

9. Somkin A. A. The evolution of “bent over” jumps in aerobic gymnastics and the technology of teaching them. In: *Improving the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and rehabilitation of various categories of the population: materials of XX Jubilee international scientific and practical conference. (Surgut, November 19—20, 2021)*. Ed. by Zh. I. Busheva, A. A. Isaev, N. M. Akhmetzyanova. Surgut, SGU, 2022. Pp. 651—656. (In Russ.)

10. Kasatkina N. A. Model of improving technical training in sports aerobics. *Russian journal of physical education and sport*, 2015, vol. 10, no. 2, pp. 46—53. (In Russ.)

11. Bezmaternykh N. G. *Initial technical training of 7—9-year-old girls with the use of special exercises and training devices in sports aerobics. Abstract of diss. of the Cand. of Pedagogy*. Omsk, 2006. 23 p. (In Russ.)

12. On approval of the federal standard of sports training in sports aerobics : order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 499 of June 30, 2021. *Collected Legislation of the Russian Federation*, 2021, no. 14, art. 1419. (In Russ.)

13. Zykova A. P., Vorobyeva E. V., Kiseleva I. N. Interrelation of cognitive mental processes, performance indicators and technical readiness of gymnasts in sports aerobics at the training stage. *Review of pedagogical research*, 2022, vol. 4, no. 5, pp. 133—140. (In Russ.)

14. Zykova A. P., Vorobyeva E. V. Features of the work capacity of gymnasts of the category of 9—11 years old engaged in sports aerobics, with different levels of technical preparedness. *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 2021, vol. 6, no. 3, pp. 18—24. (In Russ.)

15. Suslov F. P. *Theory and methodology of sports: textbook for Olympic reserve schools*. Ed. by F. P. Suslov, J. K. Kholodova. Moscow, 1997. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 12.01.2023; принята к публикации 19.01.2023.
The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 12.01.2023; accepted for publication 19.01.2023.

Научная статья

УДК 37.08

DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.555

Rimma Alekseevna Litvak

Doctor of Pedagogy, Professor,
Professor of the Department of pedagogy and ethno-cultural education,
Chelyabinsk State Institute of Culture
Chelyabinsk, Russian Federation
ikd@chgaki.ru

Римма Алексеевна Литвак

профессор, д-р пед. наук,
профессор кафедр педагогики и этнокультурного образования,
Челябинский государственный институт культуры
Челябинск, Российская Федерация
ikd@chgaki.ru

Elvira Mavlitovna Valeeva

Candidate of Pedagogy,
Associate Professor of the Department of sociology,
South Ural State University
Chelyabinsk, Russian Federation
valeevaem@mail.ru

Эльвира Мавлитовна Валеева

канд. пед. наук,
доцент кафедры социологии,
Южно-Уральский государственный университет
Челябинск, Российская Федерация
valeevaem@mail.ru

К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГА

5.8.1 — Общая педагогика, история педагогики и образования

Аннотация. Данная статья посвящена уточнению понятия профессиональной деформации. Автор осуществил анализ видов и форм проявления профессиональной деформации педагога, определил спектр факторов, провоцирующих профессиональную деформацию, предлагает модель для профилактики профессиональной деформации педагогов высшей школы, определяет спектр условий для ее эффективной реализации. Модель профилактики профессиональной деформации педагога выстраивается на нормативно-законодательных документах, она включает современные требования общества. Теоретико-методологическая основа модели составлена комплексом подходов: системный, средовой, личностно-деятельностный, который является руководством к определению содержательного блока моделей и поставленной цели.

Статья уделяет внимание освещению проблемы профилактики профессиональной деформации педагога. Эта проблема является востребованной в формате изменений, происходящих в российском обществе, в том числе и в сфере образования, где акцент делается на самосовершенствование как личности педагога, так и профессионала на протяжении всей его жизнедеятельности.

Наряду с характеристикой и уточнением понятия «профессиональная деформация педагога» проводится сравнительный анализ таких понятий, как «эмоциональное выгорание», «синдром профессионального выгорания» и др. Проведенный теоретический анализ позволяет выделить признаки профессиональной деформации, определить влияние деформации на ряд искажений в структуре самосознания личности и ее поведения, в том же ключе замечено,

как изменяются ориентация педагога на ценности, мотивы и постепенно наблюдается проявление физического истощения. Главная ценность статьи заключается в выделении этапов развития профессиональной деформации и рассмотрении ее видов (личностная, трудовая, профессиональная и др.), а также в определении факторов, влияющих на ускорение ее проявления, к которым, как выявлено в процессе теоретического анализа и обобщения педагогического опыта, относятся особенности, выраженные в качествах личности, типе нервной системы, взаимоотношениях. Авторы статьи особое внимание уделили определению

методов диагностики и коррекции профессиональной деформации. Содержание статьи составляют методы, позволяющие эффективно и качественно осуществлять профилактику профессиональной деформации педагога.

Ключевые слова: профессиональная деформация, синдром профессионального эмоционального выгорания, профессиональная трансформация, профилактика профессиональной деформации, факторы деформации, вариант, адаптация, служебная деформация, депривационная деформация, методы, методы диагностики, компоненты профилактики, самокоррекция

Для цитирования: Литвак Р. А., Валева Э. М. К вопросу о понятии и профилактике профессиональной деформации педагога // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 1(62). С. 403—408. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.555.

Original article

ON THE CONCEPT AND PREVENTION OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF A TEACHER

5.8.1 — General pedagogy, history of pedagogy and education

Abstract. This article is devoted to clarifying the concept of professional deformation. The authors have analyzed the types and forms of manifestation of professional deformation of a teacher, identified the range of factors provoking professional deformation, offer a model for the prevention of professional deformation of university teachers, and determine the range of conditions for its effective implementation. The model for preventing professional deformation of a teacher is built on normative and legislative documents; it includes modern requirements of the society. The theoretical and methodological basis of the model is composed of a set of approaches: systemic, environmental, personality-activity, which is a guide to determining the content block of models and the goal set.

The article focuses on highlighting the problem of preventing professional deformation of a teacher. This problem is in demand in the format of the changes taking place in Russian society, including education, where the emphasis is placed on the teacher's self-improvement both as a personality and as a professional throughout their life.

Along with the characteristic and clarification of the concept of professional deformation of a teacher a comparative analysis of such notions as "emotional burnout", "professional burnout syndrome", etc. is carried out. The carried out theoret-

ical analysis allows to single out the signs of professional deformation, to determine the influence of deformation on a number of distortions in the structure of a person's self-consciousness and behavior; in the same way it is noticed how the teacher's orientation on values and motives changes and the physical exhaustion becomes progressively evident.

The main value of the article lies in highlighting the stages of development of professional deformation and considering its types (personal, labor, professional, etc.), as well as in determining the factors influencing the acceleration of its manifestation, which, as revealed in the process of theoretical analysis and generalization of educational experience, include features expressed in the qualities of personality, type of nervous system, relationships. The authors of the article pay special attention to the definition of methods for diagnosis and correction of professional deformation. The content of the article consists of methods that allow effectively and qualitatively prevent professional deformation of a teacher.

Keywords: professional deformation, professional emotional burnout syndrome, professional transformation, prevention of professional deformation, deformation factors, option, adaptation, job deformation, deprivation deformation, methods, diagnostic techniques, components of prevention, self-correction

For citation: Litvak R. A., Valeeva E. M. On the concept and prevention of professional deformation of a teacher. *Business. Education. Law*, 2023, no. 1, pp. 403—408. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.555.

Введение

В настоящее время наблюдается основательная модернизация российского образования, исследователями обоснована необходимость и определены пути перехода от авторитарной к гуманистической образовательной парадигме, о чём свидетельствует ряд работ таких ученых, как В. А. Сластенин и Г. И. Чижаква и др. [1].

Педагог в процессе всей жизнедеятельности утверждает престиж преподавательского труда. Его постоянное общение с детьми, родителями обучающихся, коллегами, мотивирует на постоянное самосовершенствование. Прекращающий пополнять запас знаний педагог становится неинтересным для окружающих. Согласно образовательному стандарту, профессиональная деятельность педагога охватывает не только процесс обучения и воспитания, но и социальную сферу, с которой он восстанавливает парт-

нёрские отношения. Однако на практике расходование педагогом огромного количества энергии требует постоянного напряжения, что нередко приводит к деструктивным изменениям личности педагога. Деструктивные изменения связаны с негативными новообразованиями в системе «человек — человек» и определяются как профессиональная деформация педагога.

Окружающее пространство педагога всё чаще замыкается в формате «дети — коллеги — родители — учащиеся». В результате проявляются риски профессиональной деформации, переходящие в признаки этого явления, обусловленные как индивидуально-психологическими проявлениями, так и социально-профессиональной средой. В связи с этим возникает вопрос: какова сущность профилактики профессиональной деформации, педагогические условия успешного осуществления данного процесса?

Изученность проблемы. В контексте исследования проблем, связанных с профилактикой профессиональной деформации педагога, выделим первое направление работ, которое отражает особенности происходящего процесса, причины, проявления профессиональной деформации личности педагога. В рамках этого направления отметим работы А. Ю. Коджаспирова [2], Е. В. Соломатина [3], Ю. В. Селезневой, В. А. Клименко, Л. И. Агагулян [4] и др.

Второе направление представлено исследованиями, обобщающими опыт профилактики профессиональной деформации педагогов. К ним относятся работы С. П. Безкосовой [5], Э. Ф. Зеера [6], Н. В. Прокопцевой [7], С. П. Сви-дерской [8], Е. Ю. Сысоева [9] и др.

Цель исследования. На основании теоретического анализа и обобщения педагогической практики разработать модель профилактики профессиональной деформации педагога и педагогические условия ее успешной реализации.

Гипотеза исследования. Процесс профилактики профессиональной деформации педагога будет эффективным, если: уточнить понятие «профессиональная деформация педагога»; определить методы и формы профилактики профессиональной деформации педагога; разработать модель, методы по профилактике и профессиональной деформации педагога и описать педагогические условия ее эффективной реализации.

Задачи:

- 1) определить формы и компоненты профилактики профессиональной деформации педагога высшей школы;
- 2) выявить причины, особенности профессиональной деформации и эмоционального выгорания педагога;
- 3) охарактеризовать психофизические, социально-психологические, поведенческие, эмоциональные симптомы профессиональной деформации;
- 4) разработать модель и описать условия ее эффективной реализации.

Методология исследования опирается на положения системного и средового, личностно-деятельностного подходов, теоретические и эмпирические методы исследования.

Теоретическая значимость исследования заключается в раскрытии значения научных подходов профилактики профессиональной деформации педагога, в группировке методов предупреждения и коррекции деформации педагога, которые вносят определенный вклад в актуализацию педагогической теории.

Практические результаты исследования: выявленные признаки профессиональной деформации педагога, методы профилактики профессиональной деформации педагога могут быть использованы в целях сохранения и поддержки здоровья педагогов и повышения результативности педагогической деятельности.

Научная новизна. На основании выполненных исследований уточнены понятия «эмоциональное выгорание», «профессиональная деформация», выявлены факторы, провоцирующие профессиональную деформацию педагога; обоснована необходимость разработки модели профилактики педагогической деформации, обеспечивающая профилактику профессиональной деформации, описаны условия ее эффективной реализации, которые могут быть внедрены в педагогическую практику в общеобразовательной школе, сфере высшего образования, среде, в которой требуются апробированные методы саморегуляции и активизации способностей к снижению уровня стрессовой ситуации и стрессового поведения.

Основная часть

В эпоху бурных перемен и ускоренного темпа жизнедеятельности различных сфер, в научной литературе часто используются такие понятия, как «профессиональная деформация» и «эмоциональное выгорание» без учета общего и особенного. Однако следует заметить, что каждое из понятий имеет свою природу происхождения. Так, по мнению ряда ученых [10], носители профессий врача и педагога, связанных с общением, взаимодействием с людьми, часто подвержены эмоциональному выгоранию. Как отмечает С. И. Глухих, особой «ценностью образования является “педагогическая деятельность”, субъектом которой выступает учитель» [11, с. 138]. Связи профессий педагога и врача постоянно моделируются, подвергаются изменению методы деятельности, внедряются инновационные достижения, а сами представители этих профессий постоянно находятся в стрессовой ситуации в ожидании получения результатов. Отсюда возникает своего рода «угасание» профессиональной ментальной энергетики. Это состояние выражается в снижении уровня эмоционального состояния, безразличием к своим профессиональным обязанностям, что подчеркивает в своем исследовании И. П. Подласый о бережном отношении к энергетике человека. Изучая энергетику человека, исследователь делает заключение о необходимости формирования навыков ее бережного расходования и поиска путей ее сохранения [12].

В настоящее время не окончательно разведены понятия «профессиональная деформация» и «эмоциональное выгорание». На профессиональные деструкции, «синдром» психического выгорания впервые обратили внимание зарубежные ученые в 70-х гг. прошлого века. В отечественных исследованиях эмоциональное выгорание долгое время исследовалось в рамках профессионального труда, а профессиональная деформация — вне профессиональной деятельности.

На данный момент указанные понятия разделяются исследователями. Считается, что эмоциональное выгорание реализуется в форме психосоматического истощения, обусловленного регрессом профессионального развития личности. Профессиональная деформация представляет собой «психологические» изменения человека, связанные с приобретением ранее не свойственных негативных личностных качеств [8, с. 3].

По нашему мнению, всё же необходимо обособлять понятия «синдром профессионального эмоционального выгорания» и «профессиональная деформация». Под «синдром профессионального эмоционального выгорания» предлагаем понимать процесс нарушения равновесия между ресурсами и возможностями личности и внешней средой, результатом которого оказывается стресс как ответная реакция в виде напряжения, истощения, усталости и др. реакций. Однако лишь при отсутствии желания и стратегии преодоления стресса, а также при наличии ярко выраженных черт характера возможны изменения поведенческих установок личности, приводящие к профессиональной деформации, т. е. к приобретению негативных личностных качеств, не свойственных ранее личности.

А. Ю. Коджаспиров отмечает, что любая профессия оставляет «отпечаток» на специалисте, исполняющем свои профессиональные качества, искажая его личностные качества. Долгое время исследования были направлены на определение позитивного эффекта от профессионализации личности, при этом существуют и негативные последствия в результате деятельности в рамках различных профессий [2, с. 105].

В данном контексте исследования проблемы все-таки стоит указать не только на феномен профессиональной деформации и профессиональной трансформации, но и на негативные проявления в поведении личности, возникающие в процесс длительного нахождения в профессиональной деятельности. Под «профессиональной трансформацией» предлагаем понимать интенсивную перестройку организма и мыслительной деятельности в сторону положительного и отрицательного эффектов, заметим, что эти изменения не всегда соответствуют высшему идеалу развития человека.

Среди негативных форм проявления профессиональной деформации отмечается нарушение целостности личности, проблемы с адаптивностью и сложностями в получении новой информации и новых знаний, снижение эффективности осуществления профессиональной деятельности.

Профессиональная деформация как процесс представлена достаточно широким спектром профессиональных изменений. Так, С. П. Свидерская отмечает искажение профессиональной мотивации, скептическое отношение к нововведениям, комплекс превосходства, завышенную самооценку, властолюбие [8, с. 25]. Слабо структурированное самосознание личности выделяет Н. Б. Москвина; деятельностную и коммуникативную некомпетентность; формализм и предметную направленность; эмоционально-поведенческую ригидность; психоэмоциональное выгорание; педагогическую агрессию, авторитарность и демонстративность; дидактичность; доминантность; личностно-ролевой диссонанс; социальное лицемерие и др. [13, с. 66], что можно отнести к признаку профессиональной деформации.

Результатом профессиональной деформации оказывается искажение профессионального и личностного профиля специалиста, в течение длительного периода находящегося в профессии. Меняется система ценностей, мотивов, личностных характеристик и профессиональных смыслов.

Исследователи, рассматривающие профессиональную деформацию как процесс, выделяют этапы ее развития. Так, А. Ю. Коджаспиров описывает следующие этапы: прогресс, стагнация, регресс [2, с. 101]. А. Д. Каприн описывает процесс профессиональной деформации в виде пяти стадий: это сменяющие друг друга стадии эмоционального, физического истощения, психосоматических расстройств, обострения хронических заболеваний, развития острых состояний, угрожающих жизни человека [14, с. 95].

При рассмотрении видов профессиональной деформации необходимо обратить внимание на подход Е. В. Соломатина, выделившего собственно профессиональную, должностную, депривационную деформации. Указанные виды имеют свои специфические особенности проявления [3]. М. В. Кочетков выделяет личностную, трудовую и деятельностную деформации [15, с. 135]. Здесь уместно привести концепции, разработанные К. Когон, А. Меррил и др., которые выявили пять существенных правил (принципов) эффективности против выгорания и перегрузок, среди которых следует выделить такие как: научиться жить с удовольствием, знать работу мозга, разработать свою стратегию ценностей и др. [10]. А. Ю. Коджаспиров обращает внимание на общепедагогические деформации; типологические деформации; специфические деформации; индивидуальные деформации [2, с. 104].

Факторы, оказывающие влияние на профессиональную деформацию, достаточно хорошо определены и сгруппированы. Если применять возможности среднего подхода, набор факторов, оказывающих влияние на профессиональную

деформацию, то их можно представить двумя группами. В первую группу следует включить факторы, зависящие от особенностей развития личности, а также связанные с воздействием профессиональных взаимоотношений. Во вторую группу предлагаем объединить факторы, формируемые под влиянием особенностей социально-профессиональной среды.

А. Ю. Коджаспиров, благодаря опросным методикам, проранжировал факторы, активизирующие процесс профессиональной деформации: перегрузки в процессе реализации трудовой деятельности, неадекватная оценка администрацией труда работников, высокая ответственность за результаты работы, финансовые затруднения, ошибки в общении с коллегами и администрацией, отсутствие свободного времени, конфликтные ситуации педагога с обучающимися [2, с. 105].

Поиск диагностических и профилактических инструментов в купировании профессиональных деформаций заставляет обратить особое внимание на концепции профессионального развития. В этой связи необходимо обратиться к мнению Э. Ф. Зеера. Исследователь выделяет ряд этапов процесса профессионального развития педагога: «оптация — выбор профессии с учетом индивидуально-личностных и ситуативных особенностей; профессиональная подготовка; профессиональная адаптация — вхождение в профессию, профессиональное самоопределение, формирование профессионально важных качеств и получение профессионального опыта; профессионализация — формирование профессиональной позиции, интеграция личностных и профессиональных качеств, выполнение профессиональных обязанностей» [6, с. 243].

Отметим, что риски появления профессиональных деформаций фиксируются у педагогов со стажем профессиональной деятельности от десяти лет и выше. Эта позиция доказывается в работе Ю. В. Селезневой, В. А. Клименко, Л. И. Агаглуян [4, с. 9] и др.

Определяя методы профилактики профессиональной деформации педагогов, необходимо выделить диагностические и коррекционные методики. Среди методик, позволяющих выявлять профессиональные деформации у преподавателей высшей школы, необходимо отметить методику изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека), индекс жизненного стиля, опросник Плутчика — Келлермана — Конте, методику диагностики коммуникативной установки В. В. Бойко, диагностику межличностных отношений Т. Лири [4, с. 10]. Необходимо также обратить внимание на мнение Н. В. Прокопцевой, анализирующей и выявляющей потенциал следующих методик: методики диагностики профессиональной деформации К. Маслача, С. Джексона в адаптации Н. Водопьяновой, методику «Шкала профессионального стресса» Е. И. Рогова, методики диагностики эмоционального выгорания и коммуникативной толерантности В. В. Бойко, методику предрасположенности к нервному срыву Н. Б. Москвиной» [7, с. 154].

Актуальны также методики, позволяющие преодолеть профессиональные деформации. Несмотря на то, что в данном направлении уже предложен ряд методик (Т. А. Жалагилина, А. В. Козлова, О. В. Ноженкина, О. Б. Полякова, И. В. Холднова), достаточно острой остается проблема поиска новых психодиагностических и педагогических технологий, путей и способов преодоления профессиональных деформаций.

В этом направлении необходимы проработка и внедрение тренингов личностного и профессионального роста, деловые игры, которые обеспечивали бы смену социальных ролей, сброс накопившейся агрессии, рефлексию профессиональной

биографии и разработку альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста; необходимы также методики, позволяющие педагогу заниматься саморегулирующей эмоционально-волевой сферы и самоанализа.

Из наиболее современных, актуальных и хорошо зарекомендовавших себя форм профилактики профессиональной деформации педагогов важно отметить следующие: «содействие личностному и профессиональному росту педагогов, активизация способности к саморазвитию; помощь в выявлении основных проблем и определение причин их возникновения, а также поиск путей и способов для их устранения, формирование мер помощи педагогам, у которых возникают проблемы и сложности в общении и профессиональной деятельности, формирование и внедрение методик, стимулирующих психодиагностику, повышение уровня самоактуализации, поиск мер на предупреждение профессиональных деструкций, целенаправленная поддержка педагогов при решении профессиональных проблем, конфликтов и кризисов» [9, с. 217].

Исследователями определен и охарактеризован широкий спектр направлений и видов деятельности, которая позволяет на высоком уровне осуществлять профилактическую работу для предотвращения и снижения негативных последствий профессиональной деформации педагогов. Достаточно хорошо эти направления профилактической работы описала Е. Ю. Сысоева. Так, она называет «изменение условий труда; осознание, осмысление педагогом происходящего с ним и перестройка себя, своей профессиональной деятельности, отношение, т. е. непосредственное воздействие на деформирующие черты; погружение педагога на ограниченное время в благоприятную среду для регуляции его психического состояния, улучшения настроения, выстраивания новых отношений с учащимися и коллегами» [9, с. 217].

В настоящее время при решении практических вопросов в педагогике достаточно активно применяется метод моделирования, что подчеркивает М. В. Кочетков в своей работе, предложивший модель сотворчества преподавателя и студентов [14, с. 10].

Исходя из теоретического обоснования и выявленных причин проявления профессиональной деформации, нами предложена авторская структурно-функциональная модель профилактики профессиональной деформации педагога, включающая социальный заказ общества, цели и задачи по решению данной проблемы (обозначены выше).

Теоретико-методологическая составляющая модели представлена целой группой подходов (здесь необходимо отметить потенциал системного, средового, личностно-деятельностного подходов, а также возможности теоретических и эмпирических методов). Содержательную сторону модели предлагаем наполнить сгруппированными профилактическими и коррекционными методиками. Диагностическая часть модели объединяет сформированные компоненты профилактики профессиональной деформации, а также комплекс необходимых условий, способствующих эффективной реализации модели.

Компоненты профилактики профессиональной деформации позволяют нам проанализировать их сформированность как результат успешной профилактики профессиональной деформации: устранение (предупреждение профессиональной деформации педагога); мотивационный (анализ, оценка, использование методов самодиагностики); познавательно-деятельностный (усвоение междисципли-

нарных знаний в области психологии, педагогики, медицины, социологии, психиатрии и т. д.); преодоление противоречий во внутреннем мире и окружающем социуме. Результат: снижение уровня стрессовых ситуаций, восстановление баланса. Методы: смена деятельности, смена привычных картин, окружения; переход к овладению новыми умениями (живопись, музыка, пение, спорт и т. д.), расширение круга общения с привлечением близких по восприятию мира людей, но представителей других профессий; подборка книг для чтения из сферы художественной литературы, театра, кино, экскурсии и т. д.

Необходимо подчеркнуть важность педагогических условий, предупреждающих педагогическую деформацию педагога: направленность на самореализацию личности; применение методов позитивного мировосприятия; саморефлексия методов коррекции совершаемых ошибок.

Для этого необходимо проведение с педагогами консультаций, встреч со специалистами, тренингов и упражнений. Занятия строятся с учетом прекрасного эмоционального состояния ведущего, игр на свежем воздухе, плавания, занятий спортом, прогулок на природу. Результатом самокоррекции должно стать приобретение педагогом состояния согласованности, уверенности с проявлением позитивного настроения. На первом уровне процесса самокоррекции эта согласованность реализуется в осмыслении, повышенном уровне самосознания. На втором уровне согласованность переходит на внешний мир, чтобы обеспечить согласованность внутреннего мира педагога и внешнего мира.

Наше исследование опыта работы показало, что в процессе проведения занятий и консультаций и др. форм и методов работы по снятию стрессовых ситуаций вырос уровень эмоциональной устойчивости в первые два месяца занятий от 11 до 29 %, в последующие два месяца до 43 %, а на третьем этапе — до 59 %. Для повышения дальнейших результатов и увеличения развития эмоциональной устойчивости педагогов были разработаны методические советы с участием педагогов, которые достигли положительных результатов. И на практике выявили пять правил снижения стрессов, и были сделаны соответствующие выводы относительно гигиены умственного труда, овладения знаниями работы мозга, биологической и психологической составляющей природы человека, связанными с особенностями профессиональной деятельности педагога.

Заключение, выводы

Исследование особенностей профессиональных деформаций педагогов и поиск путей, методов и условий их профилактики требуют новых, актуальных, соответствующих требованиям времени теоретических и прикладных исследований. Анализ научных изысканий показал, что профессиональная деформация представляет собой сложное и многомерное явление. Возникает она на разных этапах профессионального становления педагога и обуславливается разным спектром факторов. Постоянно изменяющиеся социокультурные явления, условия развития общества формируют всё новые и новые требования к педагогам высшей школы, требуют гибкости и быстрой реакции на изменения. В связи с этим в поле прикладных исследований и практики сопровождения педагога в профессии постоянно актуальным оказывается поиск новых форм для предупреждения профессиональной деформации и сохранения его профессионального здоровья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Слостенин В. А., Чижаква Г. И. Введение в педагогическую аксиологию. М. : Академия, 2003. 192 с.
2. Коджаспиров А. Ю. Профессиональные деформации в работе преподавателя высшей школы // Биопсихологический возраст и здоровье профессионалов : монография / Под ред. Т. Н. Березиной. М. : ООО «Издат. дом Академии имени Н. Е. Жуковского», 2020. С. 101—106.
3. Соломатин Е. В. Профессиональная деформация преподавателей военных вузов // Гуманитарные проблемы военного дела. 2019. № 2(19). С. 176—179.
4. Селезнева Ю. В., Клименко В. А., Агаглуян Л. И. Особенности профессиональных деформаций преподавателей высшей школы на разных этапах профессионализации // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 3. С. 5—11.
5. Безкосова С. П. Профилактика профессиональной деформации педагога. Профессиональная подготовка и ее влияние на деятельность. Саратов : Речь, 2004. 360 с.
6. Зеер Э. Ф., Подласый П. И. Психология профессиональных деструкций. М. : Академия ; Екатеринбург : Деловая книга, 2005. 250 с.
7. Прокопцева Н. В. Профилактика профессиональной деформации педагога // Высшее образование в России. 2010. № 2. С. 152—156.
8. Свидерская С. П. Научно-исследовательская деятельность в вопросах профилактики и преодоления профессиональных деформаций педагогов // Педагогика & Психология. Теория и практика. 2020. № 2(28). С. 23—34.
9. Сысоева Е. Ю. Профилактика профессиональных деформаций педагога // Вестник СамГУ. 2015. № 11. С. 215—219.
10. Когон К. Пять правил выдающейся эффективности. Как достигать главных целей без перегрузок и выгорания. М. : Альпина Паблишер, 2016. 534 с.
11. Глухих С. И., Привалова М. В. Педагогическая аксиология как методологическая основа образования // Понятийный аппарат педагогики и образования : сб. науч. тр. / отв. ред. М. А. Галагузова. Екатеринбург : [б. и.], 2020. Вып. 12. С. 37—39.
12. Подласый И. П. Энергоинформационная педагогика. М. : Дата Сквер, 2010. 425 с.
13. Москвина М. Б. Личностно-профессиональные деформации преподавателя вуза: попытка самодиагностики // Педагогика. М., 2014. № 10. С. 64—70.
14. Каприн А. Д. Синдром профессионального эмоционального выгорания у врачей // Педагогика. 2021. № 12. С. 92—108.
15. Кочетков М. В. Профессиональное развитие преподавателя в сотворчестве со студентами в вузе. Красноярск : Сибир. юрид. ин-т МВД России, 2008. 245 с.

REFERENCE

1. Slastenin V. A., Chizhakova G. I. *Introduction to pedagogical axiology*. Moscow, Academia, 2003. 192 p. (In Russ.)
2. Kodzhaspirov A. Yu. Professional deformations in the work of a high school teacher. *Biopsychological age and health of professionals: monograph*. Ed. by T. N. Berezina. Moscow, Izdat. dom Akademii imeni N. E. Zhukovskogo, 2020. Pp. 101—106. (In Russ.)
3. Solomatina E. V. Professional deformation of teachers of military universities. *Humanitarian problems of military affairs*, 2019, no. 2(19), pp. 176—179. (In Russ.)
4. Selezneva Yu. V., Klimenko V. A., Agaglyan L. I. Features of professional deformations of higher school teachers at different stages of professionalization. *Gumanitarnye problemy voennogo dela.*, 2022, vol. 10, no. 3, pp. 5—11. (In Russ.)
5. Bezkosova S. P. *Prevention of professional deformation of a teacher. Professional training and its impact on activities*. Saratov, Rech', 2004. 360 p. (In Russ.)
6. Zeer E. F., Podlasyi P. I. *Psychology of professional destructions*. Moscow, Academia; Ekaterinburg, Delovaya kniga, 2005. 250 p. (In Russ.)
7. Prokoptseva N. V. Prevention of professional deformation of a teacher. *Higher education in Russia*, 2010, no. 2, pp. 152—156. (In Russ.)
8. Sviderskaya S. P. Research activity in the prevention and overcoming of professional deformations of teachers. *Pedagogy & Psychology. Theory and practice*, 2020, no. 2(28), pp. 23—34. (In Russ.)
9. Sysoeva E. Yu. Prevention of professional deformations of a teacher. *Vestnik of Samara State University*, 2015, no. 11, pp. 215—219. (In Russ.)
10. Kogon K. *Five rules of outstanding efficiency. How to achieve the main goals without overload and burnout*. Moscow, Al'pina Publisher, 2016. 534 p. (In Russ.)
11. Glukhikh S. I., Privalova M. V. Pedagogical axiology methodological basis of education. In: *Conceptual apparatus of pedagogy and education: collection of scientific works*. Ed. by M. A. Galaguzova. Ekaterinburg, [b. i.], 2020. Iss. 12. Pp. 37—39. (In Russ.)
12. Podlasyi I. P. *Energoinformational pedagogy*. Moscow, Data Skver, 2010. 425 p. (In Russ.)
13. Moskvina M. B. Personal and professional deformations of a university teacher: an attempt at self-diagnosis. *Pedagogy*, 2014, no. 10, pp. 64—70. (In Russ.)
14. Kaprin A. D. The syndrome of professional emotional burnout in doctors. *Pedagogy*, 2021, no. 12, pp. 92—108. (In Russ.)
15. Kochetkov M. V. *Professional development of a teacher in collaboration with students at a university*. Krasnoyarsk, Sibir. jurid. in-t MVD Rossii, 2008. 245 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 12.01.2023; принята к публикации 19.01.2023.
The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 12.01.2023; accepted for publication 19.01.2023.