

**Н. П. Берегова**

доцент кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний університет

**О. Ю. Повстюк**

студентка кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний університет

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

*У статті представлено поняття професійної деформації та визначено ознаки «емоційного вигорання». Розглянуто феномен «професійної деформації» психологів, виділено причини появи негативних змін в особистості психологів-практиків, описані результати проведеного дослідження, присвяченого вивченню показників професійної деформації. Визначені та структуровані чинники, які є причинами професійної деформації психологів. Охарактеризовані основні ознаки прояву «емоційного вигорання» психологів.*

**Ключові слова:** професійна деформація, практичний психолог, емоційне вигорання, професійний стрес, дезадаптація, спілкування, стереотипи.

**Постановка проблеми.** Престижність професії психолога в сучасній Україні зумовила підвищення наукового інтересу до питань професійного становлення психолога і умов, що сприяють досягненню успіхів у його професійній діяльності. Однією з маловивчених проблем професійного розвитку психолога є проблема впливу професії на особистість психолога. Сьогодні в центрі вивчення відносин людини і професії – психологічний аспект: вплив професійної діяльності на особистість і на життя людини загалом. У професії психолога цей вплив особливо відчутний, адже основним інструментом зазначеної професійної діяльності є особистість.

Дослідженню питань професійної деформації особистості присвячено багато праць вітчизняних та закордонних учених, серед яких варто назвати дослідження: Ю.В. Александрова, О.В. Андрієнко, Н.В. Циби, В.Н. Петрової, О.П. Приткової, в яких розкриваються поняття й особливості професійної деформації фахівців різного профілю. Водночас зауважимо, що проблема професійної деформації представників професій типу «людина – людина» недостатньо розглянута в сучасній науковій літературі, що зумовлює необхідність проведення досліджень із даної проблематики.

**Мета статті** – вивчити психологічні особливості професійної деформації практичного психолога.

**Виклад основного матеріалу.** Усі зміни, що відбуваються в нашій країні на сучасному етапі (соціально-економічна нестабільність, конкуренція на ринку праці, соціальні стреси, матеріальна і соціальна поляризація, нагнітання соціальної та політичної напруженості), відображено у зростаючих вимогах із боку суспільства до професіоналізму особистості. Однак далеко не кожен може

адаптуватися, ефективно здійснювати свою професійну діяльність і виконувати соціальну роль у таких стресогенних умовах. Існує ціла низка професій, в яких людина регулярно піддається впливу професійного стресу, унаслідок чого може відбуватися її професійна деформація, коли під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників відбувається зміна якостей і властивостей особистості, способів спілкування та поведінки [1, с. 18].

Сучасні психологічні дослідження показали високу схильність до професійних деформацій працівників соціономічних професій (лікарі, психологи, педагоги). Одним із частих негативних проявів у представників названих професій є синдром «емоційного вигорання», який розглядається як одна з форм професійної деформації особистості [2, с. 91]. У фахівців системи «людина – людина» проявом деформації особистості є виснаження, герметизація і відхід від контактів, що є наслідком духовної перевтоми, емоційного «викладення» у професійній діяльності. На цій основі виникають деформації як в мотиваційній сфері особистості (приглушення емоцій, зникнення гостроти почуттів і переживань, виникнення конфліктів), так і в операційно-виконавчій сфері діяльності (зникає вміння оновлювати арсенал своїх професійних прийомів) [3, с. 38].

Отже, вищезазначене дозволяє зробити висновок, що ознаки «емоційного вигорання» є невід'ємними атрибутами професійної деформації працівників сфери «людина – людина», що дозволяє розглядати «вигорання» як головний показник негативного впливу професії на особистість і як центральний прояв (форма) професійної деформації особистості. Додатковим підтвердженням цього служить велика кількість досліджень

В.В. Бойка, Т.В. Мураценка, Л.В. Кондрацької, А.С. Борисюка, С.В. Петровича, Н.І. Кривоконь, Б.П. Томчука щодо особливостей професійної деформації в представників соціальних професій [4, с. 5].

Доведено, що в професіях системи «людина – людина» на виникнення професійних деформацій впливають як індивідуальні особливості особистості фахівців, так і специфіка самої професійної діяльності.

На думку Ю.В. Александрова, професійна деформація – це зміни, які відбуваються в структурі особистості в процесі професійної діяльності під час виконання трудових функцій. Професійна деформація виникає як початкова схильність, яка виявляється у відсутності необхідних для успішної діяльності рис характеру, і як власна професійна деформація за негативного впливу на особистість деяких чинників [5, с. 12].

Розглянемо основні чинники, які здатні зруйнувати динаміку поступального процесу професійного розвитку особистості практичного психолога:

1. Деадаптація щодо професії. Кожна професія привносить свою систему світовідчуття і смислів у свідомість людини. Уміння плавно увійти в цю систему, прийняти її, органічно навчитися жити в ній є найважливішим завданням професійної адаптації в психологічному аспекті. Існує також біологічна адаптація, яка включає в себе фізичне пристосування організму до умов праці (графік роботи, процес праці). Виходячи з видів адаптації, деформація практичного психолога можлива в обох напрямках: у біологічному і соціально-психологічному.

Для психологів характерні більш виражені ознаки емоційно-моральної дезорієнтації порівняно з іншими групами випробовуваних. Вони вирішують проблеми підопічних за власним вибором, визначають гідних і негідних, «хороших» і «поганих» клієнтів. Як вважає О.П. Приткова, це пояснюється тим, що в нашому суспільстві є звичним виконувати свої обов'язки залежно від настрою і суб'єктивної переваги [6, с. 220].

2. Синдром емоційного вигорання. В.Л. Бозаджієв зазначає, що найбільш гостро проявляється симптом через переживання психотравмуючих обставин, пов'язаних із професійною діяльністю, їхня нерозв'язність призводить до розпачу, обурення і появи інших проявів «вигорання». Імовірно, із цієї причини у фахівців системи «людина – людина» встановлені досить високі показники симптому тривоги і депресії, який проявляється у формі переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, в обраній професії, у конкретній посаді або місці служби [7, с. 69].

Важливою проблемою в діяльності практичного психолога є емоційна відстороненість, яка розглядається як форма емоційного захисту, за якої особа

майже цілковито виключає емоції зі сфери професійної діяльності, починає реагувати без почуттів та емоцій. Цей симптом може посилюватися низкою інших проявів «емоційного вигорання»: емоційним дефіцитом, особистісною відстороненістю, появою психосоматичних і психовегетативних порушень. У результаті, у практичних психологів усе рідше проявляються позитивні емоції, з'являються такі риси спілкування і поведінки, як: різкість, грубість, дратівливість, образи, капризи, які супроводжуються порушеннями фізичного і психічного самопочуття. Робота з людьми стає для фахівця нецікавою, не приносить задоволення, втрачає соціальну цінність. Це свідчить про те, що емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості, що свідчить про професійну деформацію працівника.

Емоційне вигорання посилюється в тих фахівців, хто з повною віддачею працює з людьми. Така емоційно напружена робота супроводжується надмірною витратою внутрішніх сил і психічної енергії, яку людина насилу витримує і, урешті-решт, у процесі трудової діяльності в неї з'являються психосоматична втома (виснаження) й емоційне виснаження, коли професіоналізм ніби «зависає» у своєму розвитку.

3. Професійний стрес. Психолог-практик часто перебуває в непередбаченій ситуації, яка посилюється почуттям невпевненості в правильності обраного рішення, відсутністю видимого, чітко визначеного результату своєї праці. Усе це породжує суперечливість, подвійність внутрішнього стану практичного психолога. До цих об'єктивних чинників варто додати ще й низку суб'єктивних, які можна позначити як «стреси відповідальності». Професійна відповідальність практичного психолога пов'язана зі збереженням цінностей і місією професії, з використанням і розвитком знань і принципів роботи [8, с. 847].

4. Професійні кризи. Професійні кризи неодноразово проявляються протягом всієї професійної діяльності психолога. Вони супроводжуються зниженням професійної самооцінки, появою відчуття вичерпаності своїх можливостей (так званий синдром «кінцевої зупинки»), страхом іти навіть на виправданий ризик, посиленням захисних механізмів, зниженням інтересу до подальшого професійного росту тощо. Психологи, що практикують, гостріше інших відчувають симптоми незадоволеності собою, «загнаності в клітку», тобто стан інтелектуально-емоційного затору, безвиході.

5. Ослаблення мотивації. Обираючи професію психолога, людина, природно, керується якимись мотивами або бажаннями. Одні з них вважаються «благородними» («хочу допомагати людям»), інші – «не зовсім доречними», наприклад, вирішення яких-небудь особистісних проблем і, нарешті, «негідні» мотиви, як-от цікавість до при-

ватного життя інших людей. Послаблення мотивації виникає тоді, коли мотив суперечить конкретній ситуації. Наприклад, бажання допомогти дітям «на ділі» стикається з рутинною і реальними професійними труднощами. Часто ослаблення і навіть вичерпування мотиву відбувається в разі цілковитого задоволення власної потреби, зникає необхідність у продовженні роботи. Наприклад, практичний психолог вирішив свої особисті проблеми, задовольнив цікавість, випробував себе, тоді виникає байдужість до результатів праці, втрата інтересу до діяльності.

6. Надмірне спілкування. Професійна деформація іноді може виникати безпосередньо у зв'язку зі специфікою діяльності практичного психолога. Як показують дослідження, приблизно в п'ятій частини працівників сфери «людина – людина» спостерігається так званий синдром «співчутливої втоми», який здатний деформувати особистість, виявляючись у станах байдужості і депресії, поступово інтегруючись в такі особистісні якості, як черствість і цинізм. Це спричинено тим, що спілкування з іншими людьми обов'язково передбачає їхній вплив на особистість практичного психолога. Надмірне професійне спілкування практичного психолога робить його ніби емоційним донором для своїх клієнтів.

7. Когнітивні, поведінкові, афективно-мотиваційні й інші стереотипи. Н.В. Циба зазначає, що однією з рис професійної деформації психолога є розвиток гіперконтролю над своєю поведінкою. Під час консультацій, групової роботи, сеансів психотерапії психолог повинен жорстко контролювати свою поведінку – слова, пози, жести. Ця навичка автоматично переноситься у сферу неформального спілкування. Психолог миттєво реагує на зміну пози співбесідника, постійно відстежує напрям його погляду, навіть зміну частоти і глибини дихання. Підкоряючись професійному «інстинкту», він весь час класифікує інших людей, «ставити діагноз», хоча це абсолютно не потрібно [9, с. 145].

Повноцінна професійна діяльність практичного психолога виражається в тому, що він як суб'єкт праці покликаний самостійно і творчо підходити до вирішення поставлених перед ним професійних завдань, досягати результатів, що відповідають необхідним стандартам, вміти гнучко реагувати на будь-які зміни тощо. Стереотипи в діяльності практичного психолога, де кожен конкретний випадок індивідуальний, а одне з основних завдань практичного психолога – надавати адресну індивідуальну допомогу, можуть негативно позначитися на якості праці і сформувати негнучкість поведінки, шаблонність мислення, нечутливість щодо клієнта і його проблем.

Перелічені чинники не вичерпують всього спектра негативних впливів у процесі трудової діяльності практичного психолога. Навіть більше, їх розмаїття являє собою особливий процес взаємодії,

коли один чинник впливає на інший, створюючи особливі умови для професійного руйнування.

Основними ознаками прояву професійної деформації є такі:

- відчуття емоційного виснаження внаслідок низької результативності роботи;
- наявність негативних почуттів стосовно клієнтів у зв'язку з їхнім зазвичай споживацького ставленням до життя;
- формування негативної самооцінки за неоціненими зусиллями;
- образа як реакція на невиправдані очікування;
- почуття провини, тривоги, гніву через усвідомлення неможливості досягнення швидкого результату;
- згасання позитивних життєвих настанов через занурення в чужі проблеми;
- невіра в можливість зміни соціальної ситуації та ін.

Будь-яка з названих ознак сигналізує про початок процесу професійної деформації.

**Висновки.** У підсумку зазначимо, що професія практичного психолога пов'язана зі специфічними проблемами, адже у своїй діяльності психолог має справу з різноманітними проблемами, неблагополуччям, стражданнями, труднощами в житті людей. Безсумнівно, це проявляється в підвищеному рівні психологічного навантаження, яке здатне привести фахівця до деформацій, коли продуктивність і результативність праці виявляються неможливими. Щоби нейтралізувати цей небажаний стан, необхідне знання причин і наслідків негативного впливу професії, особливостей особистісного реагування, шляхів профілактики негативних станів, а також методів корекції професійної деформації для збереження працездатності та професійного зростання. Тільки психологічно здоровий практичний психолог здатний знаходити адекватні форми психологічної допомоги.

**Перспективами подальших досліджень** є визначення механізмів та напрямів нейтралізації чинників, які є причинами професійної деформації практичних психологів.

#### Література:

1. Афанасьєва Н.Є., Бідило Ю.В. Детермінанти виникнення та розвитку професійної деформації у працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наукових праць. Вип. 14. Ч. IV. Харків : Національний університет цивільного захисту України, 2013. С. 17–25.
2. Петрова В.Н. Профессиональные деформации и «размывание» образа будущего у школьных психологов. *Сибирский психологический журнал*. 2015. № 22. С. 91–94.

3. Alexandr R.J. "Burning out" versus "punching out". *Journal of Human Stress*. 2015. № 6 (1). P. 37–41.
4. Cherniss C. Long-term consequences of burn out: An exploratory study. *Organizational Behavior*. 1992. V. 13 (1). P. 1–11.
5. Александров Ю.В. Професійна деформація працівників органів внутрішніх справ і шляхи її корекції : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2004. 17 с.
6. Прыткова Е.П. Психологические аспекты изучения профессиональной деформации личности практических психологов. *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. 2010. № 11–1. С. 219–222.
7. Бозаджиев В.Л. Профессиональные деформации личности психолога. *Международный журнал экспериментального образования*. 2011. № 3. С. 68–70.
8. Albee G.W. Commentary on prevention and counseling psychology. *The Counseling Psychologist*. 2015. № 28. P. 845–853.
9. Циба Н.В. Професійне самовизначення та феномен професійної деформації психологів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2010. № 2. С. 145–149.

**Береговая Н. П., Повстюк О. Ю. Психологические особенности профессиональной деформации практических психологов**

*В статье представлено понятие профессиональной деформации и определено, что признаки «эмоционального выгорания» являются неотъемлемыми атрибутами профессиональной деформации работников сферы «человек – человек». Рассмотрен феномен «профессиональной деформации» практических психологов, выделены причины возникновения негативных изменений в личности практикующих психологов, описаны результаты проведенного исследования, посвященного изучению показателей профессиональной деформации. Определены и структурированы основные факторы, являющиеся причинами профессиональной деформации психологов. Охарактеризованы основные признаки проявления профессиональной деформации у практикующих психологов.*

**Ключевые слова:** профессиональная деформация, практикующий психолог, эмоциональное выгорание, профессиональный стресс, дезадаптация, общение, стереотипы.

**Berehova N. P., Povstiuk O. Yu. Psychological features of professional deformation of a practical psychologist**

*The article presents the concept of professional deformation and it is determined that signs of "emotional burnout" are integral attributes of professional deformation of workers in the "person-to-person" sphere. The phenomenon of "professional deformation" of practical psychologists is considered, the reasons for the occurrence of negative changes in the personality of psychologists-practitioners are highlighted, and the results of the study on the indicators of professional deformation are described. The main factors that are the causes of professional deformation of practical psychologists are identified and structured. The main signs of professional deformation of practical psychologists are characterized.*

**Key words:** professional deformation, practical psychologist, emotional burnout, professional stress, disadaptation, communication, stereotypes.