профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

На современном этапе развития педагогики актуальна ориентация деятельности учителей на личность воспитанника. Выполнение этой роли требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. Существует некоторое противоречие между тем как выполнить все требования, предъявляемые профессией и при этом оптимально реализовать себя в ней и получить удовлетворение от своего труда.

Предотвратить возникновение и развитие синдрома эмоционального сгорания легче, чем бороться с его последствиями. Ведь это не внезапное поражение, а протяженный во времени процесс, в котором активно участвует и сам человек. Нужно стараться предупредить деформацию. Для этого необходимо исследовать мотивы выбора данной профессии, а затем постоянно «отслеживать» всяческие проявления стресса, создавать здоровую систему поддержки и за пределами рабочей ситуации стремиться жить радостной и физически активной жизнью.

**Список использованной литературы**

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для студентов вузов / Г.М. Андреева. – М.: Аспект – Пресс, 2000. – 375 с.
2. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности: психологический практикум. – СПБ.: Речь, 2004. – 272 с.
3. Гафнер В.В. Профессиональная деформация и профессиональная компетентность педагога// Вопросы психологии, 2004. – № 10. –  С. 22–24.
4. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций: уч. для вузов. – М.: Академич. проект, 2005. – 240 с.
5. Карпов А.В. Психология труда: учебник для студентов вузов / А.В. Карпов. – М.: Владос – Пресс, 2005. – 352 с.
6. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования: учебник для студентов вузов / Е.И. Рогов. – М.: Владос – Пресс, 1998. – 496 с.
7. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального» сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя. // Вопросы психологии. – 1994. - №6. – с57 – 63.
8. <http://clasno.blogspot.com/2010/11/blog-post_12.html>
9. <http://festival.1september.ru/articles/416714/>

<http://rafail.ucoz.ru/publ/moi_stati/quot_professionalnaja_deformacija_v_pedagogicheskoj_dejatelnosti_quot/2-1-0-116>