

Профилактика профессиональных деформаций личности педагога

Тезисы статьи
педагога-психолога Г. Л. Симонянц, размещенной
на официальном сайте ГБПОУ
«Армавирский медицинский колледж»

В настоящее время педагоги имеют достаточно большой круг должностных обязанностей, что может негативно влиять на работоспособность и эффективность труда. Следствием являются эмоциональное выгорание и профессиональная деформация. Эмоциональное выгорание педагогов развивается на фоне хронического стресса и приводит к психологическому истощению. Чем дольше работник работает в образовании, развивается профессиональная деформация, в результате которой у педагога появляются негативные личностные проявления (раздражительность, утомляемость, повышенная критичность...), отрицательно влияющие на продуктивность работы и другие сферы жизни.

Конечно, полностью избежать профессиональной деформации личности невозможно, потому что сила воздействия профессиональной среды на личность человека достаточно велика.

Что же поможет избежать педагогу профессиональную деформацию:

- осознание самого факта существования профессиональной деформации личности;
- знание своих достоинств и опора на них;
- готовность работать с теми качествами, которые являются препятствием к личностно - профессиональному развитию.

Насколько педагог осознает сам факт существования профессиональной деформации личности?

Педагогам свойственно поправлять подопечных за допущенные ошибки, иногда они не замечают, как это распространяется и на другие сферы жизни. Такая внимательность и быстрая реакция на ошибку другого человека, с годами, перерастает в неконтролируемое стремление реагировать так чаще и чаще. Со временем эта черта характера оценивается окружающими отрицательно и считается профессиональной деформацией личности.

Фазы профессиональной деформации:

- фаза нервного (тревожного) напряжения: чрезмерная эмоциональная реакция, ощущение неудовлетворенности собой, тревога, депрессия;
- фаза резистенции, сопротивления: избирательное эмоциональное реагирование, экономия эмоций, сдержанность на работе, отыгрывание напряжения на близких людях, сокращение своих должностных обязанностей;
- фаза истощения — оскудение психических ресурсов: эмоциональная отстраненность, исключение эмоций на работе, отстраненность или деперсонализацию, развиваются психосоматические и психовегетативные нарушения.

Конечно, профессиональные деформации неизбежны, однако их количество у конкретного учителя всегда можно сократить, если он учится использовать разнообразные личностно-ориентированные технологии для собственного развития. И, чем раньше учитель научится замечать в себе признаки профессиональной деформации, тем легче он избежит многих ошибок в своем развитии.

Знание своих достоинств и опора на них.

С началом профессиональной деятельности каждый человек уже имеет определенный набор личностных качеств, которые помогают ему реализоваться. И главное, что сильные стороны личности молодого специалиста помогают достигать определенной профессиональной цели, которую он ставит перед собой. Потому учителю необходимо постоянно учиться новому эффективному поведению в стрессовых ситуациях, которое способствует выработке новых моделей поведения на основе положительных качеств личности и тем самым увеличить устойчивость к стрессу.

Конечно, профессиональные деформации неизбежны, однако их количество у конкретного учителя всегда можно сократить, если он научится использовать разнообразные личностно-ориентированные технологии для собственного развития.

Готовность работать с теми качествами, которые являются препятствием к личностно - профессиональному развитию.

Профессиональная среда в любом случае оказывает влияние на личность учителя, и ему приходится постоянно развивать свою личность, изменяя какие-то стороны характера, которые могут улучшить или ухудшить его профессиональные достижения.

Качества личности учителя остаются неизменным, развивается позиция «внутреннего наблюдателя», изменяются только стратегии и тактики его поведения, расширяется опыт взаимодействия с профессиональной средой и субъектами образовательного процесса.

Итак, для достижения определенной педагогической цели учителю нужно научиться развивать собственную личность, расширять стратегии эффективной коммуникации и тактики поведения, нарабатывать базовые профкомпетенции.

Рекомендации педагогам для профилактики профессиональной деформации:

1. Поддерживать позитивные отношения со всеми участниками образовательного процесса.
2. Повышать профессиональную компетентность.
3. Заботиться о себе, снижать уровень стресса (удовлетворять потребности в общении, стремиться к равновесию и здоровому образу жизни).
4. Уметь отвлекаться от работы и переживаний, связанных с работой.
5. Стремиться находить смысл и ценность в значительных и повседневных делах.
6. Советоваться с наставниками и опытными педагогами.
7. Развивать умения саморегуляции:
 - признать себе в том, что испытываете эмоциональное выгорание,
 - улыбаться, использовать юмор,
 - использовать движения-потягивания, упражнения на дыхание,
 - гулять,
 - делать комплименты своему окружению,
 - приобщаться к искусству и хобби,
 - визуализировать желаемые образы,
 - отмечать свои достижения, хвалить себя,
 - находить время для себя...