

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології

**ПРЕВЕНЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ПРАКТИЧНИХ
ПСИХОЛОГІВ**

Кваліфікаційна робота

здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Юліанни РУДОЇ

Науковий керівник

професор кафедри загальної
та соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент
Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____ 2026 р., протокол № _____
завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

Руда Ю. Превенція професійної деформації у практичних психологів

Анотація. У магістерській роботі досліджено психологічні особливості професійної деформації практичних психологів та визначено шляхи її профілактики через аналіз взаємозв'язків із індивідуально-психологічними характеристиками. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на фахівців у сучасних умовах, зокрема в ситуації воєнного стану, що підвищує ризик розвитку професійних деструкцій.

У роботі здійснено теоретичний аналіз феномену професійної деформації, розкрито її сутність, структуру та основні прояви у діяльності практичних психологів. Визначено, що професійна деформація формується під впливом комплексу об'єктивних, суб'єктивних та організаційних чинників і проявляється у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації, зниження емпатії, формалізації професійної взаємодії та втрати мотивації. Особливу увагу приділено синдрому емоційного вигорання як ключовому механізму розвитку професійної деформації.

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язків між рівнем професійної деформації та такими психологічними чинниками, як емоційний інтелект, копінг-стратегії та індивідуально-психологічні характеристики. Для цього використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема методика діагностики емоційного вигорання, опитувальник емоційного інтелекту, методика SACS та Фрайбурзький особистісний опитувальник. Результати дослідження засвідчили, що вищий рівень емоційного інтелекту, конструктивні копінг-стратегії та ресурсні особистісні характеристики знижують ризик розвитку професійної деформації, тоді як їх недостатній розвиток сприяє посиленню її проявів.

Ключові слова: професійна деформація, емоційне вигорання, емоційний інтелект, копінг-стратегії, практичні психологи, професійна стійкість.

Ruda Y. Prevention of professional deformation in practical psychologists

Abstract. The master's thesis examines the psychological characteristics of professional deformation in practicing psychologists and identifies ways of its prevention through the analysis of its relationships with individual psychological characteristics. The relevance of the study is обусловлена the increasing psycho-emotional load on specialists in modern conditions, particularly during wartime, which increases the risk of professional distortions. The paper provides a theoretical analysis of the phenomenon of professional deformation, its essence, structure, and main manifestations in the professional activity of psychologists. It is determined that professional deformation develops under the influence of a complex interaction of objective, subjective, and organizational factors and manifests itself through emotional exhaustion, depersonalization, reduced empathy, formalization of professional interaction, and loss of motivation. Special attention is paid to burnout syndrome as a key mechanism of professional deformation.

The empirical study aims to identify relationships between the level of professional deformation and such psychological factors as emotional intelligence, coping strategies, and individual psychological characteristics. A set of psychodiagnostic methods was used, including burnout diagnostics, emotional intelligence assessment, the SACS questionnaire, and the Freiburg Personality Inventory. The results indicate that higher levels of emotional intelligence, constructive coping strategies, and resourceful personality traits reduce the risk of professional deformation, while their недостатній development contributes to its intensification.

Keywords: professional deformation, burnout, emotional intelligence, coping strategies, practicing psychologists, professional resilience.

ВСТУП

1. Актуальність теми дослідження

Професійна діяльність практичного психолога належить до професії типу «людина-людина», що включає в себе інтенсивну емоційну залученість, постійну міжособистісну взаємодію, високу відповідальність, необхідність працювати з людськими переживаннями, пов'язаними з травмою, кризою та конфліктами. Такі робочі умови сприяють підвищеному ризику розвитку професійної деформації, що може проявлятися у зниженні емпатії, зміні професійних установок, професійному цинізмі, спаді продуктивності роботи, більш формалізованому підході до психологічної допомоги.

Особливо гостро це питання стоїть в теперішніх реаліях українського суспільства – психологи змушені працювати в умовах гострого стресу, зростання кількості травматичних подій, загроз, що несе війна, збільшення попиту на психологічну допомогу. Відтак це інтенсифікує робоче навантаження на спеціалістів, і вони стикаються з необхідністю проявляти вищий рівень стійкості, емоційної стабільності та саморегуляції.

Аспекти професійної деформації, емоційного вигорання, робочого стресу, копінг-поведінки вже були висвітлені у науковій літературі як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, зокрема О. М. Кокуна, З. Р. Кісіль, О. М. Хайруліна, К. Маслач, В. Шауфелі, С. Гобфолла.. Разом з тим, питання особистісних та професійних ресурсів, спрямованих на запобігання професійним деформаціям у практичних психологів, все ще потребує подальшого вивчення.

2. Об'єкт дослідження

Професійна деформація особистості практичних психологів.

3. Предмет дослідження

Взаємозв'язок емоційного вигорання, емоційного інтелекту, копінг-стратегій, індивідуально-психологічних характеристик як факторів запобігання професійних деформацій серед практичних психологів.

4. Мета дослідження

Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити шляхи профілактики професійної деформації серед практикуючих психологів на основі аналізу її кореляції з індивідуальними психологічними факторами.

5. Завдання дослідження

1. Визначити теоретичні засади розуміння професійної деформації та особливостей її вираженості в професійній діяльності практичних психологів.
2. Встановити рівень прояву професійної деформації та особливості індивідуально-психологічних характеристик у вибірці практичних психологів.
3. Зафіксувати взаємозв'язки між показниками професійної деформації та такими факторами, як емоційний інтелект, копінг-стратегії та індивідуально-психологічні характеристики практичних психологів.
4. Сформулювати шляхи запобігання професійній деформації серед практичних психологів.

6. Гіпотеза дослідження

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що вищий рівень професійної деформації зумовлений підвищеним емоційним вигоранням, нижчим емоційним інтелектом, менш гнучкими копінг-стратегіями та недостатньо ресурсними індивідуально-психологічними характеристиками. Водночас, розвиток емоційної саморегуляції, конструктивних стратегій подолання стресу та професійної рефлексії функціонують як ресурси для запобігання професійній деформації.

7. Теоретико-методологічна основа дослідження

після допрацювання розділів

8. Методи дослідження включали:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з досліджуваної проблеми;

2. Емпіричні методи: методика діагностики емоційного вигорання (О. С. Чабан), методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS, Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник FPI;

3. Методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз.

9. Вибірка дослідження

Емпіричну вибірку дослідження склали практичні психологи. Загальна кількість досліджуваних становила ___ осіб віком від ___ до ___ років. Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням Google Forms.

10. Наукова новизна

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних проявів професійної деформації у практичних психологів у сучасних умовах. Окрім того, вона також полягає у встановленні зв'язків між показниками професійної деформації та індивідуальними психологічними факторами, зокрема емоційним інтелектом, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками.

11. Практичне значення отриманих результатів зводиться до можливості використання виявлених закономірностей для розробки рекомендацій, спрямованих на запобігання професійній деформації серед практичних психологів. Результати також можуть бути застосовані в роботі психологічних служб, у підготовці майбутніх психологів, у програмах супервізії та психопрофілактичної підтримки для фахівців.

12. Вірогідність / надійність результатів

Надійність і вірогідність досліджень забезпечувались теоретичним обґрунтуванням основних припущень, використанням психодіагностичних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, та інтеграцією кількісного та якісного аналізу даних.

13. Структура роботи

Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Сутність і зміст поняття «професійної деформації»

Професійна діяльність є одним із найбільш значущих видів діяльності людини і охоплює кілька періодів вікового розвитку – від юності до зрілості. Незаперечним є факт, що деформуючі тенденції закладені в усі види професійної діяльності, але особливо вразливими є представники соціономічних професій: лікарі, працівники правоохоронних органів, викладачі, робітники соціальних служб та ін. Їхня службова діяльність завжди пов'язана з підвищеною відповідальністю, високим психічним та фізичним навантаженням, роботою в екстремальних умовах з непередбачуваним результатом та необхідністю спілкуватися з найрізноманітнішим контингентом громадян. Ці умови часто призводять до негативних психологічних наслідків на соціо-психологічному рівні. Перераховані фактори службової діяльності набули ще більшого значення з 24 лютого 2022 року – початку військової агресії Російської Федерації проти України, у зв'язку з чим на території України запроваджено воєнний стан. []

Варто зазначити, що професійна робота соціономічного характеру зазнала якісних змін в умовах масштабного вторгнення. Для українських фахівців

екстремальність умов праці стала постійним фактором, що виключає можливість повного психологічного відновлення. Зокрема, психологічна дистанція між фахівцем та клієнтом зменшується завдяки «феномену спільної реальності», коли обидві сторони взаємодії піддаються впливу одних і тих самих травматичних подій (загрози життю, авіанальоти, соціальна нестабільність). Це створює передумови для прискореного виникнення професійних деформацій, зумовлених постійним перевантаженням адаптивних механізмів особистості.

Таким чином, у сучасних умовах від фахівців різних галузей вимагається високий рівень професійної компетентності та стресостійкості. Одним із чинників, які негативно впливають на ефективність професійної діяльності та психічне та фізичне здоров'я працівників, є професійні деформації. []

Феномен професійної деформації є динамічним та багатовимірним, тому завжди перебуває у полі наукового і практичного інтересу. Професійна деформація особистості не є суто явищем сьогодення, оскільки в різні історичні періоди вона проявлялася в різних професійних сферах, набуваючи специфічних форм залежно від соціально-економічних, культурних і професійних умов. []

Під професійною деформацією розуміють переважно негативні зміни в емоційній та когнітивній сфері спеціаліста, які виникають під впливом специфічних умов професійної діяльності. Такі зміни позначаються як на професійних обов'язках та інтересах, так і на повсякденних звичках та поведінці, спілкуванні з близькими та реакціях на те, що відбувається. [] У найбільш загальному вигляді професійна деформація виявляється у звуженні професійного сприйняття, стереотипізації поведінки, емоційному виснаженні, зниженні мотивації та порушенні якості професійної взаємодії. []

Як зазначає українська науковиця Н. В. Дметерко, професійні деформації доцільно розглядати як «негативні зміни в особистості фахівця під впливом професійної діяльності». Дослідниця також підкреслює, що «одним із проявів професійної деформації є синдром емоційного вигорання». []

Різні дослідники зазначають, що професійна деформація починається на соціо-психологічному рівні з негативних змін у поведінці та професійній діяльності. Як зазначає Д. Грінн, професійна деформація полягає у вузькому сприйнятті працівником професійної ситуації через стереотипну етико-моральну призму, що іноді суперечить суспільним нормам та очікуванням. Такий підхід дає підстави розглядати професійну деформацію не лише як сукупність зовнішніх поведінкових змін, а і як поступове викривлення професійного сприйняття, за якого фахівець починає інтерпретувати робочі ситуації однобічно та стереотипно. [] Х. Лангерок описує професійну деформацію як феномен тривалого відтворення факторів конкретної професії, коли працівник гіперболізує значущість своєї роботи. Унаслідок такого надмірного зосередження на професійній ролі вона поступово починає домінувати в системі самосприйняття працівника, що знижує гнучкість професійного реагування, посилює ригідність установок і ускладнює збереження критичної дистанції щодо власної діяльності. З. Р. Кісіль вказує, що особливості особистості і діяльності працівника іноді можуть призвести до професійної непридатності. Отже, розвиток професійної деформації зумовлюється не лише впливом самої професійної діяльності, а й тими особистісними передумовами, з якими людина входить у професію. [] У цьому контексті, професійна деформація розглядається як явище, що містить два компоненти: початкову схильність до неї та власне професійну деформацію. Початкові схильності стосуються тих рис характеру та особистісних якостей, які проявляються у представників певної професії до їхнього контакту з майбутньою роботою. Вони можуть бути усвідомлені людиною, сприйматися як бажані та викликати почуття гордості. Або, навпаки, бути неусвідомленими, пригніченими та прихованими. []

Таким чином, професійна діяльність не лише реалізує початкові схильності працівника, а й обумовлює розвиток нових професійно важливих якостей. Проте разом з тим працівник набуває й інших якостей, які деформують особистість. У процесі професійного становлення відбувається і розвиток різноманітних професійних деструкцій, що є структурним компонентом професійної деформації. [] Здебільшого у науковій літературі поняття

професійних деструкцій та професійних деформацій вживаються як синоніми. []

Аналіз наукових підходів дозволяє розглядати професійні деструкції як багатогранний феномен. Перш за все, професійними деструкціями вважаються 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. [] Даний процес не лише ускладнює професійний розвиток фахівця, а й підсилює процеси професійної деформації загалом.

Разом з тим, важливо зауважити, що розвиток професійних деструкцій не є раптовим, а має поступовий і накопичувальний характер. Багаторічне виконання однієї і тієї ж професійної діяльності часто призводить до появи професійної втоми, виникнення психологічних бар'єрів, збідніння репертуару способів виконання діяльності, втрати професійних умінь і навичок, зниження працездатності. Отже, професійні деструкції розглядаються також як зміни сформованої структури діяльності й особистості, що поступово нагромадилися і які негативно позначаються на продуктивності праці і взаємодії з іншими учасниками цього процесу, а також на розвитку самої особистості. Дослідження свідчать, що спочатку виникають тимчасові негативні психічні стани й установки, потім починають зникати позитивні якості. Пізніше на місці позитивних властивостей виникають негативні психічні якості, що змінюють особистісний профіль працівника. При повторенні ситуацій негативні стани закріплюються і витісняють позитивні якості, питома вага яких зменшується. Настає стійке перекинування конфігурації особистісного профілю працівника, що і є деструкцією. []

В. Папуша розглядає основні детермінанти професійних деструкцій за параметрами «об'єктивність» і «суб'єктивність». Автор виокремлює три групи основних детермінант професійних деструкцій, які за своєю природою становлять різні види психологічних стрес-факторів, що опосередковують

виникнення стрес-синдромів. До першої групи належать об'єктивні детермінанти, пов'язані із соціально-професійним середовищем (соціально-економічна ситуація, імідж і характер професії, професійно-просторове середовище); вони виступають зовнішніми стрес-факторами. Другу групу становлять суб'єктивні детермінанти, зумовлені особливостями особистості та характером професійних взаємин; вони виступають внутрішніми стрес-факторами. До третьої групи відносяться об'єктивно-суб'єктивні детермінанти, породжувані системою та організацією професійного процесу, якістю управління, професіоналізмом керівників, що проявляються у формі організаційних стресів. []

Аналізуючи об'єктивні детермінанти, визначені В. Папушею, вкрай важливо підкреслити роль хронічного фонового стресу, якому піддаються українські фахівці. Хоча професійна деформація зазвичай розвивається протягом багатьох років у мирний час, цей процес значно посилюється у воєнний час. Соціально-професійне середовище сьогодні характеризується високим попитом на «екстрену допомогу»; це часто суперечить реальним ресурсам психолога, провокуючи застій у професійному розвитку та – як крайню форму деформації – психосоматичні розлади.

Професійні деформації виникають під впливом комплексного поєднання різних чинників, серед яких дослідники виділяють онтогенетичні зміни, вікову динаміку, специфіку професійної діяльності та соціальне середовище. [] Разом з тим, особливу роль у цьому процесі відіграють суб'єктивні психологічні детермінанти. Зокрема, до них відносять систему психологічних захистів фахівця, професійні стереотипи, рівень мотивації та наявність акцентуацій характеру. Стагнація професійного розвитку та відповідні психофізіологічні зміни стають наслідком тривалого впливу цих чинників, що зрештою призводить до стійкого викривлення особистісного профілю працівника. []

Таким чином, теоретичний аналіз сутності та змісту професійної деформації дозволяє зробити такі висновки: по-перше, професійна деформація

являє собою складний, динамічний процес негативної зміни особистості, що виникає під впливом специфічних умов професійної діяльності, зокрема серед фахівців соціономічних професій. Це явище охоплює як когнітивну, так і емоційну сфери спеціаліста, проявляючись у звуженому, стереотипному сприйнятті професійних ситуацій, а також у зміні особистісного профілю працівника. По-друге, механізм розвитку деформації є кумулятивним: він варіюється від тимчасових негативних психологічних станів до тривалого погіршення професійної діяльності. Останнє зумовлене складною взаємодією об'єктивних (середовищних), суб'єктивних (особистісних) та об'єктивно-суб'єктивних (організаційних) детермінант. Це питання стає особливо гострим у контексті сучасних викликів, зокрема в період воєнного стану в Україні, оскільки ці обставини висувають підвищені вимоги до стресостійкості та адаптивних ресурсів фахівців.

Отже, розуміння професійної деформації як багатоетапного явища, що визначається поєднанням зовнішніх стресових факторів та внутрішніх психологічних характеристик (таких як захисні механізми чи професійні стереотипи), створює необхідну основу для подальших досліджень ресурсів для її запобігання. []

1.2. Особливості професійної діяльності практичних психологів як чинники формування деформації

Враховуючи загальний теоретичний аналіз природи професійної деформації, представлений в попередньому розділі, виникає необхідність дослідити конкретні прояви цього явища безпосередньо в контексті професійної практики практичних психологів.

Професійна деформація негативно позначається як на продуктивності праці, так і на взаєминах особистості в професійній сфері та особистому житті. Вона проявляється найчастіше в професіях типу «людина – людина», до яких належить професійна діяльність психолога. [] Професійна діяльність практичних психологів відзначається високим емоційним навантаженням та постійною

взаємодією з клієнтами в життєвих та кризових ситуаціях. Такі особливості психологічної практики можуть призводити до зниження психічної стійкості фахівця, розвитку професійно небажаних якостей та дезадаптації, появи психологічних бар'єрів. У результаті це відображається на якості виконання професійних функцій, професійної взаємодії та життєдіяльності. []

Передумови розвитку професійних деформацій у практичних психологів криються вже в мотивах вибору професії, які часто зумовлені гуманістичними, альтруїстичними або компенсаторними мотивами. На стадії входження в самостійну професійну діяльність пусковим механізмом деформацій стає розрив між очікуваннями та реальними умовами психологічної практики. Зіткнення з обмеженими результатами роботи, опором клієнтів, відсутністю швидких змін і постійною відповідальністю за психологічний стан іншої людини супроводжується негативними емоційними переживаннями, що сприяють зниженню психологічної стійкості фахівця та формування емоційного вигорання.

Важливим чинником для утворення професійних деформацій 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, дозволяють зменшити емоційні витрати при взаємодії з клієнтами. Однак, з іншого боку, визначають типовість дій, зниження індивідуального підходу, редукцію емпатійної чутливості, формалізацію психологічної допомоги.

Розвитку професійних деформацій сприяє емоційна напруженість професійної праці, зумовлена постійною емпатійною включеністю, контактом із кризовими та травматичними переживаннями клієнтів і необхідністю зберігати професійну ефективність у складних умовах. Часто повторювані негативні емоційні стани із зростанням стажу професійної діяльності знижують

фрустраційну толерантність фахівця, що призводить до розвитку професійних деструкцій.

Через свою амбівалентну природу механізми психологічного захисту функціонують як детермінанти професійної деформації. З одного боку, вони є необхідними адаптивними інструментами, які дозволяють фахівцю справлятися з інтенсивними емоційними стресорами та уникати вторинної травматизації. Однак при тривалому та жорсткому застосуванні ці захисні механізми закріплюються у стабільні риси особистості, що призводить до емоційної відчуженості, професійного цинізму та втрати емпатичної чутливості – самої суті професійної деформації.

Утворення різних деформацій ініціює стагнація професійного розвитку, умови для якої виникають на стадії професіоналізації у процесі становлення індивідуального стилю діяльності психолога, що може супроводжуватись зниженням мотивації до професійного зростання, саморефлексії та підвищення кваліфікації.

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, інтегруються в індивідуальний стиль діяльності і трансформуються в професійні деформації фахівця. Ще одним фактором, який ініціює утворення деформацій, є вікові зміни, пов'язані зі старінням.

При розгляді детермінант професійних деформацій та емоційного вигорання надзвичайно важливо приділити увагу особистісним чинникам практичного психолога, зокрема наявності внутрішніх нерозв'язаних суперечностей, що знижують його психологічний ресурс. З позицій психодинамічного підходу особистісна проблема (об'єктивна дезінтеграція

психіки) розглядається як внутрішній конфлікт психіки, зумовлений глибинними психологічними процесами та не повністю усвідомлюваний суб'єктом. Наявність особистісної проблеми фахівця може проявлятися у порушеннях професійного спілкування, підвищеній конфліктності, тривожності, агресії, закритості до нового досвіду, збільшенні емоційної напруги. 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. Надання психологічної допомоги у розв'язанні особистісної проблеми є передумовою упередження та нівелювання професійних деформацій майбутніх психологів. []

Суспільство висуває до психологів та фахівців інших соціономічних професій великий перелік вимог, зокрема високий рівень професійної підготовки, витримки, уміння швидко приймати рішення, наявність емпатії тощо. За таких умов професійна діяльність стає напруженою та виснажливою. Тривале виконання професійних обов'язків у ситуації постійного емоційного напруження може зумовлювати розвиток хронічної втоми, зниження працездатності та формування синдрому професійного вигорання. []

Сучасні дослідження класифікують передбачувані фактори, що сприяють вигоранню, на три категорії: фактори роботи, фактори терапевта та фактори клієнта.

Фактори роботи включають робоче середовище та умови, у яких здійснюється діяльність, автономію або відчуття контролю над робочими завданнями та навантаженням, фізичні та психологічні вимоги роботи, а також наявну підтримку.

В українських реаліях фактори, пов'язані з роботою, посилюються постійною фізичною небезпекою та нестабільністю робочого середовища, зокрема необхідністю працювати в укриттях, перервами в сеансах через повітряну тривогу та відсутністю комунікативних можливостей. Це порушує

терапевтичну обстановку та накладає додаткове когнітивне навантаження на психолога, який змушений одночасно дбати як про безпеку клієнта, так і про свою власну.

Фактори терапевта охоплюють особисту психічну історію (включно з власним досвідом травм), контртрансференцію, психологічний дистрес (від роботи чи особистого життя), відчуття впевненості у професійних здібностях, особистісні характеристики (наприклад, емоційну інтелігентність), стратегії подолання стресу, що допомагають підтримувати психоемоційний баланс, усвідомленість (майндфулнес), а також демографічні чинники – стать, раса, вік, рівень освіти та батьківський статус.

Для українських фахівців фактор «спільної травми» набуває вирішального значення. Психолог не лише має особисту історію травми, але й переживає травматичні події одночасно зі своїм клієнтом. Це явище «спільної реальності» виснажує стратегії подолання стресу, оскільки особисте життя психолога, таке як хвилювання про родичів на фронті або його статус внутрішньо переміщеної особи, стає джерелом додаткового навантаження, яке важко відокремити від його професійної роботи.

Фактори клієнта включають характер проблем, з якими звертаються клієнти, рівень їхньої відповідальності чи залученості у терапевтичний процес, а також швидкість прогресу під час терапії.

Фактори, пов'язані з клієнтом, у сучасній Україні характеризуються масштабом та глибиною психологічної травматизації. Психологи стикаються з проблемами, пов'язаними з екзистенційними кризами, гострим горем та посттравматичним стресовим розладом. Обмежений терапевтичний прогрес, що спостерігається у клієнтів, спричинений постійною ретравматизацією (наприклад, поновленням обстрілів або втратами), часто викликає у терапевтів відчуття професійної безпорадності; це є прямим фактором, що сприяє вигоранню та професійній деформації. []

Одним із ключових чинників, що впливають на формування професійної деформації психолога, є почуття обов'язку та відповідальності за клієнтів. Дослідження «Вигорання та стратегії подолання у інтегративних психотерапевтів» (2020) показало, що більшість опитаних інтегративних психотерапевтів описували сильне почуття відповідальності за лікування своїх клієнтів як основний стресор. Вони усвідомлювали значущість потреб клієнтів, що підсилювало їхню зобов'язаність «бути поруч» та виконувати «підтримуючу роль» у житті людей.

Крім того, автори відзначили, що у багатьох учасників самопочуття і самооцінка були тісно пов'язані з професійною ефективністю, особливо серед психологів із досвідом менше п'яти років. Для цих фахівців здатність забезпечувати ефективне лікування сприймалася не лише як професійний обов'язок, а й як показник компетентності та власної ідентичності як «добрих психологів». Сильний взаємозв'язок між почуттям відповідальності та самовартістю часто призводила до того, що психологи перевищували очікування, брали на себе додаткових клієнтів або розширювали доступність поза межами стандартного робочого часу. Такий підхід, хоча й мотивований щирим бажанням допомогти, часто супроводжувався значним особистим навантаженням та нехтуванням власним доглядом і межами. []

Окрему роль відіграють професійні рамки, в яких тримає себе психолог: принципи і установки, професійна картина світу, професійні навички, контингент клієнтів і їх проблематика, посадові обов'язки, умови роботи.

Вагомим чинником є віра психолога в ефективність методів, особиста значущість професійної діяльності, відчуття відповідальності, рівень емоційної залученості, мотивація, усвідомлення професійної місії та сила зовнішнього контролю.

Закріпленню професійних деформацій сприяють і позитивні емоційні підкріплення: професійний успіх, подяка від клієнтів, визнання колег, захоплення оточуючих.

В результаті взаємодії вищезазначених чинників фахівцю все складніше окремлювати межу між професійним «Я» та особистим «Я». Таким чином, феномен професійної деформації визначається як злиття «Я-професійного» та «Я-особистісного», при якому професійні рамки і установки припиняють обмежуватись виключно професійною сферою. В такому випадку, після виходу людини з професійної ситуації не відбувається її природного психологічного «відновлення», унаслідок чого деформуючий вплив професії залишається і в особистому житті фахівця. []

Цей процес підсилюється різними чинниками. Одним з найважливіших серед них є дезадаптація щодо професії. Кожна професія формує свою систему світовідчуття і смислів у свідомості 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, графіку роботи, процесу праці. Через порушення цих процесів деформація психолога може проявлятися як у біологічному, так і в соціально-психологічному аспектах. Особливість професії практичних психологів у тому, що вони частіше, ніж представники інших професій, схильні до емоційно-моральної дезорієнтації. Це означає, що вони можуть самотійно вирішувати, кому допомагати, а кого ігнорувати, оцінюючи клієнтів як «гідних» чи «негідних», «хороших» чи «поганих».

Ще одним чинником є синдром емоційного вигорання, який найбільш гостро проявляється через роботу з психотравмуючими ситуаціями, що не завжди вирішуються. Внаслідок цього психологи відчують тривогу, розчарування у собі та професії, емоційну відстороненість і зниження задоволення від роботи. Постійне емоційне навантаження змушує фахівця витрачати багато психічної енергії, що поступово веде до психосоматичного виснаження і втоми, а професійна майстерність «зависає» у своєму розвитку.

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.

Не менш значущим чинником є 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.

Важливу роль відіграють і 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. Практикуючі психологи гостріше інших відчувають симптоми незадоволеності собою, «загнаності в клітку», тобто стан інтелектуально-емоційного затору, безвиході.

Ще одним чинником є ослаблення мотивації. Обираючи професію психолога, людина, природно, керується якимись мотивами або бажаннями: допомога людям, власний розвиток або цікавість. Послаблення мотивації виникає тоді, коли мотив стикається з рутинними треднощами роботи або коли особисті потреби вже задоволені. Це часто призводить до байдужості до результатів праці та втрати інтересу до діяльності.

Окремо варто виділити надмірне професійне спілкування, оскільки психолог є своєрідним «емоційним донором» для клієнтів. Постійний вплив емоцій інших людей може формувати у фахівця черствість, цинізм або синдром «співчутливої втоми». Крім того, професійна діяльність сприяє розвитку стереотипів мислення та поведінки, коли психолог постійно контролює свою поведінку, оцінює оточуючих і класифікує їх навіть у повсякденному житті. Це знижує гнучкість мислення, робить спілкування шаблонним і зменшує чутливість до потреб клієнтів.

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.

1.3. Прояви та наслідки професійної деформації практичних психологів. Роль синдрому емоційного вигорання у формуванні професійної деформації.

У попередніх підрозділах було розглянуто сутність професійної деформації та чинники її формування у діяльності практичних психологів. Водночас не менш важливим є аналіз конкретних проявів і наслідків професійної деформації, а також ролі синдрому емоційного вигорання як одного з ключових механізмів її розвитку. Саме через емоційне вигорання професійні навантаження

поступово трансформуються у стійкі негативні зміни особистості психолога, що відображаються як у професійній діяльності, так і в міжособистісній взаємодії.

Варто зазначити, що існує низка вимог, якими регламентується професійна діяльність психолога, задля ефективної роботи з клієнтом. Це зумовлює підвищену відповідальність фахівця не лише за результати професійної роботи, а й за психологічний стан іншої людини. Однією з рис професійної деформації психолога є розвиток гіперконтролю над своєю поведінкою. У процесі професійної підготовки та практичної діяльності психолог має ретельно контролювати свою поведінку – слова, пози, жести, емоції, що є невід'ємною складовою його професійної компетентності. Однак ця навичка автоматично переноситься в сферу неформального спілкування. Психолог миттєво аналізує співрозмовника: реагує на невербальні сигнали тіла, постійно відстежує напрям його погляду, зміну частоти і глибини дихання, підкоряючись професійному «інстинкту». У результаті набуття професіоналізму часто супроводжується втратою безпосередності в міжособистій взаємодії. Отже, багаторічне виконання будь-якої професійної діяльності сприяє утворенню деформацій особистості, що знижує продуктивність здійснення трудових функцій, а іноді й утруднює процес їх здійснення.

Науковці виділяють 3 групи факторів, які спричиняють професійну деформацію:

1. фактори, обумовлених специфікою професійної діяльності;
2. фактори особистісного характеру;
3. фактори соціально-психологічного характеру.

Цей підхід розглядає професійну деформацію у професійно-моральній, інтелектуальній і емоційно-вольовій сферах та у професійних діях.

У науковій літературі прояви професійної деформації часто систематизують за рівнями, що відображають різні аспекти взаємодії особистості та професії.

1. Загальні професійні деформації характерні для працівників певної професії і спостерігаються переважно у досвідчених спеціалістів. Вони є інваріантними рисами особистості, проте рівень їх прояву може значно відрізнятись. Наприклад, серед лікарів це синдром «втоми співчуття», серед правоохоронців – «антисоціальне сприйняття», серед менеджерів – синдром «поступливості».
2. Спеціальні професійні деформації виникають у процесі професійної спеціалізації. Оскільки професія об'єднує кілька спеціальностей, кожна з них може мати власний набір деформацій: у правоохоронців – підозрілість і агресивність, у юристів – прагнення до глибокого професійного аналізу, у медичних працівників – демонстрація цинізму або байдужості.
3. Професійно-типологічні деформації зумовлені поєднанням індивідуально-психологічних властивостей особистості (темперамент, характер, здібності) із психологічною структурою діяльності. Вони розвиваються у різних професіях і не мають чіткої професійної орієнтації, що може призводити до комплексів особистісного та професійного характеру. До них відносяться: зміни мотиваційної спрямованості, реконструкція ціннісних орієнтацій, скептичне ставлення до новачків та інновацій, а також прояви надмірних претензій, нарцисизму, домінантності та інших рис.
4. Індивідуалізовані деформації виникають через особливості окремих фахівців. У процесі тривалої професійної діяльності психологічне «злиття» особистості та професії може призводити до надмірного прояву певних рис: надмірна відповідальність, гіперчистосердність, гіперактивність, трудовий фанатизм, професійний ентузіазм.

Класично для працівників соціономічних професій виділяють такі основні форми професійних деформацій:

- **Авторитаризм** – жорстка централізація управління, переважне використання наказів, нетерпимість до критики, надмірна потреба командувати.

- **Демонстративність** – надмірна емоційність і самопрезентація, прагнення виділитися на фоні колективу.
- **Професійний догматизм** – спрощення професійних завдань, ігнорування соціально-психологічних знань, підвищена опора на власний досвід.
- **Домінування** – переоцінка власних функцій, суворість, нетерпимість до критики колег.
- **Професійна байдужість** – емоційна холодність, ігнорування індивідуальних особливостей колег, негативне ставлення до етичних норм.
- **Консерватизм** – упереджене ставлення до інновацій, прихильність до усталених технологій, обережність щодо «інших» людей.
- **Професійна агресивність** – активне ставлення до ініціативи, схильність до принижень та іронії.
- **Рольовий експансіонізм** – фокус на власних проблемах, переоцінка власної ролі, поведінка поза межами організації.
- **Соціальна лицемірність** – прагнення моралізувати, віра у власну моральну непогрішність, вербальна нетерпимість.
- **Перенесення поведінки** – копіювання емоційних реакцій і поведінки колег та підлеглих, іноді в антисоціальній формі.
- **Надмірний контроль** – придушення спонтанності, обмеження самореалізації, суворе дотримання правил та інструкцій, обмеженість емоційних проявів.

До основних ознак прояву професійної деформації належать емоційне виснаження, що виникає внаслідок зниження результативності професійної діяльності, формування негативних емоцій щодо клієнтів, зокрема у зв'язку з їхньою пасивною стратегією подолання та нереалістичними очікуваннями від результатів професійної допомоги, а також зниження самооцінки через суб'єктивне відчуття недооцінки власних зусиль. Професійна деформація може супроводжуватися почуттям образи як реакцією на невиправдані очікування, переживаннями провини, тривогами та гнівом через усвідомлення обмежених можливостей швидкого досягнення позитивних змін у клієнтів. Характерними є

також згасання позитивних життєвих настанов унаслідок постійного занурення в проблеми інших людей та втрата віри у можливість зміни соціальної ситуації. Поява будь-якої з перелічених ознак може свідчити про початок процесу професійної деформації. []

Б. Перлман та Е. Хартман виділяють ще одну складову професійних деформацій – зниження робочої продуктивності [11]. Б.А. Фарбер третю складову розглядає ширше: як деформовану професійну мотивацію (зі зниженням самооцінки, незадоволеністю роботою та відносинами у колективі, незадоволеністю собою як професіоналом, зниженням потреби у досягненнях, почуттям низької професійної ефективності та віддачі. []

Разом з тим, професійна деформація психолога може проявлятися як у негативних, так і у позитивних рисах. До позитивних змін належать накопичення професійного досвіду, розвиток професійних умінь і навичок, підвищення дисциплінованості та відповідального ставлення до роботи з клієнтами. Водночас негативні прояви виявляються у змінах особистісних установок і поведінки психолога, що може проявлятися у надмірній раціоналізації, емоційній відстороненості, використанні професійного жаргону поза межами роботи, а іноді й у втраті безпосередності у міжособистісному спілкуванні. Такі деформації зазвичай стають більш помітними на пізніх етапах професійної діяльності, тоді як синдром емоційного вигорання може виникати вже на початку професійного шляху внаслідок невідповідності між очікуваннями психолога та реальними умовами практики.

Як зазначають науковці, освоєння професії неминуче супроводжується змінами у структурі особистості, оскільки активується розвиток тих якостей, які роками використовуються для ефективної роботи. []

До типових негативних характеристик деформації належать розчарування у професії, кар'єрна криза, зниження професійної мотивації. []

Одним із частих негативних проявів у представників соціономічних професій є синдром емоційного вигорання, який розглядається як одна з форм професійної деформації особистості. У фахівців системи «людина – людина» професійна деформація проявляється через емоційне виснаження, психологічну герметизацію та поступовий відхід від міжособистісних контактів, що є наслідком духовної переваги й інтенсивного емоційного залучення у професійну діяльність. []

Ресурс психологічної міцності, емоційної стійкості, особистісної цілісності, емпатії, безперечно, не є необмеженим. Відсутність ефективної саморегуляції призводить до деперсоналізації та особистісного відчуження, що проявляється у деформації відносин із іншими людьми. Для професій типу «людина–людина», зокрема для психологів, така втрата інтересу до особистості клієнта є професійно неприйнятною та є маркером початку розвитку професійної деформації. []

Чотирифакторна модель професійних деформацій (Г. Фірт, А. Мімс, Е. Іваничі та Р. Шваб) закладає теоретичну основу для розуміння структури вигорання. Автори виділяють у деперсоналізації два додаткові аспекти: деперсоналізацію, пов'язану з роботою, та деперсоналізацію по відношенню до клієнтів (тут деперсоналізація означає негативне або байдуже ставлення). Таким чином, західні вчені розглядають наступні компоненти професійної деформації: емоційне виснаження, редуковані персональні досягнення, деперсоналізацію по відношенню до роботи та деперсоналізацію по відношенню до клієнтів. []

На цій основі формуються стійкі негативні зміни як в мотиваційній сфері особистості (приглушення емоцій, зниження чутливості до переживань, зростання конфліктності), так і в операційно-виконавчій сфері діяльності, що проявляється у втраті здатності оновлювати арсенал професійних прийомів. []

О. М. Хайрулін трактує професійне вигорання як самостійну синтетичну форму трудового стресу, що має довготривалий характер і призводить до деформації психологічної організації внутрішнього світу людини, унеможливаючи її продуктивну професійну діяльність та самореалізацію. []

У науковому дискурсі переважає позиція, згідно з якою емоційне вигорання є невід'ємною складовою професійної деформації. «Психічне вигорання» трактується як стан знемоги, що супроводжується відчуттям власної марності.

До типових проявів професійного вигорання належать апатичність до процесу й результатів праці, зниження професійної мотивації, розчарування у професії, кар'єрні кризи, цинічне ставлення до оточення та зниження професійної продуктивності. []

У працях іноземних науковців поняття «професійна деформація» найчастіше презентується терміном «burnout» (або «психічне вигорання») і розглядається в аспекті деформації внутрішнього світу фахівця під впливом професійних стресів, що проявляється в його емоційному і фізичному виснаженні, неможливості гармонійного особистісного та професійного розвитку. [] У цьому контексті доцільно звернутися до класичного підходу зарубіжних учених К. Маслач, В. Шауфелі та М. Лейтера, у межах якого емоційне вигорання розглядається як тривала реакція на хронічні емоційні та міжособистісні стресори професійної діяльності, що виявляється через виснаження, цинізм і зниження професійної ефективності, а також через відчуття неефективності та відсутності досягнень. [] За визначенням ВООЗ, зафіксованим у МКХ-11, емоційне вигорання розглядається як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося успішно подолати. ВООЗ також зазначає, що цей синдром характеризується виснаженням, психологічним дистанціюванням від роботи або негативним чи цинічним ставленням до неї, а також зниженням професійної ефективності. []

Професійне вигорання вважається результатом хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися. Проблема вигорання серед фахівців у галузі психічного здоров'я є особливо гострою, адже впливає не лише на самопочуття самих фахівців, а також на якість та безпеку психологічної допомоги, що надається пацієнтам. []

Професійне вигорання психологів дослідники описують як «термінальну» фазу стресового стану, тобто як крайній етап континууму професійного стресу. Вигорання може супроводжуватись втомуою, емоційним притупленням та відчуженістю. Такі прояви погіршують емпатійні здібності психолога розпізнавати емоції чи біль інших, мотивацію адекватно реагувати на ці емоції, а також здатність утримувати важкі емоції іншої людини. Можливі наслідки професійного вигорання психологів включають зниження професійної компетентності, міжособистісний дистрес та погані терапевтичні результати, що аналогічно до наслідків, які спостерігаються у інших медичних працівників: недостатньо якісне обслуговування пацієнтів, підвищені показники медичних помилок, вищу смертність та професійна плинність кадрів.

Дослідження також свідчать про зв'язок між характером проявів синдрому емоційного вигорання та стажем професійної діяльності. Зокрема, до групи підвищеного ризику належать психологи зі стажем від п'яти до десяти років, тоді як зі збільшенням професійного досвіду прояви вигорання можуть набувати форм емоційної дезорганізації, втрати перспективи та переживання безнадійності. []

Таким чином, синдром емоційного вигорання виступає ключовим показником негативного впливу професійної діяльності на особистість і може розглядатися як центральна форма професійної деформації фахівців сфери «людина – людина». []

1.4. Особистісні та професійні ресурси запобігання професійній деформації

Професія психолога ставить перед фахівцями особливі емоційні навантаження та характеризується високим рівнем психологічного дистресу через інтенсивні вимоги щодо прояву емпатії та надання підтримки клієнтам. За відсутності належної саморегуляції та професійних меж такі умови сприяють формуванню професійних деформацій особистості психолога. []

Наукові дослідження засвідчують, що фахівці з психічного здоров'я, зокрема консультанти, психотерапевти та психологи, належать до професійних груп із підвищеною вразливістю до розвитку вигорання, яке розглядається як один із проявів професійної деформації особистості спеціаліста. []

У зв'язку з цим особливої уваги набуває питання стратегій подолання та профілактики професійних деформацій у діяльності психологів. Емпіричні дослідження, засновані на аналізі суб'єктивного досвіду фахівців, дозволяють виокремити найбільш ефективні механізми збереження професійної стійкості та психологічного благополуччя.

У межах якісного дослідження «Професійне вигорання та стратегії подолання в інтегративних психотерапевтів» Панайота Траганцопулу та співавтори узагальнили стратегії, які самі психологи вважали ефективними для подолання негативних змін, пов'язаних із професійною діяльністю. Зокрема, емоційне вигорання розглядалося учасниками як один із проявів професійної деформації.

Особиста терапія та клінічна супервізія були визначені як ключові ресурси профілактики й корекції професійних деформацій. Більшість респондентів розглядали ці форми професійної підтримки як необхідні умови збереження психологічної стійкості та професійної ефективності.

Важливу роль у запобіганні професійним деформаціям, за результатами дослідження, відіграють систематична саморефлексія та постійний внутрішній діалог. Вони передбачають уважне ставлення до сигналів власного тіла й психіки, усвідомлення змін у психоемоційному та фізичному стані, а також своєчасне розпізнавання ознак перевантаження, зокрема хронічної втоми, соматичних скарг або зниження загального самопочуття.

Окремо підкреслювалося значення професійної взаємодії з колегами як ресурсу профілактики професійних деформацій. Формальна та неформальна колегіальна підтримка розглядалися як форма спільного навчання, що сприяє не

лише професійному розвитку, а й зниженню емоційної ізоляції. У цьому контексті доцільним визнавалося створення груп підтримки для психологів за участю професійних об'єднань.

Крім того, учасники дослідження відзначали важливість змін способу життя як чинника профілактики професійних деформацій. Формування здорових харчових звичок, регулярна фізична активність і збалансований режим дня, що включає хобі та відновлювальні практики, розглядалися як необхідні умови підтримання психічної стабільності, внутрішнього балансу та професійної стійкості психолога. []

Для досягнення адекватного професійного балансу, а відтак і життєвого балансу, практичному психологу часто необхідно докладати зусиль для свідомого розвитку власного життя. Це передбачає свідоме самовдосконалення, формування ціннісних орієнтацій, а також розвиток морально-етичних якостей, які забезпечують узгодженість професійної діяльності з особистісними установками фахівця.

Такі процеси створюють умови для тісного поєднання особистого та професійного життя, даючи можливість шукати оптимальне співвідношення цих сфер та досягати максимальної ефективності в кожній із них.

Професійна безпека психолога включає не лише запобігання професійним деформаціям, а й усвідомлений вибір соціальних ролей, професійних звичок, стилю життя та особистих цінностей. Професійна діяльність впливає на поведінку психолога та його взаємодію з оточенням, формуючи певний спосіб життя та поведінкові моделі, якщо цього не усвідомлювати і не працювати над цим. []

Дослідження внутрішньоособистісних факторів, що впливають на професійну діяльність психологів, підкреслили важливість особистісних рис та навичок самоогляду, таких як самоспівчуття та усвідомленість (майндфулнес), для підтримання високої якості життя в цій професії. Це свідчить про

необхідність приділяти увагу самоогляду. До професійних факторів, які можуть пом'якшувати ризик вигорання та професійної деформації, відносять супервізію, колегіальну підтримку та наявність наставника, що створює безпечний простір для отримання порад і допомоги. Практичні психологи часто відчують тривогу та сумніви у власних професійних здібностях, що здатне посилювати емоційне вигорання. Наявність професійної підтримки допомагає ефективніше справлятися зі стресом, що у підсумку підвищує професійну ефективність і покращує якість життя психолога.

Професійні деформації, пов'язані з емоційним вигоранням, є небезпечними на кількох рівнях: вони впливають на особистість фахівця та ефективність його професійної діяльності, функціонування організації, а також на якість і безпеку психологічної допомоги клієнтам. У сфері консультування порушується психічне, фізичне та емоційне благополуччя спеціаліста, що призводить до відчуття перевантаженості та виснаження особистісних ресурсів. Це, своєю чергою, негативно позначається на професійній взаємодії між психологом і клієнтом та знижує якість допомоги, водночас створюючи додаткові труднощі для організації.

Етичні стандарти професійної діяльності підкреслюють необхідність свідомого піклування фахівців про власне благополуччя як умову підтримання професійної компетентності та запобігання негативним особистісним змінам, що виникають у процесі роботи. У цьому контексті актуалізується потреба не лише в реагуванні на наслідки професійних деформацій, але й у системній профілактиці та підвищенні обізнаності щодо можливостей їх попередження на індивідуальному й організаційному рівнях.

Для розуміння механізмів формування професійних деформацій у терапевтичній діяльності важливо враховувати специфіку професійних вимог. Психологічна робота зосереджена переважно на проблемах клієнтів і передбачає постійний контакт із переживаннями страждання, конфліктів, втрат і травматичного досвіду. Така діяльність вимагає безперервного емоційного та

когнітивного залучення, а також значних фізичних ресурсів, що з часом може сприяти розвитку стійких негативних змін у професійній поведінці та самосприйнятті фахівця. Постійна орієнтація на потреби інших і систематичне використання власних особистісних ресурсів є характерною особливістю професії психолога.

Емпіричні дослідження свідчать, що такі зовнішні чинники, як контроль над професійною діяльністю та підтримка з боку організації, знижують ризик розвитку емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття професійної результативності – ключових компонентів деформаційного процесу.

Водночас важливу роль відіграють і особистісні ресурси психолога, зокрема практики самодогляду та когнітивні стратегії подолання професійного стресу, такі як саморефлексія, усвідомлене ставлення до власної діяльності та здатність помічати позитивні аспекти професійного досвіду. Самогляд охоплює дозвіллеву активність, підтримання балансу між роботою та особистим життям, соціальну підтримку з боку близьких, а також фізичні й професійні стратегії збереження ресурсів. Хоча поняття самодогляду у професійному контексті ще не має чітко усталеного визначення, його розглядають як безперервний процес свідомого піклування про психічне, емоційне, фізичне та духовне благополуччя.

Дослідження також підтверджують, що самогляд опосередковує зв'язок між професійним стресом і ключовими проявами деформації, зменшуючи рівень виснаження, деперсоналізації та втрати відчуття професійної значущості. Таким чином, практики самодогляду виступають важливим особистісним ресурсом профілактики професійних деформацій у фахівців допомагаючих професій.

Висновки до першого розділу.

У результаті теоретичного аналізу проблеми професійної деформації практичних психологів встановлено, що даний феномен є складним, багатовимірним і

динамічним процесом, який формується під впливом специфічних умов професійної діяльності. Професійна деформація проявляється у стійких негативних змінах особистості фахівця, що охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери та впливають як на ефективність професійної діяльності, так і на якість міжособистісної взаємодії.

З'ясовано, що особливості професійної діяльності практичних психологів, зокрема постійна емоційна залученість, робота з кризовими та травматичними переживаннями клієнтів, високий рівень відповідальності та необхідність підтримання професійної ефективності в умовах невизначеності, виступають ключовими чинниками формування професійних деформацій. У сучасних умовах воєнного стану ці фактори значно посилюються через феномен «спільної травматичної реальності», що підвищує рівень психологічного навантаження на фахівців.

Встановлено, що професійна деформація формується під впливом комплексної взаємодії об'єктивних, суб'єктивних та організаційних чинників. До основних детермінант належать: особливості професійного середовища, рівень професійного навантаження, індивідуально-психологічні характеристики особистості, професійні стереотипи, механізми психологічного захисту, а також рівень професійної мотивації та розвитку.

Аналіз проявів професійної деформації дозволив визначити, що вона може виявлятися у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації, зниження емпатії, професійного цинізму, формалізації взаємодії з клієнтами, втрати мотивації та зниження професійної ефективності. Особливе місце в структурі професійної деформації займає синдром емоційного вигорання, який розглядається як її ключовий механізм і водночас один із найбільш виражених проявів.

Установлено, що професійна деформація має як негативні, так і умовно позитивні аспекти. До позитивних можна віднести накопичення професійного досвіду, формування стійких професійних навичок та підвищення

відповідальності, однак домінуючими є негативні зміни, які призводять до зниження якості психологічної допомоги та професійного благополуччя фахівця.

Окрему увагу приділено аналізу особистісних і професійних ресурсів запобігання професійній деформації. Встановлено, що ключову роль у профілактиці відіграють розвиток емоційного інтелекту, ефективні копінг-стратегії, навички саморегуляції, професійна рефлексія, а також наявність супервізії, особистої терапії та підтримки з боку професійного середовища. Важливим чинником є також дотримання балансу між професійним і особистим життям та розвиток культури самоогляду.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язків між показниками професійної деформації та індивідуально-психологічними характеристиками практичних психологів, що дозволить більш глибоко розкрити механізми її формування та визначити ефективні шляхи профілактики.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ТА ЇЇ ЧИННИКІВ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація, етапи та методи дослідження

З метою виявлення особливостей проявів професійної деформації у фахівців, чия діяльність пов'язана з наданням психологічної допомоги, було проведено емпіричне дослідження професійної деформації та чинників її формування. Дослідження було також спрямовано на визначення зв'язку проявів професійної деформації з індивідуально-психологічними характеристиками, копінг-стратегіями та емоційним інтелектом особистості. Оскільки професійна деформація у фахівців психологічної галузі розвивається під впливом як зовнішніх умов праці, так і внутрішніх психологічних факторів, які можуть підсилювати або знижувати інтенсивність її проявів, це і пояснює актуальність проведення цього емпіричного дослідження.

Для досягнення мети дослідження було сформульовано такі завдання:

1. Виміряти рівень професійної деформації серед вибірки респондентів, проаналізувати показники емоційного інтелекту, копінг-стратегій та індивідуально-психологічних чинників;
2. Дослідити особливості взаємозв'язку між проявами професійної деформації та виокремленими індивідуально-психологічними характеристиками;
3. Інтерпретувати та узагальнити одержані дані;
4. Надати практичні рекомендації щодо зменшення ризиків професійної деформації чи мінімізації її проявів.

Дослідження проводилося в кілька етапів.

- I. Теоретико-аналітичний етап. На цьому етапі було опрацьовано наукову літературу у сфері професійної деформації. Теоретичний аналіз дав змогу окреслити зміст цього феномену, визначити логіку дослідження,

обґрунтувати його мету, завдання, добір психодіагностичного інструментарію.

- II. Організаційно-діагностичний. У межах даного етапу було визначено вибірку, створено анкету для збору соціально-демографічної та професійної інформації про респондентів, а також обрано набір психодіагностичних методик відповідно до цілей та завдань магістерського дослідження. Ступінь професійної деформації, показники емоційного інтелекту, загальні механізми подолання труднощів та індивідуально-психологічні риси особистості були визначені як змінні, що потребують подальшого дослідження на цьому етапі.
- III. Емпіричний. Третій етап полягав у безпосередньому зборі даних. Для реалізації цієї мети використовувався інструмент Google Forms. Участь була добровільною, респондентам гарантувалися анонімність та конфіденційність, враховуючи чутливість питань, пов'язаних з професійним самосприйняттям та емоційним виснаженням.
- IV. Аналітико-інтерпретаційний. Під час четвертої стадії дослідження було здійснено систематизацію отриманих результатів, проведено кількісну обробку, якісний аналіз та інтерпретацію результатів. На цьому етапі було проаналізовано ступінь професійної деформації у вибірці; досліджено характеристики емоційного інтелекту, стратегії подолання труднощів та індивідуально-психологічні риси респондентів; а також визначено взаємозв'язки між відповідними показниками.

Для досягнення мети дослідження, було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури. Це сприяло окресленню теоретичного підґрунтя опрацювання професійної деформації та її чинників. Емпіричний блок дослідження передбачав анкетування та психодіагностичне тестування, що дало змогу отримати первинні дані щодо професійної діяльності та психологічних характеристик респондентів. В межах

математико-статистичного етапу було проведено кількісний аналіз, зіставлення показників та кореляційний аналіз.

Професійна деформація є багатовимірним явищем, тому добір психодіагностичного інструментарію мав принципове значення. Для ґрунтового дослідження цього феномену був застосований комплекс взаємодоповнювальних методик, який забезпечив аналіз різних аспектів досліджуваної проблеми.

Емоційне виснаження вважається одним із ключових індикаторів професійної деформації у представників професій соціономічного типу. На цьому твердженні ґрунтується використання методики діагностики емоційного вигорання О. С. Чабана. Це валідизований український опитувальник для діагностики вигорання, який спрямований на виявлення симптомів психоемоційного виснаження, професійного перенапруження, зниження робочої мотивації, ослаблення емоційної залученості в роботу та інших деструктивних змін. (<https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/598>)

Важливою складовою дослідження виступив емоційний інтелект. У фахівців допоміжних професій, діяльність яких пов'язана з постійною міжособистісною взаємодією, переживанням напружених емоційних ситуацій, необхідністю співпереживання та водночас збереження професійних меж, рівень розвитку емоційного інтелекту може виступати як значущим особистісним ресурсом, так і чинником ризику. Для його діагностики було застосовано методику Н. Холла, яка базується на оцінці розвитку п'яти параметрів емоційного інтелекту: емоційної усвідомленості, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших. Дана методика дає змогу з'ясувати рівень здатності респондентів усвідомлювати та регулювати власні емоції, зберігати емоційну стабільність.

Професійна діяльність у сфері психологічної допомоги дуже часто супроводжується хронічним стресом, постійним саморегулюванням та емоційним перенапруженням. Характерні способи реагування на стресові, напружені, складні чи конфліктні ситуації репрезентуються в копінг-стратегіях,

які мають істотне значення для збереження професійної ефективності або ж її порушення. Неконструктивні стратегії реагування на стрес можуть зумовлювати накопичення виснаження та напруження; натомість, адаптивні способи подолання труднощів виступають ресурсом психологічної стійкості та виконують захисну функцію. Для оцінювання копінг-стратегій був обраний опитувальник SACS, який спрямований на аналіз стратегій поведінки у стресових ситуаціях та з'ясування, які способи подолання труднощів переважають у респондентів – активні, асертивні, просоціальні, обережні, унікальні, імпульсивні чи інші.

Для комплексного дослідження, невід'ємною частиною аналізу було врахування індивідуально-психологічних характеристик особистості, оскільки саме вони зумовлюють своєрідність емоційного реагування, поведінки у складних ситуаціях та професійної адаптації. Відповідно до цього, було використано Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI). FPI дозволяє отримати багатовимірний профіль особистості, оцінюючи її рівень емоційної стабільності, тривожності, реактивності, врівноваженості, комунікативних особливостей, рівень невротизації, агресивності, сором'язливості, екстраверсії-інтроверсії та інших психологічно значущих рис. Важливо констатувати, що використання цього опитувальника дало змогу ширше розглянути професійну деформацію – не лише крізь призму зовнішніх умов праці, а й у контексті внутрішньоособистісних чинників.

Разом із основними психодіагностичними інструментами, у дослідженні було використано анкету загальної інформації про респондентів, що дало змогу більш точно інтерпретувати результати психодіагностичних блоків та аналізувати прояви професійної деформації не ізольовано, а з урахуванням умов професійної діяльності.

Опрацювання результатів здійснювалося у кілька етапів.

Насамперед, всі відповіді було упорядковано з урахуванням структури кожної методики. Наступним кроком стало обчислення первинних показників за кожною шкалою та їх подальша інтерпретація відповідно до ключів

психодіагностичних методик. На основі отриманих даних було визначено ступені вираженості відповідних показників, що надалі стали підґрунтям для кореляційного аналізу. Наступним етапом було здійснено опис рівня професійної деформації, аналіз показників емоційного інтелекту, копінг-стратегій та індивідуально-психологічних характеристик особистості. Наприкінці був проведений кореляційний аналіз з метою встановлення значущих взаємозв'язків між проявами професійної деформації та відповідними психологічними чинниками. Таким чином, емпіричне дослідження узгоджувалося з поставленою метою та завданнями магістерської роботи, а отримані результати дали змогу сформулювати практичні рекомендації щодо запобігання професійної деформації.

Емпірична вибірка становила 42 респонденти.

Переважає кількість опитуваних була практичними психологами – 32 особи, водночас були представники суміжних професій, чия діяльність також пов'язана з наданням психологічної та соціально-психологічної допомоги – 10 осіб.

За гендерним складом вибірка була однорідною, оскільки всі учасники були жінками.

Щодо освітнього рівня, то 41 учасник зазначив про наявність закінченої вищої освіти у галузі психології, тоді як 1 особа зазначила про незакінчену вищу освіту.

За стажем роботи, вибірка охоплює як молодих фахівців, так і спеціалістів з багаторічним стажем: понад 10 років стажу – 13 осіб, 5-10 років – 11 осіб, 3-5 років – 8 осіб, 1-3 роки – 4 особи, менше 1 року – 6 осіб.

Переважає більшість респондентів працює в офлайн-форматі – 28 осіб, у змішаному форматі – 11 осіб, онлайн – 3 особи.

Більша частина опитаних працює безпосередньо з клієнтами – 37 осіб. З них кількість переважають респонденти з відносно високою консультативним навантаженням: 25 осіб працюють з більш ніж 20 клієнтами на тиждень, у 9 осіб

кількість становить 11–20 клієнтів, 2 особи мають у межах 6–10 консультацій та 1 особа – 1–5 консультацій на тиждень.

Суб'єктивна оцінка емоційного навантаження в роботі тяжіє до підвищеного рівня: найвищий рівень емоційного навантаження (5 балів) відзначили 3 особи, на 4 бали його оцінили 10 осіб, найбільша частка респондентів оцінила його на 3 бали – 18 осіб, на 2 бали – 6 осіб, а на 1 бал – 5 осіб.

2.2. Аналіз рівня професійної деформації у вибірці практичних психологів

Оскільки в межах даної роботи феномен емоційного вигорання розглядається як один з найбільш виразних проявів професійної деформації, саме через його показники був здійснений емпіричний аналіз рівня професійної деформації у практичних психологів. Саме тому за методичну основу аналізу було взято методику діагностики емоційного вигорання О. С. Чабана, яка є спрямованою на виявлення емоційного виснаження, професійного перенапруження, зниження емоційної залученості та інших деструктивних наслідків. Після інтерпретації отриманих результатів опитувальника було зафіксовано різний ступінь вираженості професійного вигорання у вибірці.

Згідно результатів, у 4 респондентів ознак формування та наявності професійного вигорання не спостерігалось, 10 осіб характеризувалися низькою ймовірністю його формування, 21 респондент увійшов до середньої групи ймовірності професійного вигорання, у 7 осіб виявлено високу ймовірність професійного вигорання. Для наочності отриманих результатів розподіл респондентів за рівнем професійного вигорання систематизовано в табл. 2.1.

ТАБЛИЦЯ

Таким чином, ми спостерігали домінування групи з середньою вираженістю професійного вигорання, що свідчить про наявність у більшості вибірки окремих деформаційних проявів. Це дозволяє констатувати, що прояви професійної деформації у вибірці не є поодинокими і мають досить поширений характер.

Водночас у частини респондентів виявлено високу ймовірність ризику формування професійного вигорання. Цей факт свідчить про реальну загрозу формування виражених деформаційних змін у професійній сфері.

Для більш поглибленої інтерпретації результатів, ми вважали за потрібне не лише загально оцінити рівень професійного вигорання, а й проаналізувати змістовне групування окремих тверджень методики.

Серед основних змістових блоків було виокремлено

- емоційне виснаження та професійне перевантаження;
- зниження професійної задоволеності;
- емоційне дистанціювання у взаємодії з людьми;
- тривожність і внутрішнє напруження.

Такий підхід дав змогу аналітичніше дослідити зміст професійної деформації у вибірці практичних психологів.

Ознаки емоційного виснаження і надмірного професійного навантаження посіли провідне місце серед проявів. 22 респонденти (52,4 %), що становить понад половину опитаних, зазначили, що після роботи часто почуваються емоційно виснаженими. Кожна друга особа вказала, що через роботу в них істотно зменшився час на власні хобі, інтереси, відновлення ресурсів; така ж частина опитаних переконана, що працює надто багато. Левова частка респондентів – 19 осіб (45,2 %) – зазначила, що навіть поза межами робочого часу продовжує подумки бути включеною в професійні ситуації; стільки ж осіб відчують постійний брак часу. Всі ці фактори в сукупності демонструють не просто тимчасову втому від роботи, а стале емоційне перевантаження з ознаками професійного виснаження.

Рухаємося до наступного вагомого блоку – прояви зниження професійної задоволеності. 13 респондентів (31,0 %) відчують розчарування у своїй професії. 11 осіб (26,2 %) вказали на втрату задоволення від професійної діяльності. Для 38,1 % опитаних, а саме для 16 осіб, характерне переконання, що результати їхньої праці не відповідають витраченим зусиллям. 18 осіб, що

становить 42,9 % вибірки, висловили потребу в певних змінах у професійній сфері. Ці показники свідчать про послаблення відчуття значущості праці та зниження рівня професійної мотивації.

Емоційне дистанціювання у взаємодії з іншими також має суттєве значення для інтерпретації результатів. Згідно з результатами, майже третина опитаних – 13 осіб (31,0 %) – починає відчувати втому після взаємодії з людьми. Ще 12 осіб (28,6 %) вказали, що відчують посилення формальності у стосунках у професійному середовищі, а 17 респондентів (40,5 %) зазначили виникнення сильного роздратування щодо окремих людей у професійному середовищі. 18 осіб (42,9 %) повідомили, що раніше були більш відкритими й дружніми у взаємодії з колегами. На підставі цієї статистики, можна говорити не лише про комунікативне виснаження, а й про послаблення емоційної залученості у професійну взаємодію.

Окремим важливим напрямом аналізу стали прояви тривожності та внутрішньої напруги. 18 респондентів (42,9 %) дуже переживають, якщо щось не складається на роботі. Така ж кількість опитаних відзначила посилення загальної тривожності. Для 22 респондентів (52,4 %) були характерні надмірні емоційні реакції на типові професійні ситуації. 17 осіб (40,5 %) повідомили про значне занепокоєння власною роботою, тоді як 15 респондентів (35,7 %) висловили думку, що керівництво приділяє недостатньо уваги турботі про працівників і їхнє здоров'я. Отримані дані дають змогу вважати внутрішнє напруження одним із важливих чинників накопичення хронічного стресу та посилення проявів професійного вигорання.

2.3. Дослідження індивідуально-психологічних чинників професійної деформації

Як вже було зазначено раніше, професійна деформація є далеко не простим і одновимірним явищем. Було б помилково розглядати її появу виключно як наслідок впливу зовнішніх умов діяльності. На виникнення та вираженість професійної деформації істотно впливають також індивідуально-психологічні особливості особистості фахівця. У контексті даного дослідження

індивідуально-психологічні чинники професійної деформації охоплювали показники емоційного інтелекту, копінг-поведінки та особистісних характеристик. По-перше, професійна діяльність практичних психологів безпосередньо пов'язана з емоційною включеністю та емпатійною взаємодією, тому аналіз емоційного інтелекту має фундаментальне значення. По-друге, у процесі своєї професійної діяльності фахівці цього профілю регулярно стикаються з стресогенними ситуаціями та психоемоційним напруженням – у зв'язку з цим не меншої уваги потребує оцінка копінг-поведінки, оскільки вона допомагає особистості справлятися з професійним перенавантаженням. По-третє, власне особистісні характеристики працівника можуть впливати на схильність до професійної деформації. Таким чином, подальший виклад буде присвячений аналізу тих чинників, які потенційно можуть зумовлювати формування та вираженість професійної деформації.

2.3.1. Аналіз показників емоційного інтелекту

Як інструмент для оцінки показників емоційного інтелекту було використано методику Н. Холла, яка дозволяє оцінити п'ять основних складових емоційного інтелекту: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей.

У ході дослідження було виявлено, що найбільш вираженими складовими емоційного інтелекту у вибірці виявилися емпатія та емоційна обізнаність, тоді як найменш вираженим компонентом було управління власними емоціями. Подібний результат видається цілком логічним, адже зумовлений специфікою професійної діяльності практичних психологів, яка передбачає сформоване розуміння та чутливість до станів інших людей, проте не завжди супроводжується високою здатністю до саморегуляції.

Для унаочнення результатів, наводимо таблицю розподілу респондентів за рівнями вираженості окремих складових емоційного інтелекту.

ТАБЛИЦЯ

Як свідчать дані таблиці, за шкалою «Емоційна обізнаність» переважає середній рівень: його виявлено у 20 респондентів, тоді як низький рівень зафіксовано у 15 осіб, а високий — у 7. Це дає змогу дійти висновку про сформовану здатність усвідомлювати власні емоційні стани, яка, однак, не є рівномірно вираженою серед респондентів.

За шкалою «Управління своїми емоціями» результати є найменш сприятливими, адже переважна частина (35 респондентів) має низький рівень, 7 – середній, а високого рівня не виявлено. Узагальнення наведених даних дає змогу стверджувати, що саме емоційна саморегуляція є однією з найбільш вразливих складових емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці. У контексті професійної деформації цей результат є надзвичайно важливим, позаяк слабка здатність керувати власними емоціями створює підґрунтя для накопичення напруження, посилення виснаження та інших деформаційних проявів.

За шкалою «Самотивація» теж зафіксовано неоднорідні результати: як і в попередній шкалі, домінує низький рівень (24 респонденти), середній спостерігається в 11 осіб, високий – у 7. Це дозволяє дійти висновку про недостатню здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, підтримання активності та керування власними емоційними станами у значної частини вибірки. Водночас ми все ж спостерігаємо наявність групи фахівців з високим рівнем самотивації та достатнім внутрішнім ресурсом для підтримання професійної активності.

Найбільш позитивні результати було отримано за шкалою «Емпатія». Високий рівень не домінує, однак переважна більшість (22 респонденти) продемонструвала середній рівень, 13 – низький, а 7 – високий. Таким чином, саме емпатія є відносно найкраще сформованою складовою емоційного інтелекту у вибірці.

Разом із тим, за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» результати виявилися менш позитивно вираженими: у 24 респонденти зафіксовано низький рівень, у 13 осіб – середній і лише у 5 осіб – високий. Отже, здатність до тонкого

розпізнавання емоційних проявів інших людей не можна вважати достатньо сформованою у значної частини вибірки.

Окрім аналізу окремих шкал, було здійснено оцінювання інтегративного рівня емоційного інтелекту.

ТАБЛИЦЯ

Дані показали, що низький інтегративний рівень емоційного інтелекту домінує серед досліджуваної вибірки, адже його було зафіксовано у 28 респондентів (66,7%); середній рівень виявлено у 13 осіб (31,0%), а високий – лише у 1 респондента (2,3%).

Така структура результатів вказує на диспропорційність у розвитку окремих складових емоційного інтелекту, коли сильніші сторони, такі як показники емпатії та емоційної обізнаності, не забезпечують достатньо високого загального рівня через слабші показники в інших компонентах, а саме в саморегуляції, самомотивації та розпізнаванні емоцій інших.

Отримані результати свідчать про те, що окремі складові емоційного інтелекту у вибірці практичних психологів сформовані неоднаково: сильнішими складовими емоційного інтелекту є емпатія та емоційна обізнаність, тоді як найбільш проблемною складовою виявилось управління власними емоціями.

Узагальнення результатів дає підстави попередньо припустити, що окремі компоненти емоційного інтелекту можуть по-різному співвідноситись з професійною деформацією. Водночас перевірка того, які саме показники емоційного інтелекту статистично пов'язані з професійною деформацією, потребує окремого кореляційного аналізу, представленого далі в підрозділі 2.4.

2.3.2. Аналіз копінг-стратегій

Для вивчення стрес-долаючої поведінки у вибірці практичних психологів було використано особистісний опитувальник SACS С. Хобфолла, який спрямований на вивчення типових способів реагування особистості на стресові ситуації. Методика дає можливість оцінити 9 основних моделей копінг-поведінки: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної

підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, непрямі дії, асоціальні дії та агресивні дії. Такий аналіз є значущим у контексті даного емпіричного дослідження, адже саме способи реагування на стрес визначають ефективність подолання професійного напруження, рівень керування емоційним навантаженням та збереження стійкості у конфліктних ситуаціях.

Для наочного представлення результатів узагальнюємо середні значення за субшкалами SACS в таблиці.

ТАБЛИЦЯ

Як видно з таблиці, серед моделей копінг-поведінки домінують пошук соціальної підтримки (22,90), вступ у соціальний контакт (22,36) та обережні дії (21,55). Такий результат свідчить, що у стресових чи напружених ситуаціях серед більшості респондентів соціально орієнтовані копінг-стратегії виступають провідними. Це є позитивною ознакою, адже відображає готовність респондентів звертатися по підтримку й використовувати міжособистісні ресурси. Високо виражена субшкала обережних дій вказує на схильність до тверезої оцінки ситуації, стриманості та продуманого прийняття рішень. Така стратегія у професійній діяльності практичного психолога може мати захисну функцію: зберігати контроль та уникати поспішних рішень в емоційно напружених ситуаціях.

Середній рівень вираженості мають імпульсивні дії (18,95) та асертивні дії (18,69). Таке співвідношення свідчить про неоднорідність копінг-поведінки, оскільки поряд з готовністю до впевненого відстоювання власної позиції у вибірці простежуються спонтанні способи реагування на стрес.

До менш виражених стратегій у структурі результатів належать уникнення (17,19), агресивні дії (17,19) та непрямі дії (15,17), і хоч вони не посідають провідне місце, їхня наявність свідчить, що такі способи реагування можуть проявлятися у певних напружених ситуаціях.

Найменш вираженою у вибірці виявилася стратегія асоціальних дій (12,21), і це свідчить, що для респондентів не є провідними способи подолання

труднощів, орієнтовані на нехтування інтересами інших та егоцентричні способи поведінки.

Таким чином, для вибірки практичних психологів соціально орієнтовані та обережні моделі реагування на стрес є більш характерними, тоді як асоціальні, непрямі та відверто агресивні форми поведінки виражені слабше.

У контексті дослідження професійної деформації ці дані мають вагомe значення, оскільки поєднання конструктивних і менш адаптивних копінг-стратегій може по-різному впливати на стійкість особистості до професійного виснаження та емоційного перевантаження.

2.3.3. Аналіз індивідуально-психологічних характеристик особистості

Для дослідження індивідуально-психологічних характеристик респондентів було використано Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник FPI-B, який дозволяє отримати багатовимірну характеристику особистості та оцінити психологічні риси, які можуть бути пов'язані з емоційною стійкістю, особливостями саморегуляції і схильністю до професійного виснаження. Методика охоплює аналіз 12 шкал: невротичність, спонтанну агресивність, депресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивну агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсію–інтроверсію, емоційну лабільність та маскулінність–фемінність.

Результати за шкалами FPI наочно представлено в таблиці 2.6.

ТАБЛИЦЯ

Як видно з таблиці 2.6, найвищі середні показники у вибірці зафіксовано за шкалами дратівливості (7,29 бала), сором'язливості (7,21), депресивності (6,96) та невротичності (6,79). Зокрема, високий рівень дратівливості виявлено у 33 респондентів, сором'язливості – у 31, а невротичності й депресивності – по 26 осіб за кожною шкалою. Такий розподіл показників свідчить про вираженість особистісних рис, пов'язаних з емоційною напруженістю та вразливістю до стресу в фруструючих чи складних ситуаціях; схильністю до внутрішньої

скутості в міжособистісній взаємодії; тенденцією до зниженого емоційного ресурсу.

Достатньо високими виявилися також показники спонтанної агресивності (6,38) та реактивної агресивності (6,29). За кожною з цих шкал по 21 респонденту мають середні та високі рівні, у той час як низьких значень зовсім не зафіксовано. Це вказує на схильність частини респондентів до емоційно загострених та імпульсивних реакцій у конфліктних чи стресових обставинах.

Емоційна лабільність також займає помітне місце серед результатів, адже середній показник за цією шкалою дорівнює 6,08 бала: 19 респондентів продемонстрували високий рівень, 21 – середній. Результат демонструє, що емоційний фон вибірки не є достатньо стабільним, оскільки йому притаманні підвищена мінливість та більша вразливість до емоційного перевантаження.

За шкалою врівноваженості середній стандартний бал становить 5,04. Середній рівень врівноваженості переважає – його виявлено у 26 осіб, високий – у 7, низький – у 9 осіб, що дозволяє говорити про помірну психологічну стійкість вибірки.

Середній стандартний показник за шкалою товарищкості дорівнює 4,29 бала. Як і в попередній шкалі, тут переважає середній рівень, який виявлено у 26 осіб, низький — у 14, високий — лише у 2 осіб.

Майже схожий результат показала шкала екстраверсії–інтроверсії, середній бал якої становить 4,50. Провідні позиції теж займають середній рівень — його зафіксовано у 30 респондентів, низький — у 9, високий — у 3 осіб. Отримані результати ілюструють переважання помірної комунікативної активності без різко поляризованої орієнтації на екстравертований чи інтровертований стиль поведінки.

За шкалою відкритості середній стандартний бал становить 3,92, та переважають середній і низький рівні (23 і 17 респондентів відповідно); високий рівень зафіксовано лише у 2 осіб. Невисокі показники відкритості

свідчать про стриманий стиль саморозкриття та обережність респондентів у самопрезентації.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що у структурі індивідуально-психологічних характеристик особистості практичних психологів найбільш помітними є риси, пов'язані з емоційною напруженістю, дратівливістю, сором'язливістю, невротизацією, депресивним фоном переживань та емоційною нестійкістю. Водночас комунікативний профіль вибірки можна охарактеризувати як помірний і відносно збалансований без показників домінування крайніх форм соціального відчуження чи надмірної комунікативної активності. У межах теми професійної деформації виявлені особистісні риси можна розглядати як чинники, що по-різному впливають на стійкість до професійного напруження та емоційного виснаження.

2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками професійної деформації та індивідуально-психологічними чинниками

Для встановлення взаємозв'язків між показниками професійної деформації та індивідуально-психологічними чинниками було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Цей показник дає змогу визначити напрям і силу зв'язку між двома змінними. Додатне значення r_s свідчить про прямий зв'язок, тобто зі зростанням одного показника зростає й інший, тоді як від'ємне значення вказує на обернений зв'язок, за якого зі зростанням одного показника інший зменшується. Чим ближчим є значення r_s до 1 або -1 , тим тіснішим є зв'язок; значення, наближені до 0, свідчать про слабкий або відсутній зв'язок. Статистична значущість отриманих коефіцієнтів визначалася за показником p : при $p < 0,05$ зв'язок вважався статистично значущим, при $p < 0,01$ – високозначущим, а при $p < 0,001$ – дуже високозначущим. Розрахунок здійснювався шляхом ранжування індивідуальних показників респондентів та подальшого зіставлення сумарного бала за методикою О. С. Чабана з відповідними показниками методик Н. Холла, SACS і FPI-B.

У межах цього підрозділу сумарний бал за методикою О. С. Чабана розглядався як основний показник професійної деформації. Відповідно,

кореляційний аналіз був спрямований на визначення того, як саме цей показник пов'язаний із характеристиками емоційного інтелекту, копінг-стратегій і особистісних рис. Однак варто зазначити, що кореляційний аналіз дає змогу встановити наявність статистичного зв'язку, але не дає підстав для прямого висновку про причинно-наслідкову залежність між показниками.

Насамперед було проаналізовано взаємозв'язки між сумарним показником професійної деформації та шкалами методики Н. Холла. У результаті встановлено статистично значущі прямі кореляційні зв'язки між сумарним балом за Чабаном і шкалою Емоційна обізнаність ($r_s = 0,662$; $p < 0,001$), шкалою Самомотивація ($r_s = 0,512$; $p < 0,001$), шкалою Емпатія ($r_s = 0,482$; $p < 0,01$), шкалою Розпізнавання емоцій інших людей ($r_s = 0,585$; $p < 0,001$), а також Інтегральним показником емоційного інтелекту ($r_s = 0,784$; $p < 0,001$). Найтісніший зв'язок у цьому блоці зафіксовано саме з Інтегральним показником емоційного інтелекту, що свідчить про найбільш виражену узгодженість саме цього показника з рівнем професійної деформації.

Водночас шкала Управління емоціями не продемонструвала статистично значущого зв'язку із сумарним балом за Чабаном ($r_s = 0,298$; $p = 0,055$). Це означає, що у досліджуваній вибірці рівень професійної деформації не виявив достатньо чіткого статистичного взаємозв'язку з цією складовою емоційного інтелекту.

Отримані результати вказують на те, що в межах досліджуваної вибірки більш виражені прояви професійної деформації поєднуються з вищими показниками Емоційної обізнаності, Самомотивації, Емпатії, Розпізнавання емоцій інших людей та Інтегрального емоційного інтелекту. Таке поєднання потребує обережної інтерпретації: ймовірно, у фахівців допоміжних професій висока емоційна включеність, чутливість до переживань інших людей і загальна емоційна залученість у професійну взаємодію можуть супроводжуватися більшою вразливістю до професійного виснаження.

Наступним етапом було проаналізовано взаємозв'язки між показником професійної деформації та копінг-стратегіями за опитувальником SACS.

Статистично значущі обернені зв'язки встановлено зі шкалою Пошук соціальної підтримки ($r_s = -0,527$; $p < 0,001$) та шкалою Обережні дії ($r_s = -0,545$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням орієнтації на звернення по допомогу, використання міжособистісних ресурсів і схильності до виваженого, стриманого реагування вираженість професійної деформації знижується.

Водночас статистично значущі прямі зв'язки виявлено зі шкалою Імпульсивні дії ($r_s = 0,495$; $p < 0,001$) та шкалою Агресивні дії ($r_s = 0,419$; $p < 0,01$). Це означає, що більш виражені імпульсивні, недостатньо контрольовані та агресивні способи реагування на складні ситуації пов'язані із більшою вразливістю до емоційного виснаження та професійного перенапруження.

Інші шкали опитувальника SACS статистично значущого зв'язку з сумарним показником професійної деформації не продемонстрували. Зокрема, незначущими виявилися кореляції зі шкалою Асертивні дії ($r_s = -0,264$; $p = 0,091$), шкалою Вступ у соціальний контакт ($r_s = -0,186$; $p = 0,238$), шкалою Уникнення ($r_s = 0,127$; $p = 0,424$), шкалою Непрямі дії ($r_s = 0,245$; $p = 0,118$) та шкалою Асоціальні дії ($r_s = 0,145$; $p = 0,359$). Це свідчить про відсутність достатніх підстав стверджувати, що саме ці моделі копінг-поведінки мають виразну кореляційну пов'язаність із рівнем професійної деформації в досліджуваній вибірці.

Найбільш розгалужену систему взаємозв'язків виявлено між сумарним показником професійної деформації та особистісними характеристиками за опитувальником FPI-B. Статистично значущі прямі кореляції встановлено зі шкалою Невротичність ($r_s = 0,476$; $p < 0,01$), шкалою Спонтанна агресивність ($r_s = 0,696$; $p < 0,001$), шкалою Депресивність ($r_s = 0,646$; $p < 0,001$), шкалою Дратівливість ($r_s = 0,608$; $p < 0,001$), шкалою Товариськість ($r_s = 0,609$; $p < 0,001$), шкалою Врівноваженість ($r_s = 0,308$; $p < 0,05$), шкалою Реактивна агресивність ($r_s = 0,540$; $p < 0,001$), шкалою Сором'язливість ($r_s = 0,632$; $p < 0,001$), шкалою Відкритість ($r_s = 0,671$; $p < 0,001$) та шкалою Емоційна лабільність ($r_s = 0,638$; $p < 0,001$).

Серед перелічених показників найбільш тісні зв'язки із сумарним балом за Чабаном виявлено для шкал Спонтанна агресивність, Відкритість, Депресивність, Емоційна лабільність і Сором'язливість. Таким чином, зростання професійної деформації супроводжується посиленням низки особистісних рис, пов'язаних з емоційною нестійкістю, депресивним фоном переживань, агресивною реактивністю, внутрішньою напруженістю та труднощами міжособистісної саморегуляції.

Статистично значущі прямі зв'язки виявлено також зі шкалами Товарииськість, Відкритість і, хоча й слабше, з шкалою Врівноваженість. Можна обережно інтерпретувати, що у представників допоміжних професій більша комунікативна включеність, відкритість у міжособистісній взаємодії та певні особливості самоподачі можуть супроводжуватися вищою інтенсивністю професійних контактів, а відтак – і більшою емоційною затратністю.

Водночас дві шкали FPI-V не продемонстрували статистично значущого зв'язку із сумарним показником професійної деформації. Йдеться про шкалу Екстраверсія–інтроверсія ($r_s = -0,178$; $p = 0,260$) та шкалу Маскулінність–фемінність ($r_s = -0,043$; $p = 0,787$). Це свідчить про відсутність достатніх статистичних підстав вважати, що зазначені показники мають суттєве значення для пояснення рівня професійної деформації у вибірці досліджуваних фахівців.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна констатувати, що професійна деформація у вибірці практичних психологів пов'язана з широким спектром емоційних, поведінкових і особистісних показників. В межах емоційного інтелекту переважали прямі статистично значущі зв'язки, у блоці копінг-стратегій було встановлено, що більш конструктивні способи реагування пов'язані зі зниженням професійної деформації, тоді як менш адаптивні – з її підвищенням, а у блоці особистісних характеристик виявлено найбільш виражену систему прямих кореляцій із рисами, пов'язаними з емоційною нестійкістю, агресивністю, депресивністю, дратівливістю, сором'язливістю та лабільністю.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують багатофакторний характер професійної деформації. Вона пов'язана не з одним окремим психологічним показником, а з цілим комплексом чинників, які охоплюють особливості емоційної сфери, способи подолання труднощів та стійкі особистісні характеристики. Отримані дані створюють емпіричне підґрунтя для подальшого формулювання практичних рекомендацій щодо профілактики професійної деформації у практичних психологів.

Висновки до другого розділу. У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей професійної деформації практичних психологів та її взаємозв'язків із індивідуально-психологічними характеристиками.

За результатами дослідження встановлено, що у вибірці практичних психологів наявні різні рівні вираженості професійної деформації, що проявляється передусім через симптоми емоційного виснаження, зниження емоційної залученості та окремі прояви деперсоналізації. Це підтверджує, що професійна діяльність психолога супроводжується значним психоемоційним навантаженням і створює передумови для розвитку професійних деструкцій.

Аналіз показників емоційного інтелекту засвідчив, що він виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості. Вищий рівень емоційної обізнаності, здатність до саморегуляції та розуміння емоцій інших людей пов'язані зі зниженням проявів професійної деформації. Натомість недостатній розвиток емоційного інтелекту супроводжується труднощами у керуванні власними емоційними станами та підвищеною вразливістю до стресу.

Дослідження копінг-стратегій показало, що практичні психологи використовують як конструктивні, так і неадаптивні способи подолання стресу. Встановлено, що орієнтація на активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та рефлексивні стратегії сприяють зниженню рівня професійної деформації. Водночас домінування уникання, пасивності або агресивних форм реагування корелює з підвищеним рівнем емоційного виснаження та професійних деструкцій.

Аналіз індивідуально-психологічних характеристик дозволив встановити, що певні особистісні риси (емоційна стабільність, адаптивність, відкритість до досвіду) виконують захисну функцію, тоді як високий рівень тривожності, ригідності та напруженості виступає фактором ризику розвитку професійної деформації.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками професійної деформації та досліджуваними психологічними змінними. Зокрема, виявлено, що підвищення рівня емоційного вигорання супроводжується зниженням емоційного інтелекту та домінуванням неефективних копінг-стратегій, що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження.

На основі отриманих результатів обґрунтовано основні напрями профілактики професійної деформації практичних психологів, серед яких провідне місце займають розвиток емоційного інтелекту, формування ефективних стратегій подолання стресу, підвищення рівня професійної рефлексії, а також впровадження супервізії та програм психологічної підтримки.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило, що професійна деформація практичних психологів є результатом складної взаємодії особистісних і професійних чинників, а її профілактика потребує комплексного підходу, спрямованого на розвиток внутрішніх ресурсів особистості та оптимізацію професійного середовища.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було досягнуто поставленої мети – обґрунтовано сутність професійної деформації практичних психологів та визначено шляхи її запобігання через аналіз взаємозв'язків із індивідуально-психологічними характеристиками.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що професійна деформація є складним, багатовимірним і динамічним феноменом, який виникає під впливом тривалого виконання професійної діяльності, особливо в умовах високого емоційного навантаження та відповідальності. Для практичних психологів, діяльність яких належить до системи «людина – людина», ризик виникнення професійних деформацій є підвищеним, що зумовлено постійною емпатійною залученістю, контактом із травматичним досвідом клієнтів та необхідністю збереження професійної ефективності в умовах стресу. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану, коли фахівці працюють у ситуації «спільної травматичної реальності».

Установлено, що професійна деформація проявляється у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації, зниження емпатії, формалізації професійної діяльності, а також трансформації особистісних установок і поведінкових моделей. Важливу роль у цьому процесі відіграє синдром емоційного вигорання, який виступає як центральний механізм розвитку професійної деформації та її найбільш виражена форма.

Емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про наявність взаємозв'язків між рівнем професійної деформації та такими психологічними чинниками, як емоційний інтелект, копінг-стратегії та індивідуально-психологічні характеристики особистості. Зокрема, встановлено, що більш високий рівень емоційного інтелекту, використання конструктивних стратегій подолання стресу

та наявність ресурсних особистісних якостей виступають факторами, що знижують ризик розвитку професійної деформації.

Водночас низький рівень емоційної саморегуляції, домінування неадаптивних копінг-стратегій і наявність внутрішніх особистісних конфліктів сприяють посиленню проявів вигорання та професійних деструкцій.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано основні напрями профілактики професійної деформації практичних психологів, серед яких провідне місце займають: розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, формування ефективних копінг-стратегій, впровадження супервізії та особистої терапії, підтримка професійної рефлексії, забезпечення балансу між професійною та особистісною сферами, а також розвиток культури самоогляду.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб, системі підготовки майбутніх психологів, а також у програмах психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання.

Отже, професійна деформація практичних психологів є закономірним, але керованим процесом, запобігання якому можливе за умови своєчасного розвитку особистісних ресурсів, підвищення професійної усвідомленості та впровадження системної психопрофілактичної роботи. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації комплексних програм профілактики професійних деформацій з урахуванням специфіки діяльності психологів в умовах соціальних криз та воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Т.О. Психологічний супровід професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі: дис...канд. психол. наук: 19.00.07. Запоріжжя, 2011. 317 с.
2. Балл Г. До аналізу ціннісних складових професійної культури особи. Професійна освіта: педагогіка і психологія: польсько-український щорічник / за ред Т. Левовицького, І. Вільш, І. Зязюна, Н. Ничкало та ін. К., 2008. С. 233- 249.
3. Бондаренко І.І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців: автореф. дис... канд.. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2004. 19 с.
4. Великодна М.С. . Основні напрямки реалізації психологічного супроводу професіогенезу психологів у системі післядипломної освіти. Розвиток професійної компетентності психолога у системі післядипломної освіти: науково-методичний супровід: монографія / за заг. ред. Т.Є. Гури. Запоріжжя : Просвіта, 2011. 138 с.
5. Великодна М.С. Феноменологія професійної деформації особистості. Психологія в Україні та за кордоном: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 8-9 листоп. 2013 р. Херсон, 2013. С. 10-14.
6. Вірна Ж.П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога : Монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2003. 319 с.
7. Грищенко С.В. Стратегії самопомоги в подоланні професійної деформації в діяльності соціальних педагогів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2012. Вип. 96. С. 53-57.
8. Гура Т.Є. Особистісно-професійні наслідки професіогенезу психолога. Професіоналізм особистості: теоретико-методологічний аспект: монографія / В.Й. Бочелюк, С.А. Білоусов, Г.О. Горбань, Т.А. Гришина, О.І. Гура та ін. Запоріжжя : ГУ «ЗІДМУ», 2007. С. 153-160.

9. Гура Т.Є. Розвиток професійного мислення майбутніх психологів: теоретико-методологічний аспект: монографія. Запоріжжя : КПУ, 2012. 304 с.
- 10.Євдокімова О.О. Психологічний ракурс забезпечення профілактики та подолання професійної деформації особистості у співробітників МВС. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Вип. XIV, Ч. 2. С. 108-115.
- 11.Зайчикова Т.В. Технології практичної психології щодо подолання професійного вигорання майбутніх фахівців системи «людина-людина». Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: колективна монографія / за заг. ред. проф. Н.І. Пов'якель. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. С. 313-324.
- 12.Ковальчишина С.В. Теоретико-методологічний підхід до питання феномену професійної деструкції правоохоронців. Кадровий вісник. 2012. № 1 (3). С. 60–72.
- 13.Ковальчишина С.В. Особливості розвитку професійної самосвідомості практичного психолога у системі післядипломної освіти: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2012. 352 с.
- 14.Ковальчук В.І. Детермінанти професійного вигорання тренерів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 18, т. 1. С. 384-388.
- 15.Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
- 16.Корень Т. О. Тренінг як засіб психологічного супроводу професійного розвитку майбутнього психолога. Сучасні напрями психологізації професійної підготовки фахівців: монографія : у 4 т. / за заг. ред. В.Й. Бочелюка. Запоріжжя : КПУ, 2010. Т.1. С. 245-251.
- 17.Корольчук М.С. Рівні професійної придатності фахівця в структурі вторинної адаптації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Психологічні науки. 2010. Вип. 82, Т. 1.

[http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/vchdpu/psy/2010_82_1/
korolchuk1.pdf](http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk1.pdf)

18. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посібник. К. : МАУП, 2000. 256 с.
19. Медведєв В.С. Психологія професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ : автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.06. К., 1999. 35 с.
20. Міщенко М.С. Вплив індивідуально-психологічних особливостей особистості майбутнього психолога на розвиток синдрому емоційного вигорання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Випуск 2. Том 2. С. 48–60.
21. Моцонелідзе І.О. Диференціація понять «емоційне вигорання» та «професійна деформація» в діяльності працівників органів внутрішніх справ. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. 2010. Вип. 8. С. 736-745.
22. Панок В.Г. Психологічна служба: науково-методичний посібник для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.
23. Пророк Н.В. Психологічні особливості особистісно-професійного саморозвитку практичного психолога. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. 2011. Вип. 14. С. 655-665.
24. Рева О.М., Бойко С.В. Ірраціональність групової поведінки та групові деформації працівників у процесі спільної праці. Вчені записки. Університет економіки та права «КРОК». К. 2009. № 19. С. 225–235.
25. Синдром «професійного вигорання» та професійної кар'єри працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К. : Міленіум. 2006. 368 с.

- 26.Ткаченко А.В. Категоріальний статус поняття «професійний розвиток особистості». Витоки педагогічної майстерності. Сер. : Педагогічні науки. 2011. Вип. 8(2). С. 263-269. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2011_8\(2\) 55](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2011_8(2) 55).
- 27.Циба Н.В. Професійне самовизначення та феномен професійної деформації психологів. Збірник наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2010. №2. С. 145-149.
- 28.Чемодурова Ю.М. Особливості професійного розвитку практичних психологів у системі післядипломної освіти. Педагогічні науки та освіта:збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Вип. XIII. Запоріжжя: Акцент Інвест-Трейд, 2014. 236 с. С. 204-211.
- 29.Чемодурова Ю.М. Проблема визначення та формування професійно важливих особистісних якостей практичного психолога. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. №25. С. 233- 239.
- 30.Чемодурова Ю.М. Роль психологічного захисту у виникненні та розвитку професійних деформацій практичних психологів. Технології розвитку інтелекту. Відкритий електронний журнал лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології ім. Г.С. Костюка. Том 1, №9 (2015). URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop
- 31.Чепелева Н.В. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду: монографія / Н.В. Чепелева, Т.М. Титаренко, М.Л. Смутьсон, В.В. Андрієвська, О.О. Зарецька, А.А. Васильченко. К. : Педагогічна думка. 2008. 255 с.
- 32.Чепелева Т.В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика. Актуальні проблеми психології: Інститут психології АПН України. 1999. № 19. С.271-279.

- 33.Шевченко Н.Ф. Особливості трансформаційних змін у смисловій сфері фахівців на початковому етапі професіоналізації. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 50. Х.: ХНПУ, 2015. С. 346-354.
- 34.Шевченко Н.Ф. Дослідження становлення професійної свідомості майбутніх практичних психологів у процесі фахової підготовки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки». 2015. №3. С.117-122
- 35.Яворська Г.Х. Професіогенез як механізм становлення і розвитку соціально-професійної зрілості майбутнього працівника міліції. Наука і освіта : зб. наук. праць. 2005. № 1. С. 34-44.
- 36.Яценко Т., Іваненко Б., Євтушенко І. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 1. К. : Главник. 2008. 176 с.
- 37.Maslach C. Job burnout: how people cope. California: Public Wealf, Spring. 1978. 237 p.
- 38.Perlman B., Hartman E. Burnout: summery and future research. Human relations. 1982. Vol. 35. P. 4.