

Профилактика  
и предупреждение  
профессиональных деформаций

# Профилактика профессиональных деформаций

- Представляет собой совокупность предупредительных мероприятий, ориентированных на снижение вероятности развития предпосылок и проявлений профессиональной деформации.
- Задача профилактики - блокирование и сглаживание факторов, способствующих развитию профессиональной деформации.

Проявления профессиональной деформации личности  
социального работника

Профессиональная  
индифферентность

Проявление  
равнодушия,  
эмоциональной  
сухости и  
жесткости

Консерватизм

Приверженность  
устоявшимся  
профессиональн  
ым технологиям,  
Предубеждение  
против инноваций  
Ригидность

Ролевой  
экспансионизм

Погруженность в  
профессию,  
фиксация на  
собственных  
проблемах,  
преобладание  
назидательных и  
обвинительных  
высказываний  
Ригидность

Доминантность

Повышение  
властных  
функций,  
склонность к  
распоряжениям,  
приказам,  
Реализация  
потребности во  
власти, в  
подавлении  
других и  
самоутверждении,  
неспособность  
эмпатировать

# Работа по профилактике профессиональных деформаций

- Психологические,
- Организационно-управленческие,
- Воспитательные меры.

# Психологическое направление профилактики ПД

- просветительно-разъяснительные лекции и беседы о вероятности, сущности и последствиях профессиональной деформации;
- индивидуальное консультирование, психологическая поддержка (с привлечением лиц внеслужебного окружения);
- сеансы регуляции и саморегуляции общего психического состояния и поведения;
- психологическое стимулирование к личностному и профессиональному развитию с определением близкой, средней и отдаленной перспектив.

# Направления предупреждения деформаций персонала по М.Ф. Секачу

- акмеологическое моделирование профессиональной деятельности;
- экспертный мониторинг профессионализации персонала, развитие их творческого потенциала в процессе труда;
- выявление отдельных профессиональных деформаций и их преодоление;
- актуализация саморегуляции психической устойчивости в рамках психолого-акмеологического сопровождения.

# Направления деятельности могут включать

- *медицинские аспекты* (лечебная физкультура, физиопроцедуры, массаж),
- *психологические аспекты* (релаксационные программы, тренинги личностного роста, уверенности в себе, креативности, конфликтологической компетентности, индивидуальные консультации психологов);
- *педагогические аспекты* (группы профессиональной поддержки, творческие мастерские, дискуссии на актуальные педагогические темы);
- *досуговые мероприятия* (спортивные соревнования, танцевальные вечера).

- ***Задачей первого направления*** является ослабление деформирующего влияния деятельности путем временного отстранения работника от деятельности, профессионального окружения или их смены.
- ***Задача второго направления*** заключается в обновлении и укреплении физического, психологического, психофизиологического потенциала работника, поддержание его трудоспособности.
- ***Задачей третьего направления*** является формирование и развитие индивидуально-психологических качеств, которые блокируют деформирующее влияние.

# Основные методы регуляции психическими состояниями

- **рефлексологический метод** (воздействие на биологически активные рефлексогенные зоны и точки с помощью: токов, иглоукалывания, лазерными технологиями);
- **воздействие через музыку (цветомузыку);**
- **регуляция поведения психофармакологическими средствами;**
- **методы постгипнотического, аутогипнотического внушения и метод моделирования особых суггестивных состояний человека** - эти методы используются для мобилизации резервов человеческой психики;
- **различные релаксационные упражнения** (изменение рабочих поз, упражнения на расслабления и т.п.).

# ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция —

это управление своим

психоэмоциональным состоянием,  
которое достигается путем  
воздействия человека на самого себя  
с помощью слов, мысленных  
образов, управления мышечным  
тонусом и дыханием.



# Эффекты саморегуляции:

- эффект усложнения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

## Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



# Формы занятий по психопрофилактике стрессов

- релаксация;
- аутотренинг;
- медитация;
- психокоррекция;
- мотивация.

# Саморегуляция работника в условиях профессионального стресса

- **Правило 1.** Полезно наблюдать за самим собой.
- **Правило 2.** Необходимо искать способы остановки самого себя.
- **Правило 3.** Необходимо стремиться перевести свою энергию в другую форму деятельности, заняться чем-нибудь другим, что даст возможность снять напряжение.
- **Правило 4.** Следует серьезно задуматься над тем, какие моменты в работе помогают снять напряжение. Что вас больше всего радует? Чем вы занимаетесь с увлечением?

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1) Знание психологических механизмов профессиональной деструкции, объективных и субъективных факторов этого процесса;
- 2) Прогнозирование процесса профессиональной деструкции с учетом конкретного профиля службы и служебного стажа.
- 3) Выявление детерминант профессиональной деформации, связанных с характером служебной деятельности и содержанием задач;
- 4) Выявление личностных (индивидуально-психологических) детерминант, которые создают внутренние субъективные условия деформирующего влияния.

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- 5) Учет микросоциальных детерминант, связанных с ближайшим окружением: служебный коллектив семья, родственники, друзья.
- 6) Исследование профессионально-деформационных проявлений в деятельности и личности работника;
- 7) Мониторинг процессов профессиональной деформации. Периодичность сбора данных может быть один раз в год, через полгода, четыре месяца - в зависимости от коэффициента деформации (начального, среднего, глубинного);
- 8) Конкретно-практическая сторона профилактики коррекции профессиональной деформации предусматривает комплекс мероприятий в трех взаимосвязанных направлениях: организационно-административном, реабилитационном, психолого-педагогическом.