



**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
ДЕФОРМАЦИЙ  
В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ**

# **КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ А. С. ШАФРАНОВОЙ**

**Профессии низшего типа  
после обучения не требуют  
работы ни над собой,  
ни над предметом**



# **КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ А. С. ШАФРАНОВОЙ**

**Профессии среднего  
(ремесленного) типа  
подразумевают работу  
только над предметом**



# КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ А. С. ШАФРАНОВОЙ

**Профессии высшего типа –  
требуют постоянной работы  
над предметом и собой**



# **Особенности высших профессий:**

**1) работа «всегда новая», ряд моментов совершенно не доступен внешнему наблюдению и учету, а доступные моменты требуют особого психологического анализа: механические элементы подчинены творческому началу;**

# **Особенности высших профессий:**

**2) свойства продукта определяются характером и свойствами самого исполнителя, каждый создает индивидуальную ценность и любое орудие делает выразителем своей индивидуальности;**

# Особенности высших профессий:

**3) необходимо путем специальной подготовки развивать до совершенства психические и физиологические способности, ибо в противном случае совершается «насилие над психикой» и как результат — «подавленность, измученность, раздражительность»;**

# **Особенности высших профессий:**

**4) следствием такой работы может переутомление из-за «высокого участия волевого стимула» и постоянной активной работы сознания; напряженность в виде «специфических эмоций».**



**«Синдром эмоционального сгорания»** - специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников и т. п.);

**эмоциональное сгорание** - состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности

(термин введен Х.Дж.Фрейденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи).

**Борис Пастернак**

**ЗИМНЯЯ НОЧЬ**

**Мело, мело по всей земле  
Во все пределы.**

**Свеча горела на столе,  
Свеча горела.**

**Как летом роем мошкара  
Летит на пламя,  
Слетались хлопья со двора  
К оконной раме.**

**Метель лепила на стекле  
Кружки и стрелы.**

**Свеча горела на столе,  
Свеча горела.**

**На озаренный потолок  
Ложились тени,  
Скрещенья рук, скрещенья ног,  
Судьбы скрещенья.**



**И падали два башмачка  
Со стуком на пол.  
И воск слезами с ночника  
На платье капал.  
И все терялось в снежной мгле,  
Седой и белой.  
Свеча горела на столе,  
Свеча горела.  
На свечку дуло из угла,  
И жар соблазна  
Вздымал, как ангел, два крыла  
Крестообразно.  
Мело весь месяц в феврале.  
И то и дело  
Свеча горела на столе,  
Свеча горела.**



FreeFoto.com

# ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

## Предупреждающая фаза

### а) Чрезмерное участие:

- чрезмерная активность;
- отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение из сознания переживаний, неудач и разочарований;
- ограничение социальных контактов.

### б) Истощение:

- чувство усталости;
- бессонница;
- угроза несчастных случаев.



# ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

## Снижение уровня собственного участия

### а) По отношению к коллегам, ученикам:

- потеря положительного восприятия коллег;
- переход от помощи к надзору и контролю;
- приписывание вины за собственные неудачи другим людям;

### б) По отношению к остальным окружающим:

- отсутствие эмпатии;
- безразличие;
- циничные оценки.

### в) По отношению к профессиональной деятельности:

- нежелание выполнять свои обязанности;
- искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени;
- акцент на материальный аспект



# ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

## Эмоциональные реакции

### а) Депрессия:

- постоянное чувство вины, снижение самооценки;
- безосновательные страхи, изменчивость настроения, апатия.



### б) Агрессия:

- защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;
- отсутствие толерантности и способности к компромиссу;
- подозрительность, конфликты с окружением.

# ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

## Фаза деструктивного поведения

### а) Сфера интеллекта:

- снижение концентрации внимания, отсутствие способности выполнить сложные задания;
- ригидность мышления, отсутствие воображения.

### б) Мотивационная сфера:

- отсутствие собственной инициативы;
- снижение эффективности деятельности;
- выполнение заданий строго по инструкции,

### в) Эмоционально-социальная сфера:

- безразличие, избегание неформальных контактов;
- отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу;
- избегание тем, связанных с работой;
- самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.

# ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

## Психосоматические реакции и снижение иммунитета

- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышение давления, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.





# ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

**Разочарование и отрицательная  
жизненная установка**

Все плохо...



- чувство беспомощности  
и бессмысленности жизни

Я никому не  
нужен...



Ничего уже не  
изменишь...



У меня ничего  
не получится...





FreeFoto.com

