

# **ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОБУСЛОВЛЕННЫХ ДЕСТРУКЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

**Кабышева М.И., Дмитриев А.С.  
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Физическая активность, психическое здоровье и длительное сохранение качества жизни всегда своевременны и актуальны, независимо от социального статуса человека, его интересов, профессии, временном значении проживания.

Повседневные стрессы и напряжённый ритм современной жизни – особенность не только современного мегаполиса. Сегодня «синдром хронической усталости» считается почти «нормой» активно работающего человека. Хроническая усталость, недосыпание, длительное перенапряжение – приводят к возникновению стресса и развитию профессионально-обусловленных деструкций [5, 6].

Профессиональные деструкции - это разрушение, изменение или деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда.

Возникновение профессиональных деструкций снижает продуктивность выполнения деятельности, негативно влияет на мотивацию и профессиональную позицию, изменяет поведение специалиста в профессиональной среде. Складываются и закрепляются в структуре личности такие негативные черты, как высокий уровень тревожности, низкая стрессоустойчивость, заниженная самооценка, неудовлетворенность собой и т.п., которые могут приводить к социальной и профессиональной некомпетентности [1, с. 89].

Профессиональные деструкции неизбежны, но при целенаправленном формировании и развитии профессионально значимых личностных качеств возможна их профилактика и преодоление.

При профессиональной подготовке экономиста во внимание принимается многообразие задач, которые ему предстоит решать. Бывает не вполне достаточно опереться на собственный опыт или на знания, почерпнутые из специальной литературы. Не случайно в понятие высокого уровня профессионализма входят и умение использовать оригинальный метод работы, обоснованно рискнуть, проявить интуицию.

Говоря о сложностях этого труда, нельзя забывать о его эмоциональном (подчас стрессовом) фоне.

Сложная интеллектуальная трудовая деятельность экономистов, отличающаяся целым рядом специфических особенностей и предъявляющая к личности деятеля комплекс разнообразных требований, исследована в настоящее время недостаточно и это сказывается на решении практических вопросов в области повышения эффективности и качества труда. Добавим, что это обуславливает определенные трудности и при создании идеальной модели специалиста, способного осуществлять профессиональную деятельность с оптимальной эффективностью [2].

Анализ научной литературы по проблемам профессионального труда позволил выявить, что в становлении будущего специалиста экономической сферы основными качествами являются хорошее здоровье (физическое и психическое), компетентность и профессионализм.

Главными направлениями, предотвращающими профессиональные деструкции, являются:

- развитие знаний, умений и навыков - компетентности;
- улучшение условий труда и отдыха;
- развитие содержания труда;
- развитие средств труда;
- развитие мотивации;
- изменение оплаты труда;
- система улучшения психологического климата в коллективе [1, 3].

Существует также немало конкретных способов преградить путь развитию профессионально-обусловленных деструкций:

- культивирование других интересов;
- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;
- удовлетворяющая социальная жизнь;
- наличие нескольких друзей (желательно других профессий);
- стремление к желаемому, без надежды стать победителем во всех случаях, а также умение проигрывать без самоуничтожения и агрессии;
- способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
- открытость новому опыту;
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и в жизни;
- обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем делает он сам);
- чтение не только профессиональной, но и другой литературы;
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
- участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с консультативной работой;
- хобби, доставляющее удовольствие [3, с. 17 - 23].

Эффективным подходом в преодолении профессионально-обусловленных деструкций и устранении факторов риска их возникновения являются методы и средства психофизической профилактики педагогического характера:

- психофизическая тренировка и психофизические упражнения;
- релаксационная гимнастика и другие техники релаксации.

- пальминг;
- аутогенная тренировка;
- йога;
- дыхательные упражнения;
- физические упражнения.

Физическими упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний специалистов экономических профессий являются:

- упражнения, направленные на снятие напряжения в области плечевого пояса;
- упражнения, способствующие активизации кровообращения в ногах;
- упражнения, нормализующие мозговое кровообращение;
- упражнения, способствующие снятию утомления после продолжительной и монотонной работы;
- упражнения, направленные на улучшение кровоснабжения головного мозга;
- упражнения для различных отделов позвоночника;
- упражнения для глаз.

Методики применения средств профилактики профессионально-обусловленных деструкций будущих специалистов экономического профиля подробно изложены в учебном пособии: «Профилактика профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей» [4].

#### *Список литературы*

1. Зеер, Э.Ф. *Психология профессиональных деструкций: учебное пособие для вузов* / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. - С. 240.
2. Зимняя, И.А. *Педагогическая психология* / И.А. Зимняя. М.: Логос, 2001. - 384с.
3. Лаврова, К. *Синдром выгорания: профилактика и управление. Пособие для сотрудников, работающих в программах снижения вреда* / К. Лаврова, А. Левин. – Вильнюс: [б.и.], 2006. - 69 с.
4. Кабышева, М.И. *Профилактика профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей: учебное пособие* / М.И. Кабышева, Т.Г. Нестерова; Оренбургский филиал РГТЭУ.- Оренбург, 2012. – 182 с.
5. Кабышева, М.И. *Технологии профилактики профессионально обусловленных деструкций студентов экономических специальностей. Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. № 2 (138). С. 60-65.*
6. Реан, А.А.. *Социальная педагогическая психология* / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. СПб.: Издательство «Питер», 2000. — 416 с. - С. 225.