

УДК 159.9.072.5

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-7>

ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ПСИХОЛОГІВ МЕТОДАМИ ГЛИБИННОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Дметерко Наталія Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»
ORCID ID: 0000-0002-6333-8696

У статті поставлена проблема можливостей попередження виникнення та подолання професійних деформацій психологів методами глибинної психокорекції. Розглянуто феномен професійних деформацій як негативних змін в особистості фахівця під впливом професійної діяльності. Показано, що одним із проявів професійної деформації є синдром емоційного вигорання. Проаналізовано чинники виникнення, особливості прояву професійних деформацій у представників різних професій. У контексті обґрунтування методу попередження та подолання професійних деформацій виокремлено групу психологічних чинників (психологічні захисти, мотивація, негативні емоційні переживання, стрес та ін.). Стверджується, що одним із чинників професійних деформацій є особистісна проблема суб'єкта. У зв'язку із цим надання психологічної допомоги майбутнім психологам у розв'язанні їх особистісної проблематики є передумовою попередження виникнення професійних деформацій та емоційного вигорання.

Розглянуто особливості організації та методи глибинної психокорекції, яка ґрунтується на методології психодинамічного підходу, що розвивається у дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко. Основними методам глибинної психокорекції є візуалізована репрезентація, глибинно-корекційний діалог, інтерпретація. Засадничим у застосуванні цих методів у процесі глибинного пізнання є врахування динаміки групових та індивідуально-особистісних змін учасників, які підпорядковуються законам позитивної дезінтеграції психіки та її вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку. Це надає можливість надання психологічної допомоги респонденту у розв'язанні особистісної проблеми, і як наслідок попередження виникнення або подолання професійних деформацій.

Ключові слова: професійні деформації, емоційне вигорання, чинники професійних деформацій, глибинна психокорекція, психодинамічний підхід, особистісна проблема, психологічні захисти.

Dmeterko Natalia. Overcoming professional deformations of psychologists by methods of in-depth psychocorrection

The article presents the problem of the possibilities of preventing the occurrence and overcoming of professional deformations of psychologists by methods of in-depth psychocorrection. The phenomenon of professional deformations as negative changes in the personality of a specialist under the influence of professional activity is considered. It is shown that one of the manifestations of professional deformation is the syndrome of emotional burnout. The factors of emergence, features of manifestation of professional deformations in representatives of various professions were analyzed. In the context of substantiating the method of preventing and overcoming professional deformations, a group of psychological factors (psychological defenses, motivation, negative emotional experience, stress, ect.) was identified. The subject's personal problem it's claimed is one of the factor professional deformations. As regard, providing psychological help to future psychologist in solving their personal problems to is prerequisite for preventing occurrence of professional deformation and emotional burnout.

The features of the organization and methods of in-depth psychocorrection, which are based on the methodology of psychodynamic approach developed in the researches of academician of the NAPS of Ukraine T.S. Yatsenko, are considered. The main methods of in-depth psychocorrection are visualized representation, in-depth correction dialogue, interpretation. Fundamental to the application of these methods in the process of in-depth cognition is taken into account the dynamics of group and individual-personal changes of the participants, which are determined by the laws of positive disintegration of the psyche and its secondary integration at a higher level of development. This provides an opportunity to provide psychological help to the respondent in solving a personal problem, and as a result prevent or overcoming of professional deformations.

Key words: professional deformation, emotional burnout, factors of professional deformation, deep psychocorrection, psychodynamic approach, personal problem, psychological defenses.

Вступ

Сучасні умови життя українського суспільства, швидкий розвиток технологій та зростаючий обсяг інформації вимагають від фахівців різних галузей, зокрема психологів, високого рівня професійної компетентності та стресостійкості. Одним із чинників, який негативно впливає на ефективність професійної діяльності та психічне та фізичне здоров'я працівників, є професійні деформації. Професійні деформації – це негативні зміни в особистості та поведінці фахівця, що виникають під впливом специфічних умов професійної діяльності. Вони можуть проявлятися у різних формах, таких як емоційне вигорання, втрата мотивації, підвищена тривожність, депресивні стани та ін. Ці деформації не лише знижують якість виконання професійних обов'язків, але й можуть призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Особливо негативний вплив професійні деформації мають на діяльність психологів, які покликані надавати психологічну допомогу іншим людям.

У психології поняття «деформація», яке запозичене з фізики, почало вживатися відносно недавно для позначення надмірного вираження, гіперболізації особистісних характеристик, установок особи, пов'язаних із професійною діяльністю.

У наукових джерелах визначено сутність понять «професійна деформація» та «емоційне вигорання»; розкрито психологічні особливості професійної деформації у представників різних професій. Професійну деформацію (від лат. *deformatio* – спотворення) розглядають як «вид емоційно-когнітивного спотворення, що виникає під впливом професійної діяльності. Це проявляється у професійних обов'язках та інтересах, у повсякденних звичках та поведінці, спілкуванні з близькими та реакціях на те, що відбувається [1, с. 115].

Дотичним до поняття «професійна деформація» є поняття «професійна деструкція». Професійні деструкції у найбільш широкому розумінні – це порушення вже засвоєних способів діяльності, руйнування сформованих професійних якостей, поява стереотипів професійної поведінки та психологічних бар'єрів при освоєнні нових професійних технологій, нової професії або спеціальності. Це також зміни структури особистості при переході від однієї стадії професійного становлення до іншої [4]. Деструкції проявляються у спотворенні реальності, знеціненні значущості того, що відбувається, неадекватній професійній «Я-концепції», цинічному ставленні до світу, перенесенні відповідальності або її суб'єктивному неприйнятті, звуженні життєвих смислів до рівня професійних, центруванні на миттєвих вигодах [5].

Професійні деформації виявляють негативний вплив як на рівень професіоналізму, здатність фахівця виконувати свої професійні обов'язки, породжують зниження продуктивності професійної діяльності, стереотипність способів дій, так і на особистісні характеристики людини, виникнення психічного напруження [3; 4; 6; 7; 8]. У зв'язку із цим важливого значення набуває проблема методів упередження виникнення та нівелювання професійних деформацій та професійних деструкцій особи.

Матеріали та метод

Професійні деформації мають певні особливості прояву у представників різних професій (О. Кірбят'єв, А. Мудрик, Н. Пенькова, В. Семиченко та ін.) [3; 4; 6; 8]. Соціально-психологічна деформація особистості педагога зумовлює звернення в педагогічному спілкуванні до насильницьких стилів поведінки, що веде до порушення взаємин між учнем і педагогом, запускає механізм конфронтації, призводить до розвитку позиційного конфлікту особистості учня, що не робить школу закладом психологічної безпеки для кожного учня. Саме тому в останні роки загострився інтерес до визначення цього важливого соціально-психологічного феномена, розгортаються дослідження, що дозволяють вимірювати психологічну безпеку освітнього середовища, проектуються умови, за яких вона забезпечується [7].

Проявом професійної деформації є синдром емоційного вигорання (СЕВ), що є станом фізичного та емоційного виснаження, яке є результатом надмірної роботи, високих вимог до самого себе та постійного стресу. У дослідженні А. Мудрик представлено дослідження СЕВ у психологів з різним стажем професійної діяльності. Встановлено, що «групу ризику» виникнення емоційного вигорання становлять фахівці зі стажем від 5 до 10 років. У психологів зі збільшенням стажу професійної діяльності серед проявів синдрому емоційного вигорання більш властивими є переживання, що викликані об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйнятими як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети, характерний своєрідний емоційний стан, ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи [4].

Проблема професійних деформацій, особливостей прояву, чинників виникнення та впливу на професійну діяльність фахівця представлено у дослідженнях А. Мудрик, В. Папуша В. Семиченко та ін. Недостатньо дослідженою є проблема методів не лише подолання, а і профілактики і попередження виникнення професійних деформацій та емоційного вигорання фахівців в системі професій «людина-людина», зокрема психологів.

Мета статті – проаналізувати чинники професійних деформацій, обґрунтувати глибинну психокорекцію як метод попередження та нівелювання професійних деформацій та емоційного вигорання у майбутніх психологів.

Обґрунтування методів попередження та нівелювання професійних деформацій фахівця передбачає визначення чинників їх виникнення. Крім таких чинників як умови праці і вік, що зумовлюють професійні деформації та професійній деструкції, у наукових джерелах розглядають і низку інших.

У статті А. Мудрик представлено узагальнення основних психологічних детермінант виникнення професійних деформацій. Передумови розвитку професійних деформацій криються вже в мотивах вибору професії. Пусковим механізмом деформації стають деструкції очікування на стадії входження в самостійне професійне життя. Перші невдачі, негативні емоції ініціюють розвиток професійної дезадаптації особистості. Основою для утворення професійних деструкцій особистості є професійні стереотипи. З одного боку, професійні стереотипи спрощують виконання діяльності, підвищують її визначеність, полегшують взаємини з колегами, надають професійному життю стабільність, сприяють формуванню досвіду, однак, з іншого боку, визначають усталеність дій, їх типовість. Психологічними детермінантами виникнення деформацій є різні форми психологічного захисту. На виникнення професійних деструкцій найбільший вплив мають такі психологічні захисти як заперечення, раціоналізація, витіснення, проєкція, ідентифікація, відчуження. Розвитку професійних деформацій сприяє емоційна напруженість професійної праці. Часто повторювані негативні емоційні стани із зростанням стажу професійної діяльності знижують фрустраційну толерантність фахівця, що призводить до розвитку професійних деструкцій. Утворення різних деформацій ініціює стагнація професійного розвитку, умови для якої виникають на стадії професіоналізації у міру становлення індивідуального стилю діяльності, що може супроводжуватись зниженням рівня професійної активності особистості. Значний вплив на розвиток деформацій фахівця здійснює зниження рівня його інтелекту. Помічено, що із зростанням стажу роботи він знижується. Звичайно, тут мають місце вікові зміни, але основна причина полягає в особливостях нормативної професійної діяльності. Деформації зумовлені також тим, що у кожної людини є межа розвитку рівня освіти та професіоналізму. Вона залежить від соціально-професійних установок, індивідуально-психологічних особливостей, емоційно-вольових характеристик. Серед чинників, що сприяють розвитку професійних деформацій, називають різні акцентуації характеру особистості. У процесі багаторічного виконання однієї і тієї ж діяльності акцентуації професіоналізуються, «вплітаються в тканину» індивідуального стилю діяльності і трансформуються в професійні

деформації фахівця. Ще одним фактором, який ініціює утворення деформацій, є вікові зміни, пов'язані зі старінням [4].

У статті В. Папуші основні детермінанти професійних деструкцій розглянуто за параметром «об'єктивність» і «суб'єктивність». Виокремлено три групи основних детермінант професійних деструкцій, які за своєю природою становлять різні види психологічних стрес-факторів, що опосередковують виникнення стрес-синдромів:

1) об'єктивні детермінанти, пов'язані із соціально-професійним середовищем (соціально-економічна ситуація, імідж і характер професії, професійно-просторове середовище) – зовнішні стрес-фактори;

2) суб'єктивні детермінанти, зумовлені особливостями особистості та характером професійних взаємин – внутрішні стрес-фактори;

3) об'єктивно-суб'єктивні детермінанти, породжувані системою та організацією професійного процесу, якістю управління, професіоналізмом керівників, організаційні стреси [5].

Узагальнюючи вищесказане зазначимо, що серед різноманітних чинників професійних деформацій окрему групу становлять психологічні чинники, як то невинуваті очікування, негативні емоційні переживання, стрес, система психологічних захистів, мотивація.

Врахування психологічних чинників є важливим при визначенні та обґрунтуванні методів упередження та нівелювання професійних деформацій психологів. Оскільки впливаючи або усуваючи причину, ми можемо упередити виникнення певних наслідків. І саме психологічні чинники можуть бути об'єктом психокорекційного впливу.

Зазначимо, що при розгляді детермінант професійних деформацій та емоційного вигорання поза увагою науковців залишився феномен особистісної проблеми, що породжується різноспрямованістю внутрішніх тенденцій психіки (тенденція «до життя» і тенденція «до психологічної смерті»). З позицій психодинамічного підходу особистісна проблема (об'єктивна дезінтеграція психіки) розглядається як стабілізована внутрішня суперечність психіки, що детермінована глибинно-психологічними тенденціями, яка не піддається самостійному раціональному пізнанню [9]. Свідченням особистісної проблеми фахівця є деструкції спілкування, підвищена конфліктність, тривожність, агресія, закритість до нового досвіду, нечутливість до протиріч та ін. Наявність особистісної проблеми у психолога в доповнення до несприятливих умов праці та стрес-факторів, зумовлених професією, посилює енергетичне виснаження, відчуття спустошення, зниження активності, вразливість до стресу та невміння йому протистояти та ін.

З огляду на вищесказане вважаємо, що надання психологічної допомоги у розв'язанні особистісної проблеми є передумовою упередження та нівелювання професійних деформацій майбутніх психологів вже на етапі їх підготовки в ЗВО.

Результати. Попередження виникнення та подолання професійних деформацій та емоційного вигорання психологів уможливлено принципами, методами та організацією глибинної психокорекції, яка ґрунтується на методології психодинамічного підходу, що розвивається у дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко. Методологія психодинамічного підходу акцентує увагу на таких феноменах як цілісність психіки в єдності і взаємозв'язку сфер свідомого і несвідомого, різноспрямованість внутрішніх тенденцій психіки (тенденція «до життя» і тенденція «до психологічної смерті»), психологічні захисти.

Глибинна психокорекція спрямована на надання психологічної допомоги суб'єкту у пізнанні його особистісної проблеми, що має глибинно-психологічні витоки. Вище зазначалось, що особистісна проблема як чинник професійних деформацій посилює негативний вплив несприятливих умов праці та стрес-факторів, зумовлених професією. Це, у свою чергу, актуалізує дію психологічних захистів.

Захисні реакції є одним із способів совладаючої поведінки, «копінг-стратегій» (R. S. Lazarus, S. Folkman та ін.), що допомагають впоратись зі складними ситуаціями. Вже власне феномен

«емоційного вигорання» розглядають як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного чи часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні психотравмуючі впливи, психотравмуючі дії, набутий стереотип емоційного захисту [4, с. 439].

Слід зазначити, що психологічні захисти, як неусвідомлюваний процес усунення або послаблення негативних, травмуючих або неприйнятних переживань, з одного боку, дозволяють знизити негативний вплив психотравмівних ситуацій, а з іншого – породжують викривлення у відображенні соціальної реальності. Це ускладнює визначення конструктивних способів взаємодії як в ділових, службових відносинах, так і міжособистісних, оптимальних способів реагування в стресових чи конфліктних ситуаціях.

У глибинній психокорекції створюються умови для ослаблення дії психологічних захистів та об'єктивації психічного змісту з метою пізнання та надання психологічної допомоги людині у розв'язанні особистісної проблеми.

Глибинна психокорекція асимілює практику психоаналітичного підходу, гуманістичного підходу, трансперсонального підходу, когнітивної психотерапії та ін. На відміну від психоаналітичної терапії, яка в своєму ортодоксальному варіанті скерована на лікування невротичних розладів, глибинна психокорекція орієнтована на роботу зі здоровими людьми.

Глибинна психокорекція, що є різновидом групових форм психокорекції, з одного боку, має специфічні особливості, що для них притаманні, як-то: груповий вплив, наявність групової динаміки, емоційна підтримка групою її учасників, забезпечення конструктивного зворотного зв'язку. З іншого боку, глибинна психокорекція за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) має сутнісні відмінності від інших видів групової психокорекції. Глибинна психокорекція скерована на реалізацію пізнавальної мети – пізнання феномену психічного в його цілісності та взаємозв'язку сфер свідомого і несвідомого.

Основними методами глибинної психокорекції є візуалізована репрезентація, глибинно-корекційний діалог, інтерпретація, застосування яких підпорядковується законам позитивної дезінтеграції психіки та її вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку [9].

Засоби візуалізованої репрезентації можуть бути як вербальними («Казка про власне життя» та ін.), так і невербальними (моделювання із каменів, авторські рисунки, репродукції художніх творів та ін.). Засоби візуалізації предметнено репрезентують емотивно значущий психічний зміст, який зберігається під блоком опору та витіснення, що робить його доступним для подальшого усвідомлення. За допомогою засобів предметної самопрезентації суб'єкт, з одного боку, об'єктивує назовні, проектує на зовнішній об'єкт свої почуття і переживання, несвідомі прагнення, внутрішні конфлікти, у такий спосіб немов би відокремлює, самодистанціюється від емотивно значущого психічного змісту, а з іншого – ідентифікується з образом, зберігаючи внутрішній зв'язок зі змістом власної психіки [2].

Особливе місце серед методів глибинної психокорекції займає методика психоаналізу комплексу тематичних психомалюнків, розроблена Т.С. Яценко. Дана методика передбачає виконання респондентом психомалюнків за запропонованими темами (41 тема). Аналітична інтерпретація комплексу рисунків будується на діалогічній взаємодії психолога з їх автором. Повний комплекс психорисунків цілісно аналізується в усій сукупності тем, що надає можливість пізнання різноспрямованих тенденцій психіки, що породжують особистісну проблему.

Діагностико-корекційна робота з малюнком в межах психодинамічного підходу має сутнісні відмінності від проєктивно-тестового. Ця відмінність полягає, перш за все, у відсутності стандартизованої інтерпретації образів рисунку психологом. В глибинній психокорекції розкриття символічного значення образів малюнку відбувається у процесі діалогічної взаємодії психолога з респондентом, яка сприяє актуалізації рефлексії останнього.

Об'єктивацію психічного змісту уможливорює поєднання візуалізованих репрезентантів із іншими методами, зокрема психокорекційним діалогом та інтерпретацією. Візуалізовані

репрезентанти передають не стільки певний психічний зміст, а в більшій мірі глибинні смисли, емоційне ставлення суб'єкта, додаткові відтінки його висловлювань, що потребує їх дешифрування, демаскування.

Одним із методів глибинної психокорекції є діалогічна взаємодія психолога з респондентом (П-Р). Психокорекційний діалог дотримується не правил повсякденного спілкування, а реалізує пізнавальну функцію. Діалогічна взаємодія психолога з протагоністом, ефективність якої визначається нероздільністю процесів діагностики й корекції, дозволяє розкрити логічну впорядкованість психіки в її суперечливій сутності.

Застосування вищезазначених методів у процесі глибинного пізнання визначається не певним алгоритмом, а динамікою групових та індивідуально-особистісних змін учасників, на управління якою і скерована увага керівника групи АСПП [2].

Висновки

Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що проходження майбутніми психологами особистісної психокорекції за методом АСПП сприяє професійній адаптації майбутніх психологів та попередження виникнення або подолання їх професійних деформацій та емоційного вигорання. У глибинній психокорекції задаються умови для нівелювання чинника професійних деформацій – особистісної проблеми (внутрішньої суперечливості психіки) суб'єкта. Методи глибинної психокорекції, як то психоаналіз комплексу тематичних малюнків, психокорекційних діалог, інтерпретація, застосування яких визначається законами позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції психіки, забезпечують пізнання витоків утворення особистісної проблеми та надання психологічної допомоги респонденту в її розв'язанні.

Література:

1. Білова М.Е., Коваль Г.Ш., Дорошенко К.Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. Випуск 41. 2022. С. 114–118.
2. Дметерко Н.В., Шайда Н.П. Дослідження розвитку рефлексивного мислення психологів-практиків на засадах психодинамічного підходу. *Психологічний часопис*. 2019. № 8 (19). С. 120–134. URL: <http://www.apsijournal.com>.
3. Кирбят'єв О. Професійна деформація особистості працівника правоохоронного органу як причина неналежного виконання своїх обов'язків. *Юридичний вісник*, 2019. № 4. С. 204–210.
4. Мудрик А.Б. Психологічний аналіз особливостей прояву професійних деформацій особистості на різних етапах її професіоналізації. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2014. Випуск 23. С. 434–446.
5. Папуша В.В. Професійна деструкція як предмет психологічного аналізу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. 2023. Випуск 4. С. 5–9.
6. Пенькова Н.Є. Профілактики професійної деформації особистості як попередження віктимізації військовослужбовців Національної гвардії України. *Південноукраїнський правничий часопис*. 4-2022, Ч. 3. С. 239–244.
7. Психологічна безпека освітнього середовища: *Вісник психологічної служби Київщини*. Випуск 9 / за ред. Т. Л. Панченко. Біла Церква: КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016. 228 с.
8. Семиченко В.А. Психологічні зміни педагогічних працівників і їх врахування у професійній підготовці і післядипломній освіті. *Чорноморський національний університет імені Петра Могили*, 2015. С. 17–27. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/metodser/111/3.pdf>.
9. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. К. : Вища школа, 2004. 679 с.