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

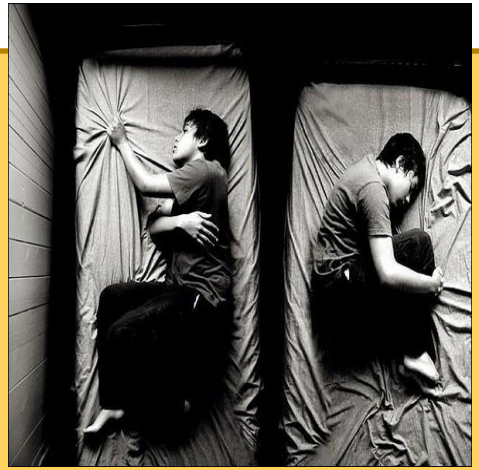
а) **Сфера интеллекта**:
• снижение концентрации внимания, отсутствие способности выполнить сложные задания;
• ригидность мышления, отсутствие воображения.

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.

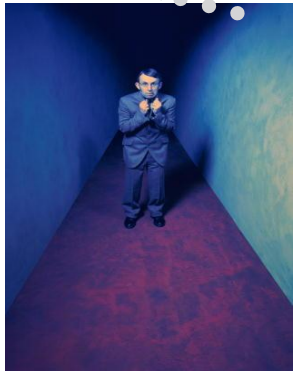
ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

Разочарование и отрицательная жизненная установка

Все плохо…

Я никому не нужен…

• чувство беспомощности и бессмысленности жизни



Ничего уже не изменишь…

У меня ничего не получится…

FreeFoto.com