

**Новиков Кирилл Константинович**

студент

Научный руководитель

**Новикова Татьяна Сергеевна**

канд. филол. наук, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная

сельскохозяйственная академия»

г. Смоленск, Смоленская область

## **ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

***Аннотация:** в статье анализируются понятия профессиональной деформации личности, эмоционального выгорания. Уточняется механизм проявления профессиональной деформации, рассматриваются факторы, ведущие к возникновению профессиональной деформации и эмоционального выгорания. В результате анализа авторы приходят к выводу о близости понятий эмоционального выгорания и стресса.*

***Ключевые слова:** профессиональная деформация личности, эмоциональное выгорание, трудовая деятельность, стресс.*

Принято считать, что трудовая и социальная деятельность является главной характеристикой зрелой личности. В процессе трудовой деятельности человек развивает свои профессиональные навыки, проявляет свойственные ему способности, формирует свои ценности, удовлетворяет потребности и интересы.

В настоящее время в специальной научной литературе отсутствует единый подход для определения содержания термина «профессиональная деформация». Сложности раскрытия природы данного понятия связаны, в первую очередь, со сложностью структуры, а также с многообразием связей между формами проявления деформации в процессе профессиональной деятельности и их личностной сущностью [1].

Сегодня под профессиональной деформацией понимаются негативные изменения, в личности работника, наступающие под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности и приводящие к кризисам и снижению продуктивности профессиональной деятельности.

Профессиональные деформации – это изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса.

В феномене профессиональной деформации находит свое отражение фундаментальный принцип психологии – принцип неразрывного единства сознания, личности, деятельности. Профессиональная деятельность формирует личность и накладывает свой отпечаток на ее особенности.

Профессиональную деформацию можно классифицировать по широте деформированности личности на глобальную и парциальную; по степени устойчивости проявлений деформации – на временную и постоянную; по скорости наступления на наступающую на ранних и поздних стадиях профессиональной деятельности.

Механизм проявления профессиональной деформации личности имеет довольно сложный динамический процесс, который состоит из трех этапов.

При адаптивной деформации происходит пассивное приспособление личности к конкретным условиям деятельности, в результате у специалиста формируется высокий уровень конформизма, он перенимает безоговорочно принятые в организации модели поведения.

При более глубоком уровне деформации у специалиста социальной работы появляются значительные и иногда носящие ярко выраженный негативный характер изменения личностных качеств, в том числе властность, низкая эмоциональность, жесткость.

При крайней степени профессиональной деформации, которую называют уже профессиональной деградацией, специалист социальной работы меняет нравственные ценностные ориентиры, становится профессионально несостоя-

тельным. На этом этапе профессиональная деформация часто проявляется в феномене эмоционального выгорания.

В психологической литературе выделяют три группы факторов, ведущих к возникновению профессиональной деформации: факторы, обусловленные спецификой деятельности, факторы личностного свойства и факторы социально-психологического характера.

Исследователи профдеформаций выделяют следующие причины профессиональной деформации: Склонность к профессиональной деформации особенно часто наблюдается у определенных профессий, представители которых обладают трудноконтролируемой и трудно-ограничиваемой властью. От решений и воли этих людей зависит достоинство, существование, свобода и даже здоровье и жизнь других людей, как это бывает, например, у учителей, судей, военнослужащих, работников госбезопасности, а также медицинских работников. Обладание властью приводит к общественной и психической деформации особенно в тех случаях, когда отсутствуют действенные обратные связи – общественный контроль, критика и возможность лишить носителя деформации власти. Порочный круг возникает, если механизмы контроля и критики в данной системе отсутствуют или они являются недоступными и формальными, так что критика и выражение недовольства приобретают противозаконный, бунтарский характер [2].

Привычка является одной из психологических причин профессиональной деформации. Считается также, что одной из причин профессиональной деформации может быть «высокая эмоциональная загруженность труда, которая связана с личностными, ролевыми и организационными факторами [5].

Сегодня стало почти общепризнанным, что одним из факторов профессиональной деформации является специфика деятельности субъекта. В литературе, посвященной этому феномену, традиционно уделяется неравномерное внимание по отношению к различным профессиям. Считается, что одни профессии несут в себе больше опасностей профессиональной деформации, а другие – меньше [3].

Нельзя путать синдром эмоционального выгорания (СЭВ) с переутомлением, являющимся обычным физиологическим следствием длительной физиче-

ской активности, больших нагрузок. После хорошего отдыха оно исчезает. Что касается стресса, то он всего лишь элемент выгорания.

Что касается депрессии – это расстройство психики, как правило, возникает под влиянием определенного источника, может зависеть от любой сферы жизни человека даже от погоды. А вот эмоциональное выгорание с похожими симптомами обычно связано с профессиональной деятельностью, так как напрямую зависит от больших затрат энергии, жизненных сил.

Она может развиваться на фоне запущенного выгорания и тогда специалисты уже говорят не о СЭВ, а о хроническом характере первого психического расстройства [4].

Работа по профилактике профессиональной деформации включает в себя меры как психологического, так и непсихологического организационно-управленческого, воспитательного характера.

Обязательным условием профессионального развития личности является осознание ею приемов профессионального самосохранения, которое рассматривается как способность личности противостоять негативно складывающейся социально-профессиональной ситуации, максимально актуализировать профессионально-психологический потенциал (в условиях дестабилизации профессиональной жизни), противостоять профессионально обусловленным кризисам, стагнации, деформациям, готовность к профессиональному самоизменению.

Главной профилактической мерой профессиональных деформаций личности должны быть постоянный творческий момент в деятельности, расширение вариантов профессиональных задач, разнообразие круга общения, для этого необходимо создавать как бы дополнительную степень свободы.

Возможные пути профилактики профессиональной деформации.

1. Диагностика профессиональных деформаций и разработка стратегии преодоления профессиональных деструкций.
2. Прохождение тренингов личностного и профессионального роста.
3. Рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста.

4. Профилактика профессиональной дезадаптации молодого специалиста.
5. Овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций.

### *Список литературы*

1. Блинков А.Н. Профессиональное выгорание как следствие дефицита профессиональной готовности (на основе анализа научной литературы) / А.Н. Блинков, О.И. Лебединцева // Акмеология. – 2018. – №1 (65) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-kak-sledstvie-defitsita-professionalnoy-gotovnosti-na-osnove-analiza-nauchnoy-literatury> (дата обращения: 18.12.2024).
2. Вохрина А.В. Феномен эмоционального выгорания в психологических исследованиях / А.В. Вохрина // Вестник науки. – 2022. – №3 (48) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-emotsionalnogo-vygoraniya-v-psihologicheskikh-issledovaniyah> (дата обращения: 18.12.2024).
3. Ревина Н.Е. Психосоматические аспекты развития синдрома эмоционального выгорания / Н.Е. Ревина // Вестник Новгородского государственного университета. – 2012. – №66. – С. 94–96. EDN OWVCVT
4. Филатова О.В. Особенности профессиональных деформаций у представителей разных профессиональных групп / О.В. Филатова // Психология отношения человека к жизнедеятельности: проблемы и перспективы: тезисы докладов Международной научно-практической конференции, Владимир, 10–13 июля 2016 года. – Владимир: Владимирский государственный университет, 2016. – С. 97–102. EDN W1HRVY
5. Шатов А.А. Профессиональная деформация и профессиональная адаптация личности / А.А. Шатов // Форум. – 2018. – №3 (15). – С. 165–167.
6. Психология профессиональной деформации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moodle.kstu.ru/mod/resource/view.php?id=163028> (дата обращения: 18.12.2024).