

## Тема 1. Феномен професійної деформації в сучасній психологічній науці

Будь-яка професійна діяльність накладає свій помітний відбиток на характер особистості (К. Леонгард). Сучасні соціально-економічні умови професійної діяльності **здатні формувати** в особистості суспільно вагомі риси, сприяти її гармонізації, підвищувати рівень її соціальної адаптованості. При цьому, як засвідчують окремі дослідження, існує можливість і **негативного впливу** професійної діяльності на особистість фахівця. Специфічні зміни особистості визначаються змістом, організацією та умовами реалізації діяльності, поступово розвиваються, з часом закріплюються у відносно стійкі психологічні характеристики особистості та становлять ознаки професійної деформації. Проблема професійної деформації не може бути розглянута ізольовано від більш ширшої проблеми – впливу діяльності на особистість.

Методологічні основи впливу діяльності на особистість, принципи єдності свідомості та діяльності були досліджені в наукових працях засновників вітчизняної психологічної науки. Це принципи єдності психіки та діяльності, закономірності розвитку особистості як суб'єкта власної життєдіяльності (С.Д. Максименко), системно-структурний підхід щодо вивчення психологічної готовності до діяльності (О.Д. Сафін та ін.). Суттєве значення мають наукові положення про особливі психічні стани та реакції, що спостерігаються у фахівців ризиконебезпечних професій (В.С. Медведєв та ін.).

Проблема вивчення професійної деформації бере свої витoki з наукових досліджень зарубіжної психологічної науки, спрямованих на вивчення проблеми професійного стресу, емоційного навантаження та емоційного вигорання персоналу професій системи «людина-людина». Таким чином, проблема професійної деформації розвивалася спочатку на основі наукових праць, які були розроблені фахівцями в межах психології праці, у виробничій медицині, гігієні, санітарії, у роботах з техніки безпеки,

де були виявлені та досліджені взаємозв'язки між суб'єктивними та суто індивідними характеристиками фахівців, у першу чергу **лікарів та педагогів**. Дані взаємозв'язки досліджувалися, відображуючи психофізіологічний аспект існування індивідуальності. Однак дані роботи суттєво відрізняються за підходами та концептуальними схемами дослідження в порівнянні із сучасними теоріями вивчення професійної деформації, в яких набуває значущості психологічний компонент деформації. **Серед соціальних професій, що мали високий ризик виникнення професійного стресу, визначалися професії медичних працівників та вчителів**. Дослідження професійної деформації у вітчизняній психологічній науці було розпочато з аналізу професійної діяльності фахівців МВС та військовослужбовців.

Останнім часом ця проблема все частіше розглядається в цілому ряді галузей сучасної психології – загальній, педагогічній, віковій, соціальній, юридичній, психології праці, психології діяльності в особливих умовах. Актуальність вивчення професійної деформації та шляхів її подолання зумовлена не тільки її негативним впливом на ефективність праці, але й тим, що професійне та, як наслідок, психологічне перевантаження впливає на все життя людини, змінюючи її психічний та соматичний стан, що призводить до погіршення здоров'я, психологічних проблем та особистісних змін.

У результаті проведеного аналізу літературних джерел щодо вивчення професійної деформації фахівців соціальних професій (вчителі, лікарі, психологи) було встановлено, що взаємовплив особистості та професійної діяльності носить складний та неоднозначний характер. У межах зазначених видів діяльності професійна деформація проявляється переважно в намаганні самоствердитися, авторитарності, ригідності, некритичності, навіть на фоні високого професіоналізму, та негативно впливає на ефективність професійної діяльності працівника. На наступному етапі розвитку психологічної науки дослідження професійної деформації були поширені на сферу юридичної психології, де проблема попередження професійної деформації отримала

суттєве втілення. Так сутність професійної деформації в межах юридичної психології полягає в тому, що під впливом реалізації професійної діяльності в особистості змінюються ті чи інші якості, формується «професійний тип особистості», ознаки якого проявляються в позапрофесійній сфері. Якості особистості, що були сформовані в процесі виконання нею професійно-функціональної ролі, стають рисами характеру та починають проявлятися в інших сферах життєдіяльності даної особистості.

Професійна деформація фахівця в будь-якій сфері діяльності зумовлена у першу чергу **специфікою цієї діяльності**. Саме тому, переходячи до аналізу професійної деформації працівників екстремального профілю діяльності, вважаємо за доцільне детально зупинитися на даному аспекті. **Головною специфічною особливістю професій фахівців екстремального профілю діяльності є її підвищена стресогенність**. Стрес, за своєю сутністю, – один із видів емоційного стану, який характеризується підвищеною фізичною та психічною активністю. За сприятливих умов цей стан може трансформуватися в оптимальний, при несприятливих – у стан нервово-емоційної напруженості, при якому відзначається зниження працездатності та ефективності функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів.

У той же час автор теорії про стрес Ганс Сельє вважає, що стрес може бути і корисний, тому що він підвищує сили опору організму (**еустрес**). Г.Сельє навіть називає його «гострою приправою до повсякденної їжі життя», стверджуючи, що лише в певних умовах стрес може ставати хвороботворним. Отже, професійна деформація у фахівців екстремального профілю діяльності представляє собою звуження інтересів людини до суто професійних, зрощення особистості з професійними ролями в поєднанні з недорозвиненістю іншого рольового репертуару, наявність у поведінці людини компонентів неадекватного самоствердження за рахунок впливу великої кількості стрес- факторів професійної діяльності. При цьому деформаційні процеси призводять до зміни якостей особистості (стереотипів

сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки), що формуються під впливом тривалого виконання професійної діяльності. Неприятливі умови праці викликають негативні зміни, які на перших етапах формування проявляються у професійній сфері, з часом ці зміни відбиваються і на позапрофесійній сфері фахівця. Таким чином, професійна деформація – процес відхилення від певного соціального орієнтиру, норми, професійних вимог, що веде до змін у поведінці та реалізації професійної діяльності. Одним з видів професійної деформації є синдром професійного вигорання, який характеризується втратою інтересу до фахової діяльності, апатією, легким депресивним станом. Фахівці системи «людина-людина» зазнають значного соціального тиску, а його недостатнє врахування веде до емоційного вигорання.

**Синдром емоційного вигорання особистості найбільш характерний для представників соціальних професій типу «людина-людина»:** вчитель, лікар, психолог, тобто професій, де існує постійний емоційний контакт однієї людини з іншою. У соціальних професіях типу «людина-людина», основний зміст яких складає міжособистісна взаємодія, найбільш уразливими в контексті професійної деформації виступають комунікативні якості особистості. У зв'язку з цим більшість дослідників схиляються до думки, що синдром вигорання найбільш характерний для представників комунікативних професій: лікарів, медичного персоналу, вчителів, психологів, психіатрів, психотерапевтів, представників різних сервісних професій, а також усіх категорій керівників-менеджерів.

**Уперше проблема емоційного вигорання була окреслена Х. Фрейденбергером у 1974 році при дослідженні медперсоналу.** Він визначив емоційне вигорання як комплекс особливих психічних проблем, що автор спостерігав серед представників «допомагаючих» професій, які працюють у суспільних організаціях. З того часу феномен професійного вигорання привертає увагу великої кількості дослідників. У найбільш загальному виді професійне вигорання розглядається як довгострокова

стресова реакція, яка виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку з цим синдром професійного вигорання позначається деякими авторами як «емоційне вигорання», що дозволяє розглядати дане явище в аспекті особистої деформації професіонала під впливом професійних стресів. **У фахівців екстремальних професій вигорання – це дисфункціональний стан, що виникає під впливом тривалого психоемоційного стресу.** Даний стан характеризується емоційним виснаженням, знецінюванням праці та зниженням ефективності професійної діяльності.

У закордонній психології синдром вигорання широко досліджується вже більше 25 років. Найбільш відомий опис синдрому запропонувала **К.Масlach**. На думку автора, емоційне вигорання представляє собою синдром, що складається із симптомів емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень, які можуть виникати серед фахівців «допомагаючих» професій. Деякі автори розглядають емоційне вигорання як ознаку перевтоми, що може зустрічатися в будь-якій професії та за її межами. А.Л. Стейн визначає феномен емоційного вигорання як затяжний стан виснаження, що виникає в процесі професійної діяльності, де домінуючим симптомом виступає виснаження, що впливає на формування хвилювання, прийняття рішень, установки, дії. З часом в особистості спостерігаються психічні та соматичні зміни, втеча від ситуації. Л. Вреденбург додав до трьох загальноприйнятих симптомів вигорання четвертий симптом – **вітальну нестабільність** – першу ознаку розвитку передсуїцидального стану.

**Симптоми вітальної нестабільності: депресія, знижений настрій, збудженість, тривожність, відчуття неспокою, роздратованість.** На думку автора, емоційне вигорання – це реальна специфічна загроза здоров'ю. Даний фактор, поряд з депресіями та лікарськими залежностями, посилює ймовірність суїциду, особливо серед чоловіків. У вітчизняній психології

інтерес до феномена «вигорання» виник відносно недавно, у зв'язку із чим зазначена проблема поки що не отримала належного розгляду.

Аналізуючи сучасні психологічні дослідження, можна зробити висновок, що вигорання представляє собою результат довгострокової емоційної напруги та є перманентним (продовжуваним) стресовим, тобто невірноваженим, психічним станом, який викликає новоутворення у структурі особистості. Його розвиток можна розглядати як динамічний процес, етапи якого відповідають механізму розвитку стресу. У контексті даної роботи ми будемо розглядати деформацію як процес психічної регуляції професійної діяльності особистості.