

*Олена Дубчак  
к. психол. наук, доцент,  
м. Київ*

## **Професійна деформація практичного психолога**

Професійна деформація особистості це комплекс змін в структурі та стан особистості, який настає під впливом тривалого виконання професійної діяльності.

Найчастіше професійна деформація зустрічається у представників тих професій, робота яких пов'язана з людьми (психологи, педагогічні, медичні, соціальні працівники, військовослужбовці, працівники силових структур, менеджери, чиновники тощо).

Проблема професійної деформації психологів, особливо психологів-практиків є предметом обговорення і в нашій країні і в країнах з багаторічними традиціями психологічної допомоги. В західних професійних організаціях психологи, психотерапевти кожні 3-4 роки проходять індивідуальний реабілітаційний курс з незалежним фахівцем, якого призначає сама організація з метою надання допомоги один одному в професійному й особистому плані [1].

Як і у будь-якій сфері професійної діяльності на розвиток професійних деформацій впливає ряд факторів, серед яких можна виділити ті, що відносяться безпосередньо до спеціальності, й ті, що пов'язані з професійною діяльністю. Особливістю психології як професійної сфери є робота з психікою людини, як правило у нестабільному її стані. Вивчаючи світ іншої людини, психолог має налаштуватися на емоційний стан, світогляд, особливості її свідомості, залишаючись при цьому емоційно стабільним і емпатійним.

З часом накопичується втомиленість від постійних переключень і психолог починає уникати глибокого занурення в особистісні проблеми клієнта, а далі настає стадія формального ставлення до клієнта без включення емпатії.

Після декількох років роботи при постійному спілкуванні з людьми, що знаходяться у життєвій кризі психолог починає відчувати свою над-компетентність, поблажливо ставиться до клієнта. Поступово починають проявлятися такі ознаки деформації як цинізм, дратівливість, емоційне виснаження [2].

Характерні прояви професійної деформації можна також помітити у втраті інтересу до роботи, накопиченні невдоволеності, депресивному настрої. Починаються проблеми у спілкуванні і

соціальної інтеграції, частішають сварки з колегами, друзями, близькими, втрачається сенс життя, бажання і прагнення. Виникають складнощі у сімейному житті, негативізм до оточуючих. Виникають хронічна втомлюваність, проблеми зі здоров'ям [1,2].

Профілактика професійної деформації, загалом, відповідає загальним рекомендаціям, таким як:

визначення розумного об'єму і зручного графіку роботи;

розподіл часу між роботою, повноцінним відпочинком, дотримуючись принципу повного переключення на інші види діяльності й сон;

участь у соціальному житті, спілкуватися з колегами і друзями;

здоровий спосіб життя, заняття спортом, творчістю [2].

Практикуючим психологам можна також запропонувати регулярне відвідування індивідуальних й групових супервізій, участь у професійних зібраннях (семінарах, конференціях), відвідування Балінтовських груп, різних форм підвищення кваліфікації.

### **Список літератури.**

1. Безносів С. П. Професійна деформація особистості. СПб .: Речь, 2004.
2. Трунов Д. Г. Професійна деформація практичного психолога. //Психологическая газета, 1998, №1 – режим доступу: [psychologis.com.ua/professionalnaya\\_deformaciya\\_praktich](http://psychologis.com.ua/professionalnaya_deformaciya_praktich)