

УДК 159.9

ХОРЖЕВСЬКА І. М., ЦАРАПОРА В. В.Миколаївський національний університет
імені В. О. Сухомлинського

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ТА МІЛІЦІОНЕРІВ

У статті розглядаються основні підходи щодо вивчення особливостей та причин професійної деформації особистості військових та міліціонерів.

Ключові слова: професійна деформація особистості, професійне вигорання, синдром «психічного вигорання», професійна дезадаптація.

У кожній професії існують свої психотравмуючі чинники і кожна професія залишає свій відбиток на психіці людини (її поведінці). Досконале визначення впливу професії на людину вимагає конкретних емпіричних й експериментальних досліджень, у цілях яких формування програми заходів щодо профілактики професійних деформацій особистості.

Проблема впливу професії на особу вивчається дослідниками ще з часів давніх філософів, та особливо часто ця проблема обговорювалася наприкінці XIX – початку XX століття (Е.Ф. Зеєр, А.К. Маркова), коли у науці виникає свій понятійний апарат щодо означеного феномену – «професійна деформація» [7; 9].

Одне з найважливіших завдань керівництва полягає у формуванні гармонійно розвиненої особистості, а не однобокого професіонала. Проте, щоб ефективно вирішувати цю задачу, необхідні компетентні рекомендації з боку психологів, а їх можна дати лише ретельно вивчивши феномен професійної деформації.

Дослідники відзначають (С. П. Безносів, Р. М. Грановська), що під впливом умов праці, індивідуально-типологічних особливостей працівників, їх віку розвиваються професійно небажані якості, які негативно позначаються на продуктивності професійної діяльності [2; 5].

Помітний вплив чинить професія на особистісні особливості представників спеціальностей, робота яких пов'язана з професійним середовищем «людина-людина». Крайня форма професійної деформації особистості виражається у формальному, суто функціональному відношенні до людей. Вона погіршує соціально-психологічний клімат у колективі, розвиток самої особистості, є основою виникнення психологічних бар'єрів.

У статті нами розглядаються представники таких професій, як військові та співробітники МВС. Особливістю цього виду діяльності слід вважати те, що суб'єкт цієї діяльності є предста-

вником насамперед держави, а не суспільства. Це – «державна людина», що головує у якості органу державної влади і повинен не зосереджуватися на власних інтересах, а досягати цілей, поставлених державою. Саме це вимагає від співробітника державно-професійного самовизначення.

Професійна діяльність співробітників міліції та військових, незалежно від різновиду виконаної роботи, відноситься до групи професій з підвищеною моральною відповідальністю за поведінку, здоров'я і життя окремих людей, груп населення і суспільства у цілому. Це обумовлює необхідність більш глибоко досліджувати механізми впливу та розвитку професії на людину для того, щоб удосконалювати можливості діагностики та корекції професійних деформацій працівників.

Метою статті є розгляд основних підходів щодо визначення та класифікації особливостей професійної деформації особистості військових та міліціонерів.

Проблема «професійної деформації» майже зовсім не вивчена, хоча представляє значний інтерес у теоретичному та практичному плані. Ґрунтуючись на аналізі наукової літератури з урахуванням різних підходів (індивідуального, феноменологічного, діяльнісного) щодо вивчення проблеми впливу професії на людину немає єдиного загального уявлення про систему професійних деформацій.

Так, наприклад, за С.П. Безносівим, сутність професійної деформації полягає у тому, що під впливом виконання професійної ролі у людини змінюються ті чи інші властивості особистості, виникає професійний тип особистості, який проявляється і поза професійною сферою. Це – докорінна зміна людських властивостей, яку під впливом професії можна спостерігати у різних спеціальностях. Але особливо гостро вона проявляється у представників тих спеціальностей,

які мають справу з людьми: працівники сфери обслуговування, медичний персонал, продавці, стюардеси, керівники колективів, учителі, співробітники правоохоронних органів, військові [2].

Професійна деформація особистості відрізняється за своєю модальністю, спрямованістю. Професійний розвиток – це не тільки позитивна зміна (виховний вплив професії на особу, відповідальне ставлення до праці, накопичення службового досвіду, навичок, умінь, поглиблення інтересів, творчості; наприклад, працівники правоохоронних органів дуже тонко можуть помічати ознаки протиправної поведінки людей), але й руйнування, виникнення негативних тенденцій і розвиток професійно небажаних новоутворень – професійна дезадаптація (емоційна черствість, край важливо-наказовий тон, який проявляється навіть і у колі друзів, сім'ї і т. п.).

Розглядаючи концепцію Е.Ф. Зеєра, багаторічне виконання професійної діяльності не може постійно супроводжуватися її вдосконаленням і безперервним професійним розвитком особистості. Тобто професійні деформації є неминучими у кожній спеціальності і порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, стійкість, негативно позначаються на продуктивній діяльності. Професійні деформації – це зміни сформованої структури діяльності та особи, що негативно позначаються на продуктивності праці та взаємодії з іншими учасниками цього процесу. Багаторічне виконання однієї і тієї ж діяльності усталеними способами веде до розвитку професійно небажаних якостей та професійної дезадаптації фахівців. У представників військової сфери та сфери правоохоронних органів професійні деформації можуть проявлятися на чотирьох рівнях:

1. Загальнопрофесійні деформації (типові для працівників цієї професії особливості особистості і поведіння, що простежуються переважно у працівників зі стажем. Розвивається синдром «асоціальної перцепції», при якому кожен громадянин сприймається як потенційний порушник; синдром «вседозволеності», що виражається у порушенні професійних й етичних норм, прагненні маніпулювати професійним життям підлеглих).
2. Спеціальні професійні деформації, що виникають у процесі професійної спеціалізації (кожна спеціальність має свій склад деформацій: у слідчого з'являється правова підозрюваність, в оперативного працівника – актуальна агресивність, командири – цинічні, генерали – черстві і байдужі).
3. Професійно-типологічні деформації, обумовлені накладанням індивідуально-психологіч-

них особливостей особистості – характеру, темпераменту, здібностей – на психологічну структуру діяльності (у результаті складаються професійно й особистісно обумовлені комплекси).

4. Індивідуалізовані деформації, обумовлені особливостями у процесі багаторічного виконання професійної діяльності, психологічним зрощуванням особистості і професії (окремі професійно важливі якості, і професійно небажані, що надмірно розвиваються, призводять до виникнення надякостей або акцентуацій). Це можуть бути: надвелика відповідальність, суперечливість, гіперактивність, трудовий фанатизм, професійний ентузіазм. Наслідком усіх цих деформацій є психічна напруженість, конфлікти, кризи, зниження продуктивності професійної діяльності особистості, незадоволеність життям і соціальним оточенням [7].

Р. М. Грановська, вивчаючи вплив професій на людину, зазначає: «Професійна роль багаторанно впливає на особу, висуваючи до людини певні вимоги, вона тим самим перетворює весь його вигляд. Щоденно, протягом багатьох років, рішення типових завдань вдосконалює не тільки професійні знання, але і формує професійні навички, визначає стиль мислення і стиль спілкування». Коли зрілий фахівець стикається з новою людиною і створює своє уявлення про неї як про особу, його власна професія неминуче накладає свій відбиток, визначаючи розуміння і відображення внутрішнього світу сприйманої людини. Важливо підкреслити, що професійна позиція визначає не тільки реальні вчинки, за допомогою яких людина стверджується у ній, і спосіб сприйняття іншої людини, але й очікування оточуючих. Якщо рольова взаємодія людини поширюється на всі сфери, то її поведінка стає неадекватною обстановці і спілкування з нею «важче». Здійснення тієї чи іншої соціальної або професійної ролі, особливо якщо вона особистісно значуща для людини і виконується тривалий час, чинить помітний вплив на такі елементи структури її особистості, як: установки, ціннісні орієнтації, мотиви діяльності, ставлення до інших людей. У цьому сенсі можна говорити, що особистість деякою мірою характеризується системою засвоєних ролей. Наприклад, кожна професія накладає певний відбиток на психічний вигляд людини [5].

Стосовно причин професійної деформації військовослужбовців С.П.Безносов зазначає, що характер деформації може визначати не тільки професія, але й високе посадове становище. Володіння владою може призводити до деформа-

ції, коли відсутні ефективні зворотні зв'язки – громадський контроль, критика. Керівний працівник постійно віддає накази, схильний до небезпеки, виникнення відчуття переваги, зарозумілості, несамокритичності, відсутності почуття гумору і розуміння жартів на свою адресу; зникає простота у спілкуванні, з'являється пиха [1].

За С.Є. Борисовою, професійна деформація є результатом взаємного впливу специфіки службової діяльності та професійної ролі, з одного боку, і особистісних характеристик, з іншого. У цьому взаємному впливі основну роль відіграють чинники, пов'язані з особливостями виконаної професійної діяльності та професійної ролі, так як саме вони сприяють розвитку особистих передумов і проявів професійної деформації співробітників міліції. Особистісні передумови до розвитку професійної деформації виявляються у співробітників міліції вже у перші роки служби, а саме: у період адаптації до неї, коли відбувається оволодіння професійними функціями та професійною роллю. Отже, у цей період стають можливими здійснення діагностики особистісних передумов означеного явища і організація його профілактики [4].

Р. Кінцевий та М. Боухал виділяють причини професійної деформації. Схильність до професійної деформації особливо часто спостерігається у певних професіях, представники яких мають підлеглих і є важкоконтрольованими владою. Від рішень і волі цих людей залежить гідність, існування, свобода і навіть здоров'я та життя інших людей, як це буває, наприклад, у вчителів, суддів, військовослужбовців, працівників держбезпеки, а також медичних працівників. Володіння владою призводить до громадської та психічної деформації, особливо у тих випадках, коли відсутні ефективні зворотні зв'язки – громадський контроль, критика і можливість позбавити носія деформації влади. Порочне коло виникає, якщо механізми контролю і критики у цій системі немає або вони є недоступними і формальними, так що критика і висловлення невдоволення набувають протизаконного, бунтарського характеру [8].

Отже, професійний розвиток обов'язково супроводжується виникненням професійних деструкцій, які негативно позначаються на динаміці розвитку, спотворюють профіль особистості, змінюють траєкторію професійного життя людини.

Професійна деструкція – це руйнування, зміна або деформація, що склалася у психологічній структурі особистості у процесі професійної праці. Виникнення і розвиток професійних деструкцій знижує продуктивність виконання діяльнос-

ті, негативно впливає на мотивацію та професійну позицію.

Співробітникам міліції та військовим, за родом своєї діяльності, залученим у тривале напружене спілкування з іншими людьми, властивий, як і іншим фахівцям системи «людина-людина», так званий синдром «емоційного вигорання» або феномен «емоційного вигорання». Він проявляється як стан фізичного і психічного виснаження, викликаного інтенсивними міжособистісними взаємодіями при роботі з людьми, що супроводжуються емоційною насиченістю та когнітивною складністю.

Численні дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів праці так званого синдрому емоційного згорання, що розгорнулися найбільш інтенсивно останні двадцять років, показали, що ця ознака професійної деформації характерна для багатьох професій: поліцейських, учителів, юристів, військових, політиків, менеджерів, продавців, психіатрів, священників, лікарів [3; 4; 10].

Сам термін «професійне вигорання» ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергер (1974 р.) для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з людьми, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Далі синдром дослідники все більше почали пов'язувати з психосоматичним самопочуттям, співвідносячи його зі станом передхвороби [10].

У зарубіжній психології ще з 70-х рр. ХХ ст. великий інтерес для дослідників мав синдром «психічного вигорання» як специфічний вид професійної деформації. Сьогодні ця проблема широко вивчається у контексті професійних стресів і «вигорання» та трактується як довготривала стресова реакція або синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності «людина-людина». В основу розуміння сутнісного змісту «професійного вигорання» покладено підхід, згідно з яким структура синдрому включає три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних обов'язків [3; 10].

Працівник з таким синдромом характеризується емоційним виснаженням (людина відчуває, що не може віддаватися роботі так, як раніше), деперсоналізацією (розвивається негативне ставлення до підлеглих), редукцією особистісних досягнень (негативне самосприймання у професійному плані), а також захисною реакцією у формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи.

Досліджуючи праці А. В. Дулова, у якості причин профдеформації міліціонерів можна виділити:

- найбільш загальну – недостатню розвиненість морально-політичних якостей особистості;
- відсутність переконаності у важливості і відповідальності своєї соціальної ролі;
- нечіткі знання всіх особливостей соціальної ролі;
- умови праці (зокрема психічні перевантаження, перенапруження, розумову перевтому);
- недолік контролю над ритмом діяльності;
- постійне сприйняття негативних психічних властивостей людей, з якими часто доводиться стикатися при спілкуванні;
- підвищений негативний емоційний вплив на працівників правосуддя багатьох об'єктів, конфліктних ситуацій і т. п.;
- некритичне дотримання обставин;
- слабкість соціального контролю.

Вважається також, що однією з причин професійної деформації може бути «висока емоційна навантаженість праці», пов'язана з якостями, рольовими і організаційними чинниками [6].

Вплив професії на особу можна оцінити насамперед за її модальністю (позитивний чи негативний вплив). Професійна деформація проявляється у таких якостях особистості, які змінюються під впливом професійної ролі. Джерела професійної деформації криються у надрах професійної адаптації особистості до умов і вимог праці. Відомо, що найбільшою мірою професійна деформація проявляється у представників тих спеціальностей, де робота пов'язана зі сферою «людина-людина». Об'єктивний поділ праці, відмінності між розумовою і фізичною працею, дисгармонія в розвитку особистості створюють передумови для виникнення професійних типів характеру особистості, перетворення суб'єктів у «вузьких фахівців», професійно дезадаптованих.

Говорячи про професійні деформації, можна коротко відзначити, що сутність її полягає у взаємодії суб'єкта й особистості у єдиній структурі індивідуальності. Серед причин професійної деформації виокремлюються різні за своєю природою чинники: економічні, політичні, соціальні,

правові, організаційні, педагогічні, психологічні. Фахівці, намагаючись пояснити таке складне явище як профдеформація, явно чи неявно використовують різні теоретичні підходи, концептуальні схеми і понятійні терміни. Отже, проаналізувавши фахову літературу, можна узагальнити, що одним з чинників професійної деформації є специфіка діяльності суб'єкта. Вважається, що одні професії несуть у собі більше небезпек зазнати професійної деформації, інші – менше. Таким чином, ми визначили основні детермінанти професійних деформацій спеціаліста. Це – стереотипи мислення і діяльності, соціальні стереотипи поведінки, окремі форми психологічного захисту: раціоналізація, проекція, відчуження, заміщення, ідентифікація. Утворення деформацій ініціюється професійною стагнацією спеціаліста, а також акцентуацією рис характеру. Проте головним чинником, ключовою детермінантою розвитку деструкцій є сама професійна діяльність. Кожна професія має свій певний набір професійних деформацій, що і планується до подальшого дослідження.

Список використаних джерел

1. Безносов С.П. Принципы психологической подготовки военнослужащих внутренних войск / С.П. Безносов // Современные проблемы безопасности жизнедеятельности военнослужащих ВВ. — СПб., 1995. — С. 26—29.
2. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности / С.П.Безносов. — Санкт-Петербург: Из-тво «Речь», 2004. — 272 с.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. — СПб.: Питер, 1999. — 105 с.
4. Борисова С.Е. Профессиональная деформация сотрудников милиции и ее личностные детерминанты: автореф. дис. на соиск. уч. ст. канд. психол. наук. — М.: РГБ ОД, 1998. — 204 с.
5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р.М.Грановская. — Л.: ЛГУ, 1984. — 293 с.
6. Дулов А. В. Судебная психология / А.В. Дулов. — Минск, 1973. — С.132—134.
7. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие / Э.Ф. Зеер. — М.: Академический проект — Екатеринбург: Деловая книга, 2003. — 336 с.
8. Конечный Р. Психология в медицине / Р. Конечный, Я. Боухал. — М.: Прага, 1983. — С. 253—254.
9. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. — М.: Знание, 1996. — 308 с.
10. Freudenberger H.J. Staff burn-out / Journal of Social Issues, 1974. Vol. 30. P. 159—165.

ХОРЖЕВСКАЯ И. М., ЦАРАПОРА В. В.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ ВОЕННЫХ И МИЛИЦИОНЕРОВ

В статье рассматриваются основные подходы к изучению особенностей и причин профессиональной деформации личности военных и милиционеров.

Ключевые слова: профессиональная деформация личности, профессиональное выгорание, синдром «психического выгорания», профессиональная дезадаптация.

KHORZHEVSKA I.M., CARAPORA V.V.

FEATURES OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF PERSONALITY OF SOLDIERY AND MILITIAMEN

The article considers the basic approaches to the study of the characteristics and causes of professional deformation of the personality of the military and the police officers.

Keywords: professional deformation of the person, professional burnout syndrome of «mental burnout» professional disadaptation.

Стаття надійшла до редколегії 15.02.2013 року.

УДК 378.015.3:159.942.5

ЦАРЬКОВА О. В.

Мелітопольський державний педагогічний
університет ім. Б. Хмельницького

МЕТОДИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто проблему саморегуляції емоційно-вольового стану студентів. Акцентовується увага на можливості застосування методів психічної саморегуляції у процесі навчальної діяльності. Визначено основні принципи та найпростіші методи саморегуляції.

Ключові слова: емоції, воля, психічна саморегуляція, релаксація; візуалізація, самонавіювання.

Тема саморегуляції емоційно-вольового стану, особливо серед студентської молоді, є досить актуальною. Саморегуляція емоцій і волі є однією з важливих функцій психіки людини. Під час здобуття вищої освіти студенти повинні докласти певні зусилля. Прояв певних емоцій є показником сформованості особистості. Тому вміння регулювати та контролювати свій емоційно-вольовий стан значно полегшує процес навчання та досягнення поставлених цілей.

Метою статті є виділення та огляд найпоширеніших методів емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану, а також теоретичний аналіз шляхів застосування цих методів студентами у навчальному процесі.

Основними завданнями роботи є:

- розглянути принципи емоційно-вольової саморегуляції;
- визначити найпростіші методи саморегуляції психологічного стану;
- розглянути психологічні вправи, які допоможуть студентам контролювати емоційно-вольовий стан.

Спираючись на дослідження В.І. Євдокімова, А.Б. Леонової, О.С. Кузнецової, В.І. Осьодло та інших авторів, необхідно відзначити, що розвиток емоційно-вольової регуляції може залежати не тільки від умов, у яких перебуває людина, але й від її особистісних якостей та властивостей. При цьому, особливого значення ця проблема набуває у ранній юності, оскільки саме цей етап онтогенезу є періодом становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості. Б.Ф. Ломов указував на те, що основним, якщо

не єдиним, об'єктом психологічних досліджень є людина як найскладніша з систем, що має унікальні характеристики і насамперед здатність до саморегуляції.

Воля – це психічний процес свідомої цілеспрямованості регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей [12].

Емоції – це психічне відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій. В емоційних переживаннях відбивається життя значущість інформації. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини чи полегшують задоволення їх, то у неї виникають позитивні емоції, якщо ні – негативні [12].

Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів своїх учинків тощо.

Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах:

- релаксації;
- візуалізації;
- самонавіювання.

Сутність принципу релаксації полягає у підготовці тіла і психіки до спільної роботи. Саме у моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчувати зв'язок свого організму і розумової діяльності. Релаксація – це звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. Її психологічний та фізіологічний вплив дуже позитив-