

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
ДЕФОРМАЦИЙ И  
СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ  
УЧИТЕЛЯ

# Типичные позитивные проявления профессиональной деформации специалиста

- ▶ **Статусная поведенческая положительная деформация** (должность обязывает);
- ▶ **Профессионально-культурная деформация** – изменение профессиональных качеств специалиста, культуры его труда и результативности под воздействием ПД;
- ▶ **Позитивное нравственно-культурное изменение специалиста:** повышение личной культуры, ответственности, организованности, собранности, дисциплины под воздействием требований выполнения обязанностей по профессиональному назначению

# Профессионально-личностные деформации учителя

*Деформация личности* – это изменения, нарушающие ее целостность, снижающие уровень адаптации и эффективность профессионального функционирования

*Профессиональная деформация личности* - изменение качеств и свойств личности специалиста, существенно отражающееся на его жизнедеятельности (общении, взаимодействии, профессиональной деятельности) под воздействием профессиональной деятельности

- ▶ Общепедагогические деформации
- ▶ Типологические деформации

# Типичные негативные качественные изменения (Л.В. Мардахаев)

- ▶ **разочарование в своей профессии** – изменение позиции специалиста по отношению к профессии под воздействием различных факторов;
- ▶ **«карьерный кризис»** - состояние человека, утратившего уверенность в себе и перспективу своего служебного роста;
- ▶ **выгорание специалиста** – процесс постепенного охлаждения специалиста по отношению к воспитаннику, а также к своей профессиональной деятельности; процесс превращения его в функционера;
- ▶ **«перегорание»** специалиста - характеристика специалиста, который под воздействием «выгорания» становится совершенно безразличным, конъюнктурным по отношению к личности воспитанника, к своей профессиональной деятельности и ее результативности;
- ▶ **«профессиональная усталость»** - деформация личности, происходящая под длительным воздействием негативных факторов профессиональной деятельности и приводящая специалиста к негативному состоянию на рабочем месте, быстрой утомляемости, низкой продуктивности его труда;
- ▶ **«хроническая усталость»** - состояние человека под воздействием факторов профессиональной деятельности, характеризующееся постоянным чувством усталости на работе и даже тогда, когда речь заходит о профессиональной деятельности;
- ▶ **«разрушение» личности** – самый опасный вид профессиональной деформации личности. Разрушению подвергаются, прежде всего, эмоционально-волевая сфера как результат профессиональной деятельности. Типичным разрушением такого разрушения личности часто является состояние общей тревожности, возбудимости человека, постоянного раздражительного отношения к другим, в том числе к близким

# Стили воспитания детей

## Учитель на пьедестале

- ❑ учитель-начальник
- ❑ учитель-компьютер
- ❑ учитель-мученик
- ❑ учитель-друг

## Учитель без пьедестала

- ❑ открытая позиция

# Синдром профессионального выгорания учителя

- ▶ стремление сократить или формализовать взаимодействие с другими людьми;
- ▶ постоянное ожидание не вознаграждения от выполняемой работы, а наказания, уличения в недостаточной компетенции;
- ▶ снижение работоспособности, продуктивности, желания работать: обычная работа становится все тяжелее, а возможности выполнять ее — все меньше;
- ▶ тотальное посвящение себя работе, когда работа фактически становится заменителем нормальной социальной жизни (трудоголизм);
- ▶ разнообразные поведенческие изменения, в частности появление ригидности, что создает закрытость к изменениям, потому что они требуют энергии и риска, являясь большой угрозой для истощения личности;

- ▶ непроходящее чувство усталости, астенизации, , истощения;
- ▶ частые головные боли, бессонница и нарушение сна, расстройство желудочно-кишечного тракта, изменение веса ;
- ▶ чувство не востребованности, ощущение неспособности изменить свою судьбу, снижение уровня энтузиазма;
- ▶ возрастание числа ролевых и эмоциональных конфликтов;
- ▶ обида, разочарование, легко возникающие приступы гнева и раздражительности, подсознательное чувство вины;
- ▶ общая негативная установка на жизненные перспективы, приводящая частол к злоупотреблению алкоголем, употреблению наркотиков;

# Рекомендации для снижения риска синдрома выгорания

- оценить ситуацию;
- создать себе комфортные условия работы;
- «уйти в отключку»;
- уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке;
- разговаривать с людьми «по пустякам»;
- использовать обеденный перерыв для прогулки, отдыха и непосредственно для обеда;
- избавиться от боязни ошибаться;
- стать заменимыми;
- готовить пути отступления;
- синдром выгорания хорош тем, что дает повод задуматься: на своем ли ты месте, не затормозилась ли твоя жизнь?

# Советы зарубежных психологов

- ▶ старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- ▶ стремитесь побороть страх;
- ▶ найдите время, чтобы побыть наедине с собой;
- ▶ не позволяйте окружающим требовать от вас слишком много;
- ▶ не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно;
- ▶ не оказывайте слишком большого давления на своих детей;
- ▶ старайтесь реже говорить: «Я этого не могу делать»;
- ▶ используйте возможность выступить с речью;
- ▶ следите за фигурой;
- ▶ маленькие радости в ваших руках