

Чернівці, 2026

Зміст

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи вивчення професійної деформації	
1.1. Поняття професійної деформації у психологічній науці.....	5
1.2. Основні теоретичні підходи до аналізу професійної деформації особистості.....	8
1.3. Фактори формування професійної деформації у процесі професійної діяльності.....	10
Розділ 2.	
Специфіка проявів професійної деформації у психологів	
2.1. Особливості професійної діяльності психолога як чинник деформації...	13
2.2. Основні прояви професійної деформації у практичних психологів.....	15
2.3. Наслідки професійної деформації для особистості психолога та якості професійної діяльності.....	18
Розділ 3.	
Профілактика та подолання професійної деформації у психологів	
3.1. Психологічні умови попередження професійної деформації.....	21
3.2. Роль особистісного та професійного розвитку у зниженні деформаційних проявів.....	24
3.3. Супервізія та саморефлексія як засоби профілактики професійної деформації.....	26
Висновки.....	31
Список використаних джерел.....	34

Вступ

Актуальність дослідження проблеми професійної деформації психологів зумовлена специфікою їхньої професійної діяльності, яка характеризується високим рівнем емоційного, інтелектуального та особистісного навантаження. Постійна взаємодія з внутрішніми переживаннями, кризовими станами та психологічними труднощами інших людей створює особливі умови професійного функціонування, що можуть призводити не лише до професійного зростання, але й до формування стійких негативних змін особистості фахівця.

У сучасній психологічній науці професійна деформація розглядається як складний багатофакторний процес трансформації особистісних рис, ціннісних орієнтацій, установок, стилю мислення та поведінки фахівця під впливом тривалої професійної діяльності. Особливої актуальності ця проблема набуває у професії психолога, оскільки основним інструментом його роботи є власна особистість, емоційна чутливість, здатність до емпатії та рефлексії.

Професійна деформація психологів може проявлятися у вигляді емоційного виснаження, зниження емпатійної чутливості, формування ригідних професійних установок, надмірної раціоналізації або, навпаки, гіпервключеності у проблеми клієнтів. Такі зміни негативно впливають не лише на особистісний стан фахівця, але й на якість надання психологічної допомоги, ефективність професійної діяльності та дотримання етичних стандартів. У зв'язку з інтенсифікацією соціальних кризових процесів, зростанням кількості звернень за психологічною допомогою та підвищенням професійних вимог до діяльності психологів проблема професійної деформації набуває особливої значущості. Це зумовлює необхідність ґрунтовного теоретичного аналізу феномена професійної деформації, вивчення її причин, проявів та наслідків, а також визначення ефективних шляхів профілактики деформаційних змін.

Мета курсової роботи полягає у теоретичному аналізі проявів професійної деформації у психологів та визначенні психологічних умов її профілактики. Відповідно до поставленої мети нами визначено такі завдання дослідження:

- проаналізувати поняття професійної деформації у психологічній науці;
- розглянути основні теоретичні підходи до аналізу професійної деформації особистості;
- визначити чинники формування професійної деформації у процесі професійної діяльності психолога;
- охарактеризувати основні прояви та наслідки професійної деформації у практичних психологів;
- проаналізувати роль особистісного та професійного розвитку, супервізії й саморефлексії у профілактиці професійної деформації.

Об'єкт дослідження - професійна діяльність психолога.

Предмет дослідження - прояви професійної деформації особистості психолога та шляхи її профілактики.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз психологічних підходів до проблеми професійної деформації, узагальнення та систематизацію наукових положень.

Розділ 1

Теоретико-методологічні основи вивчення професійної деформації

1.1. Поняття професійної деформації у психологічній науці

У психологічній науці професійна деформація розглядається як процес стійких особистісних змін, що виникають у результаті тривалого виконання професійної діяльності та поступово виходять за межі професійної ролі, впливаючи на особистісне функціонування фахівця загалом. У загальному значенні деформація розуміється як відхилення від початкового або нормативного стану, що призводить до порушення цілісності функціонування особистості.

Важливо зазначити, що поняття «професійна деформація» не виникло раптово як завершений науковий термін. Його формування було результатом поступового осмислення впливу професійної діяльності на особистість. Спочатку в наукових працях фіксувалися окремі зміни у мисленні, поведінці та емоційній сфері фахівців, зумовлені тривалим виконанням професійних ролей, і лише згодом ці зміни були узагальнені в межах поняття професійної деформації. Поняття професійної деформації виникло на перетині психології праці, соціальної психології та педагогічної психології у зв'язку з дослідженням впливу професійної діяльності на особистість. Одними з перших, хто звернув увагу на трансформації особистості під впливом професії, були представники соціології та психології праці. Зокрема, Еміль Дюркгайм у своїх працях зазначав, що тривале виконання соціальних і професійних ролей може призводити до змін у способі мислення та поведінки людини.

Ми вважаємо, що у професії психолога цей феномен набуває особливої значущості, оскільки основним інструментом професійної діяльності виступає власна особистість спеціаліста. В межах аналізу поняття професійної деформації важливим є її розмежування з феноменом професійного вигорання, який у

науковій літературі часто розглядається як суміжне, але не тотожне явище. Професійне вигорання — це передусім стан виснаження. Згідно з концепцією Людмили Карамушки, воно виникає як захисна реакція на тривалий стрес і проявляється через брак емоційних ресурсів та апатію [3, с. 42]. Це «енергетична криза», коли психолог втрачає здатність до повноцінного співпереживання клієнту.

Професійна деформація — це зміна структури особистості. Це глибший процес, за якого під впливом роботи змінюється характер людини. Для психолога це часто проявляється у формі професійного цинізму або перенесення методів аналізу на особисте життя. Ключова різниця: вигорання відображає ступінь втоми фахівця, тоді як деформація — те, як професія його змінила. Часто вигорання стає першопричиною деформації: щоб захиститися від стресу, людина стає емоційно черстою, що з часом закріплюється як стійка риса характеру.

Професійна деформація особистості фахівця являє собою зміну його психологічної структури, яка виникає під впливом тривалого виконання професійної діяльності та призводить до формування специфічних професійних рис, що можуть негативно позначатися на ефективності праці та взаємодії з оточуючими», спираючись на наукові погляди Людмили Карамушка, можна зробити висновок, що професійна деформація не виникає випадково і не є наслідком окремих індивідуальних рис фахівця. Вона формується поступово, під впливом тривалого перебування у специфічному професійному середовищі, яке систематично впливає на особистість спеціаліста. Таким чином, професійна деформація розглядається як закономірний результат взаємодії особистості та умов професійної діяльності, а її подолання потребує комплексного підходу.

У наукових дослідженнях професійну деформацію психологів пов'язують із хронічним професійним стресом, емоційною перевантаженістю та тривалою роботою з проблемним, травматичним або кризовим досвідом клієнтів. Західні дослідники наголошують, що за відсутності належної професійної підтримки та рефлексії ці чинники призводять до формування стійких змін у системі цінностей, емоційного реагування та професійних установок психолога.

Професійна деформація часто розглядається у взаємозв'язку з феноменом професійного вигорання. Інформація з видань свідчить, що тривале емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження відчуття професійної ефективності з часом можуть трансформуватися у більш глибокі та стабільні особистісні зміни, які вже не обмежуються робочим контекстом [17, с. 41]. У цьому випадку професійне вигорання виступає одним із механізмів формування професійної деформації.

Європейські дослідження підкреслюють розвитковий характер цього процесу. Зокрема, аналізуючи професійний шлях психологів і психотерапевтів, зазначено, що на певних етапах професійного становлення зростає ризик формування ригідних професійних ролей, автоматизації реакцій та втрати чутливості до власних переживань. За відсутності усвідомленої саморефлексії такі зміни можуть закріплюватися й набувати деформаційного характеру. Згідно з положеннями загальної психології, особистість формується і змінюється в процесі діяльності, що зумовлює можливість односторонніх змін психіки за умов тривалого виконання професійних ролей [4, с. 94-112].

У працях, присвячених проблемі «втоми від співчуття» та вторинної травматизації, наголошується, що психологи, які тривалий час працюють з емоційно складним матеріалом, поступово змінюють способи емоційного реагування, що може проявлятися у зниженні емпатії, емоційному дистанціюванні або професійному цинізмі [12, с. 14]. Такі прояви розглядаються як складові професійної деформації особистості психолога.

Звернемо увагу на те, що професійна деформація психолога формується в умовах високої відповідальності, емоційної включеності та недостатньої системної підтримки фахівців. Підкреслимо, що відсутність регулярної супервізії та сформованої навички професійної саморефлексії значно підвищує ризик негативних особистісних змін у психологів.

Ми вважаємо за доцільне розмежовувати професійну деформацію та тимчасові труднощі професійної адаптації. Якщо адаптаційні труднощі мають ситуаційний характер і можуть бути подолані шляхом відновлення ресурсів, то

професійна деформація характеризується стійкістю та поширенням на різні сфери життя психолога. Саме тому вивчення цього феномена потребує системного підходу та подальшого аналізу чинників його формування.

Таким чином, у психологічній науці професійна деформація розглядається як складний багатовимірний феномен, що виникає внаслідок тривалої професійної діяльності психолога та проявляється у стійких особистісних змінах, які можуть негативно впливати як на психологічне благополуччя фахівця, так і на якість професійної допомоги.

1.2. Основні теоретичні підходи до аналізу професійної деформації у психологічній науці.

У сучасній психологічній науці професійну деформацію особистості психолога розглядають у межах кількох взаємопов'язаних теоретичних підходів. Ми вважаємо, що відсутність єдиного універсального пояснення цього феномена зумовлена його багатовимірною природою, оскільки професійна деформація формується під впливом індивідуально-психологічних, професійних та соціальних чинників.

Одним із найбільш поширених є стресово-професійний підхід, у межах якого професійну деформацію розглядають як наслідок тривалого професійного стресу. У працях західних дослідників наголошується, що постійна емоційна залученість у проблеми клієнтів, висока відповідальність та інтенсивне міжособистісне навантаження спричиняють хронічне емоційне виснаження фахівця. З часом такі стани виходять за межі ситуативних реакцій і можуть трансформуватися у стійкі особистісні зміни, що відображаються на стилі професійної діяльності психолога [17, с. 38].

В межах цього підходу професійна деформація тісно пов'язується з феноменом професійного вигорання. Зокрема, К. Масlach та М. Лейтер підкреслюють, що тривале емоційне виснаження й деперсоналізація здатні призводити до зміни ставлення психолога до клієнтів, професійної ролі та власної діяльності загалом, що розглядається як прояв деформаційних процесів

[17, с. 44]. Іншим важливим напрямом аналізу є особистісно-розвитковий підхід, у межах якого професійну деформацію трактують як негативний варіант професійного розвитку. Європейські дослідники зазначають, що у процесі професійного становлення психолог проходить низку етапів, на яких зростає ризик формування ригідних професійних ролей, автоматизованих реакцій та зниження здатності до рефлексії [28, с. 56]. За відсутності належної професійної підтримки такі зміни можуть закріплюватися та набувати деформаційного характеру. У наукових виданнях професійну деформацію розглядають як складову професійних деструкцій — негативних змін особистості, що виникають під впливом специфіки професійної діяльності, зокрема у вигляді догматизму або авторитарності [5, с. 154–170].

В межах української психологічної традиції проблема професійної деформації розглядається у тісному зв'язку з аналізом професійного вигорання. Зокрема, Л. Карамушка зосереджується на вивченні вигорання як процесу поступової втрати емоційних і психологічних ресурсів фахівця. Водночас у працях Л. Орбан-Лембрик акцент робиться на стійких змінах особистісних характеристик психолога, що формуються внаслідок тривалого виконання професійних ролей. Таким чином, якщо концепція професійного вигорання описує динаміку емоційного та енергетичного виснаження, то професійна деформація відображає глибші та більш стійкі особистісні зміни.

Окреме місце у сучасних дослідженнях посідає травматично-орієнтований підхід, у межах якого професійну деформацію розглядають як наслідок тривалої роботи психолога з травматичним досвідом клієнтів. Дослідження проблеми вторинної травматизації та «втоми від співчуття» свідчать, що постійний контакт із травматичними переживаннями інших людей може призводити до глибоких змін у емоційній сфері та системі цінностей психолога [12, с. 18]. Такі зміни розглядаються як один із механізмів формування професійної деформації. В українських наукових працях професійна деформація психолога також аналізується з урахуванням умов професійної діяльності та рівня професійної підтримки. Наголошується, що відсутність системної супервізії, розвиненої

професійної рефлексії та практик самопіклування істотно підвищує ризик деформаційних змін особистості фахівця [3, с. 98].

Ми вважаємо, що жоден із зазначених підходів не може вичерпно пояснити феномен професійної деформації психолога окремо. Найбільш продуктивним є інтегративний підхід, який поєднує стресові, особистісні та професійно-середовищні чинники. Саме такий підхід дозволяє комплексно аналізувати причини професійної деформації та створює теоретичне підґрунтя для розробки ефективних профілактичних заходів.

1.3. Фактори формування професійної деформації у процесі професійної діяльності

Формування професійної деформації психолога є складним і багатофакторним процесом, що відбувається під впливом як зовнішніх умов професійної діяльності, так і внутрішніх особистісних особливостей фахівця. Ми вважаємо, що саме поєднання зазначених чинників зумовлює індивідуальну траєкторію розвитку деформаційних змін та ступінь їх вираженості.

Одним із важливих психологічних факторів формування професійної деформації є розвиток ригідних професійних установок. Ригідність проявляється у зниженні здатності особистості до гнучкої перебудови способів мислення та реагування відповідно до змінних умов професійної діяльності. У загальнопсихологічному розумінні особистість формується та змінюється у процесі діяльності. Як зазначає М. Й. Варій, тривале виконання однотипних дій, закріплення стійких професійних ролей і установок впливає на структуру особистості, її спрямованість та типові способи реагування. За умов недостатньої рефлексії такі зміни можуть набувати ригідного характеру й зумовлювати професійні деформації [2, с. 312–318]. Важливу роль у формуванні професійної деформації відіграють професійні умови діяльності психолога. Постійна взаємодія з клієнтами, які перебувають у кризових, травматичних або емоційно напружених станах, створює ризик накопичення вторинного стресу.

Дослідження проблеми вторинної травматизації свідчать, що тривале занурення у травматичний досвід інших людей може призводити до змін емоційного реагування психолога, зниження емпатійної чутливості або формування захисного емоційного дистанціювання [12, с. 21].

На нашу думку, вплив професійної діяльності на формування професійної деформації має поступовий характер і зумовлюється сукупністю взаємопов'язаних організаційних та професійних чинників. До них належать режим праці, інтенсивність професійного навантаження, характер прийняття професійних рішень, а також відповідальність за наслідки психологічної допомоги. М. В. Савчин підкреслює, що професійна діяльність психолога пов'язана з високим рівнем особистісної та моральної відповідальності, а тривале моральне напруження може виступати чинником внутрішніх змін особистості фахівця [7, с. 45-52].

Професійна деформація також може формуватися внаслідок надмірного робочого навантаження, яке проявляється у великій кількості клієнтів, тривалому робочому дні, відсутності повноцінного відпочинку, а також у прагненні до постійної професійної включеності або орієнтації виключно на фінансові показники діяльності. Таке перевантаження поступово призводить до емоційного виснаження та зниження рівня рефлексивності професійної діяльності [8, с. 28-35]. Окрему увагу слід приділити специфіці психодіагностичної діяльності. Орієнтація на стандартизовані методики та чітко структуровані професійні дії за умов їх тривалого застосування може призводити до звуження індивідуального бачення клієнта та переважання формалізованого підходу до аналізу психологічних явищ. У таких випадках зростає ризик зниження чутливості до унікальності особистості клієнта, що розглядається як один із чинників професійної деформації психолога [1, с. 25–40]. Окрему групу становлять особистісні труднощі самого психолога, зокрема невирішені внутрішні кризи, пережиті травматичні події (втрати, розлучення, хронічний стрес), а також відсутність психологічної підтримки. За таких умов підвищується

ризик проявів перенесення та контрперенесення, що ускладнює збереження професійної позиції та може сприяти деформаційним змінам.

Суттєвим чинником формування професійної деформації є відсутність або недостатність супервізійної підтримки. Українські дослідники підкреслюють, що регулярна супервізія виступає важливою умовою збереження професійного здоров'я психолога, оскільки забезпечує можливість рефлексії професійного досвіду, усвідомлення власних обмежень та зниження емоційного напруження [3, с. 101]. За її відсутності деформаційні прояви можуть залишатися неусвідомленими та поступово закріплюватися у професійній поведінці.

До особистісних факторів формування професійної деформації належать індивідуальні особливості психолога, зокрема рівень емпатійності, схильність до гіпервідповідальності, перфекціонізм, а також труднощі у встановленні професійних меж. Дослідники зазначають, що психологи з високим рівнем емоційної залученості та недостатньо сформованими навичками саморегуляції є більш уразливими до деформаційних змін [28, с. 59]. Окремо слід виокремити фактор професійної ідентифікації, пов'язаний з надмірним злиттям особистісної та професійної ролей. Ми вважаємо, що коли професія психолога стає домінуючим джерелом самовизначення особистості, зростає ризик порушення балансу між професійним і приватним життям [24, с. 43-49]. У такому випадку професійні установки, способи мислення та реагування поступово переносяться у позапрофесійну сферу, що є характерною ознакою професійної деформації.

Таким чином, формування професійної деформації психолога зумовлюється сукупною дією професійних, організаційних та особистісних чинників, які взаємно підсилюють один одного. Ми вважаємо, що усвідомлення та аналіз зазначених чинників є необхідною передумовою для розробки ефективних профілактичних заходів, які будуть розглянуті у наступних розділах курсової роботи.

РОЗДІЛ 2

СПЕЦИФІКА ПРОЯВІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ПСИХОЛОГІВ

2.1. Особливості професійної діяльності психолога

як чинник деформації.

Професійна діяльність психолога має низку специфічних особливостей, які зумовлюють підвищений ризик формування професійної деформації. Ми вважаємо, що ці особливості пов'язані насамперед із характером міжособистісної взаємодії, високим рівнем емоційної залученості та відповідальністю за психологічний стан клієнтів. Однією з ключових характеристик професійної діяльності психолога є постійний контакт з емоційно насиченим і часто травматичним досвідом інших людей. Робота з переживаннями втрати, тривоги, страху, провини або внутрішніх конфліктів клієнтів вимагає від психолога значних емоційних ресурсів. У наукових дослідженнях наголошується, що тривале перебування у такому емоційному полі може призводити до хронічного напруження та поступового виснаження фахівця [12, с. 23].

Варто зробити акцент, що професійна ідентичність психолога формується у процесі постійної міжособистісної взаємодії з клієнтом і потребує високого рівня усвідомленості власної ролі та меж відповідальності. Специфіка консультування, пов'язана з емоційною залученістю та необхідністю підтримувати професійну дистанцію, може створювати додаткове психоемоційне навантаження для фахівця [19, с. 34-41]. Важливою особливістю діяльності психолога є також асиметричність професійних стосунків. Психолог виступає у ролі того, хто надає допомогу, підтримку та розуміння, тоді як власні переживання і труднощі часто залишаються поза професійною взаємодією. Ми вважаємо, що така асиметрія може сприяти накопиченню невідрефлексованого емоційного досвіду, який з часом стає одним із чинників професійної деформації.

В межах професійної психологічної практики наголошується на важливості усвідомлення психологом власної професійної ролі, впливу взаємодії з клієнтом та необхідності підтримання балансу між залученістю і професійною дистанцією [22, с. 91-99]. Ще одним значущим чинником є високий рівень професійної відповідальності, притаманний діяльності психолога. У процесі роботи фахівець часто стикається з етичними дилемами, необхідністю прийняття складних рішень та усвідомленням можливого впливу своїх дій на психічний стан клієнта.

Дослідники зазначають, що постійне перебування в умовах підвищеної відповідальності за інших людей підвищує ризик розвитку професійного стресу і, як наслідок, деформаційних змін особистості [17, с. 49]. У працях наукового видання наголошується, що професійна діяльність психолога пов'язана з підвищеною етичною відповідальністю за благополуччя клієнта, межі професійної взаємодії та наслідки власних рішень. Дотримання етичних принципів вимагає постійного самоконтролю, рефлексії та емоційної залученості, що за умов тривалого навантаження може виступати чинником професійного напруження [9, с. 3-6]. Таким чином, етичні вимоги професії психолога поряд із високим рівнем особистої відповідальності створюють додаткове психоемоційне навантаження, яке за відсутності належної підтримки може сприяти розвитку професійного вигорання та деформацій. У дослідженнях професійного вигорання наголошується, що цей феномен має комплексний характер і проявляється не лише на емоційному, а й на поведінковому та мотиваційному рівнях. Узагальнюючи результати емпіричних і теоретичних робіт професійне вигорання розглядається як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності, що є типовим для допомагаючих професій [19, с. 34-41]. Подальші дослідження підкреслюють, що тривале перебування у стані професійного напруження може супроводжуватися розвитком стійких негативних змін у ставленні до роботи та клієнтів, а також порушенням балансу між професійною та особистою сферами. Особливо вразливими до таких процесів є психологи на різних етапах професійного становлення, для яких характерні труднощі адаптації, перевантаження та

недостатня сформованість професійних ресурсів. Водночас дослідження досвіду майстерних фахівців свідчать, що розвиток професійної самосвідомості, підтримка колег і рефлексія власної практики виступають важливими чинниками зниження ризику вигорання та професійної деформації. Специфіка професійної діяльності психолога також пов'язана з високими вимогами до особистісних якостей фахівця. Емпатійність, здатність до саморегуляції, емоційна стабільність та рефлексивність є необхідними професійними якостями, однак за відсутності навичок відновлення і самопідтримки вони можуть перетворюватися на фактори ризику. Зокрема, надмірна емпатійна залученість без чітко окреслених професійних меж сприяє формуванню емоційного виснаження та професійної ригідності [28, с. 61]. Окремої уваги заслуговує організаційний контекст професійної діяльності психолога. Обмежені часові ресурси, велика кількість клієнтів, недостатня підтримка з боку професійної спільноти та відсутність регулярної супервізії значно підсилюють негативний вплив професійних навантажень [11, с. 62-70]. Українські дослідження підкреслюють, що в умовах недостатньо розвиненої системи професійної підтримки психологи частіше стикаються з проявами професійної деформації [3, с. 104]. Ми вважаємо, що поєднання зазначених особливостей професійної діяльності психолога створює умови, за яких професійна деформація може формуватися непомітно і поступово. Саме тому аналіз специфіки професійної діяльності є необхідним для подальшого розгляду конкретних проявів професійної деформації у практичних психологів.

2.2. Основні прояви професійної деформації у практичних психологів

Професійна деформація у практичних психологів проявляється у вигляді комплексу стійких змін, що охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості фахівця. Ми вважаємо, що ці прояви формуються поступово й часто залишаються неусвідомленими на початкових етапах професійної діяльності, що ускладнює їх своєчасне виявлення та корекцію.

Одним із найбільш поширених проявів професійної деформації є емоційне виснаження, яке характеризується відчуттям хронічної втоми, зниженням емоційної залученості та втратою внутрішніх ресурсів [14, с. 66-74]. Дослідження свідчать, що психологи, які тривалий час працюють з емоційно складними запитами клієнтів, часто відчують зменшення здатності до співпереживання та емоційної підтримки [18, с. 39]. У таких випадках професійна діяльність починає сприйматися як надмірне навантаження, а не як джерело професійної реалізації.

У науковій літературі підкреслюється, що професійна діяльність психолога потребує постійної усвідомленості власних переживань, меж та відповідальності. Представники підходу терапії прийняття і відповідальності звертають увагу на роль психологічної гнучкості та здатності фахівця працювати з внутрішнім напруженням без уникання, що є важливим ресурсом профілактики професійного виснаження [18, с. 399-402]. В межах коучингової та консультативної практики також наголошується на необхідності рефлексивної позиції спеціаліста та усвідомлення впливу професійної ролі на особистість психолога [20, с. 58-64]. Водночас дотримання етичних стандартів і постійне прийняття професійно складних рішень створюють додаткове моральне навантаження, яке за відсутності належної самопідтримки може підсилювати ризик професійного вигорання та деформацій [21, с. 22-29]. Іншим характерним проявом професійної деформації є деперсоналізація, що виявляється у формуванні емоційної дистанції між психологом і клієнтом. Ми вважаємо, що деперсоналізація часто виступає захисним механізмом, спрямованим на зниження емоційного напруження. Водночас тривале використання цього механізму може призводити до формалізації професійних стосунків, зниження якості психологічної допомоги та втрати автентичності у взаємодії з клієнтом. Професійна діяльність психолога передбачає глибоку особистісну залученість, що за відсутності чітких внутрішніх меж може призводити до емоційного перевантаження та ускладнення розмежування професійної і особистої сфер [23, с. 17-25].

Важливим проявом професійної деформації є також зниження емпатійної чутливості. У наукових дослідженнях зазначається, що постійна робота з інтенсивними переживаннями клієнтів може призводити до феномену «втоми від співчуття», коли психолог поступово втрачає здатність емоційно відгукуватися на досвід іншої людини [12, с. 20]. Це негативно впливає не лише на ефективність професійної діяльності, але й на суб'єктивне відчуття професійної значущості самого фахівця.

До проявів професійної деформації у когнітивній сфері належить формування ригідних професійних установок і стереотипів. Ми вважаємо, що з часом у психологів може виникати схильність до шаблонного сприйняття клієнтів, швидкого узагальнення їхніх проблем та використання обмеженого набору інтерпретацій. Європейські дослідники зазначають, що така когнітивна ригідність знижує гнучкість мислення та перешкоджає індивідуальному підходу до клієнта [28, с. 63].

Окремо слід виділити зміни у професійній мотивації, які проявляються у втраті інтересу до професійного розвитку, зниженні задоволеності роботою та формуванні цинічного ставлення до професії. У дослідженнях з проблеми професійного вигорання підкреслюється, що такі зміни можуть бути індикаторами глибших деформаційних процесів, які зачіпають особистісну ідентичність психолога [17, с. 55].

У поведінковій сфері професійна деформація може проявлятися у порушенні професійних меж, зокрема у надмірному залученні у проблеми клієнтів або, навпаки, у формальному та відстороненому стилі роботи. Ми вважаємо, що обидва полюси є проявами деформаційних змін, оскільки свідчать про втрату оптимального балансу між професійною роллю та особистісною автономією психолога. Таким чином, основні прояви професійної деформації у практичних психологів мають комплексний характер і охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистості. Усвідомлення цих проявів є

необхідною умовою для аналізу їхніх наслідків та визначення шляхів профілактики, що буде розглянуто у наступному підрозділі.

2.3. Наслідки професійної деформації для особистості психолога та якості професійної діяльності

Професійна деформація психолога має комплексні наслідки, які проявляються як на рівні особистісного функціонування фахівця, так і на рівні якості надання психологічної допомоги. Ми вважаємо, що ці наслідки є взаємопов'язаними: зміни особистості психолога безпосередньо впливають на характер його професійної взаємодії з клієнтами та ефективність професійної діяльності загалом.

На особистісному рівні професійна деформація може призводити до хронічного емоційного виснаження, зниження життєвої енергії та відчуття втрати сенсу професійної діяльності. Дослідження у сфері професійного вигорання свідчать, що тривале перебування у стані емоційного напруження негативно впливає на психоемоційне благополуччя психолога, підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів та знижує загальний рівень життєвого задоволення [16, с. 58].

Важливим наслідком професійної деформації є порушення особистісних і професійних меж. Ми вважаємо, що за умов деформаційних змін психолог може або надмірно ідентифікуватися з проблемами клієнтів, що призводить до емоційного перевантаження, або, навпаки, формувати жорстку дистанцію, уникаючи емоційного контакту. Обидва варіанти негативно впливають на внутрішній стан фахівця та ускладнюють підтримання психологічної рівноваги.

Професійна деформація також впливає на самооцінку та професійну ідентичність психолога. Професійна деформація впливає на когнітивні та емоційні компоненти професійної діяльності психолога, що відображається на способах сприйняття клієнтських запитів і характері професійних рішень. Ми

вважаємо, що за умов хронічного емоційного напруження у фахівця може знижуватися здатність до гнучкого аналізу ситуації, зростає схильність до спрощених інтерпретацій і використання стандартних схем роботи. Це поступово обмежує можливості індивідуального підходу та знижує чутливість до унікальності переживань клієнта.

Зміни у професійному мисленні супроводжуються трансформацією емоційної залученості психолога у процес взаємодії з клієнтом. Ми вважаємо, що зменшення емоційної включеності може проявлятися у стриманості, формалізованості спілкування або униканні глибокого контакту. За таких умов психологічна допомога набуває поверхневого характеру, що ускладнює встановлення довірливих стосунків і знижує ефективність психокорекційної роботи.

Професійна деформація також відображається на здатності психолога усвідомлювати межі власної відповідальності у роботі з клієнтом. Ми вважаємо, що порушення цього усвідомлення може призводити або до надмірного залучення та переживання відповідальності за результати допомоги, або до уникання відповідальності у складних професійних ситуаціях. Обидва варіанти негативно впливають на внутрішній стан фахівця та стабільність професійної діяльності.

Зміни у професійному функціонуванні психолога можуть поширюватися і на сферу міжособистісної взаємодії в професійному середовищі. Ми вважаємо, що зростання напруженості, дратівливості або зниження толерантності до альтернативних поглядів ускладнює професійну комунікацію з колегами та обмежує можливості для конструктивного обговорення складних випадків. Це, своєю чергою, сприяє посиленню відчуття професійної ізольованості. Зниження відчуття професійної ефективності, сумніви у власній компетентності та втрата віри у значущість своєї роботи можуть сприяти формуванню професійної апатії або цинічного ставлення до професії. У дослідженнях зазначається, що такі зміни є характерними для фахівців, які тривалий час

працюють без належної професійної підтримки та можливостей для рефлексії [20, с. 24].

Наслідки професійної деформації істотно відображаються і на якості професійної діяльності психолога. Емоційне виснаження та зниження емпатійної чутливості можуть призводити до формалізації професійних стосунків, поверхневого підходу до проблем клієнтів та використання стереотипних методів роботи. Ми вважаємо, що у таких умовах знижується ефективність психологічної допомоги та зростає ризик порушення етичних принципів професійної діяльності [15, с. 41].

Окремої уваги заслуговує вплив професійної деформації на міжособистісну взаємодію психолога поза професійним контекстом. Деформаційні зміни можуть проявлятися у зниженні емоційної відкритості, підвищеній дратівливості або перенесенні професійних ролей і установок у приватне життя. Ми вважаємо, що такі прояви свідчать про глибину деформаційного процесу та його поширення на різні сфери життєдіяльності особистості.

Таким чином, професійна деформація психолога має багатовимірні наслідки, які охоплюють емоційний стан, особистісну ідентичність та якість професійної діяльності. Усвідомлення цих наслідків підкреслює необхідність системної профілактики професійної деформації, що передбачає розвиток навичок саморефлексії, регулярну супервізійну підтримку та турботу про професійне здоров'я психолога. Саме ці аспекти будуть розглянуті у третьому розділі курсової роботи.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ПСИХОЛОГІВ

3.1. Психологічні умови попередження професійної деформації

Профілактика професійної деформації психологів передбачає створення комплексу психологічних умов, спрямованих на збереження професійного здоров'я, підтримання особистісної цілісності та забезпечення стійкості до професійних навантажень. Ми вважаємо, що ефективна профілактика має носити системний характер і охоплювати як індивідуальний рівень фахівця, так і професійне середовище його діяльності. Однією з ключових психологічних умов попередження професійної деформації є усвідомлення специфіки власної професійної діяльності та пов'язаних із нею ризиків.

У наукових дослідженнях наголошується, що здатність психолога розпізнавати ранні ознаки емоційного виснаження, професійної ригідності та зниження емпатійної чутливості сприяє своєчасному запобіганню деформаційних змін [17, с. 61]. Усвідомлення професійних ризиків є важливою передумовою формування відповідального ставлення до власного психологічного стану. Важливою умовою профілактики професійної деформації є розвиток навичок саморегуляції та відновлення психологічних ресурсів. Ми вважаємо, що здатність психолога ефективно відновлюватися після емоційно напруженої роботи з клієнтами знижує ризик накопичення хронічного стресу. Дослідники підкреслюють, що регулярне використання стратегій самопідтримки, зокрема емоційного відновлення, тілесної регуляції та балансування професійної і особистої сфер життя, позитивно впливає на збереження професійної стійкості [21, с. 31].

Суттєве значення для попередження професійної деформації має формування чітких професійних меж. На наш погляд здатність розмежовувати професійні та особистісні ролі дозволяє психологу уникати надмірної емоційної

ідентифікації з проблемами клієнтів. У дослідженнях, присвячених проблемі професійного здоров'я фахівців допомагаючих професій, підкреслюється, що порушення професійних меж підвищує ризик емоційного виснаження та сприяє формуванню деформаційних змін особистості психолога [10, с. 69]. Не менш важливою психологічною умовою профілактики професійної деформації є наявність підтримувального професійного середовища. Ми вважаємо, що можливість обговорення складних професійних ситуацій з колегами, участь у професійних спільнотах та регулярне отримання зворотного зв'язку сприяють зниженню рівня професійної ізоляції. Дослідження свідчать, що психологи, які працюють у середовищі з розвинутою культурою професійної підтримки, рідше стикаються з вираженими проявами професійної деформації [27, с. 74].

Окремої уваги заслуговує роль професійного розвитку та безперервного навчання як умови попередження деформаційних змін. Ми вважаємо, що постійне оновлення професійних знань, освоєння нових підходів і методів роботи сприяє збереженню професійної гнучкості та інтересу до діяльності. У наукових джерелах зазначається, що професійний застій є одним із факторів, які посилюють ризик формування професійної деформації [13, с. 43]. Адже, психологічні умови попередження професійної деформації психологів включають усвідомлення професійних ризиків, розвиток навичок саморегуляції, формування професійних меж, наявність підтримувального професійного середовища та орієнтацію на безперервний професійний розвиток. Ми вважаємо, що реалізація цих умов створює основу для збереження професійного здоров'я психолога та підвищення якості психологічної допомоги.

Важливою психологічною умовою попередження професійної деформації, на нашу думку, є сформованість рефлексивної позиції психолога щодо власної професійної діяльності. Здатність до систематичного аналізу власних переживань, реакцій та професійних рішень дозволяє фахівцю своєчасно усвідомлювати зміни у власному емоційному стані та професійному функціонуванні. Рефлексія сприяє виявленню внутрішніх суперечностей, неусвідомлених установок і перенесень, які можуть виступати передумовами

професійної деформації у разі їх тривалого ігнорування. Ми вважаємо, що рефлексивна компетентність психолога є необхідною умовою підтримання професійної гнучкості та адаптивності. У процесі професійної діяльності психолог постійно взаємодіє з інтенсивними емоційними переживаннями клієнтів, що вимагає не лише емпатійної залученості, а й здатності зберігати внутрішню дистанцію та усвідомлювати межі власної відповідальності. Недостатній рівень рефлексії може призводити до накопичення емоційного напруження, формування стереотипних реакцій та зниження чутливості до індивідуальних особливостей клієнта.

Окремого значення у контексті профілактики професійної деформації набуває сформованість навичок психологічної гнучкості. Ми вважаємо, що здатність адаптуватися до змін професійних умов, приймати невизначеність та переглядати усталені професійні стратегії знижує ризик ригідності професійних установок. Психологічна гнучкість дозволяє фахівцю зберігати відкритість до нового досвіду, уникати професійного застою та підтримувати внутрішню мотивацію до діяльності. Важливою умовою збереження професійного здоров'я психолога є також усвідомлене ставлення до власних ресурсів і обмежень. Ми вважаємо, що прийняття факту власної обмеженості, неможливості допомогти кожному клієнту в повному обсязі та визнання необхідності відновлення є важливими чинниками попередження професійної деформації. Такий підхід сприяє формуванню реалістичних професійних очікувань і знижує рівень внутрішнього тиску, пов'язаного з професійною роллю. З огляду на це, психологічні умови попередження професійної деформації психологів охоплюють не лише зовнішні організаційні чинники, а й внутрішні особистісні ресурси фахівця.

Ми вважаємо, що розвиток рефлексивної позиції, психологічної гнучкості, усвідомленого ставлення до власних ресурсів і меж, у поєднанні з підтримувальним професійним середовищем та безперервним професійним розвитком, створює цілісну основу для збереження професійної ефективності та особистісної цілісності психолога.

3.2. Роль особистісного та професійного розвитку у зниженні деформаційних проявів

Особистісний і професійний розвиток психолога є одним із ключових чинників зниження ризику професійної деформації та пом'якшення її проявів. Ми вважаємо, що розвиток у цих двох вимірах має відбуватися паралельно, оскільки професійна компетентність психолога нерозривно пов'язана з рівнем його особистісної зрілості, усвідомленості та здатності до саморефлексії.

Особистісний розвиток психолога передбачає формування навичок усвідомлення власних емоційних станів, потреб і обмежень. У наукових дослідженнях наголошується, що здатність психолога розпізнавати власні емоційні реакції у професійній діяльності знижує ризик неконтрольованого перенесення особистісних труднощів у роботу з клієнтами [27, с. 72]. Ми вважаємо, що регулярна особистісна рефлексія сприяє збереженню емоційної чутливості та професійної гнучкості. Важливою складовою особистісного розвитку є формування навичок самопідтримки та відповідального ставлення до власного психологічного стану. Дослідники підкреслюють, що психологи, які приділяють увагу власному психічному благополуччю, демонструють вищу стійкість до професійного стресу та рідше стикаються з вираженими деформаційними проявами [21, с. 35]. Ми вважаємо, що усвідомлене самопіклування слід розглядати не як особисту привілецію, а як професійну відповідальність психолога. Професійний розвиток психолога, у свою чергу, передбачає постійне оновлення знань, вдосконалення професійних навичок та розширення методичного репертуару. Професійний застій і відсутність можливостей для навчання підвищують ризик формування професійної ригідності та зниження мотивації до діяльності. Ми вважаємо, що безперервний професійний розвиток сприяє підтриманню інтересу до професії та зменшує ймовірність емоційного виснаження.

Окрім супервізії та саморефлексії, важливу роль у профілактиці професійної деформації психолога відіграє індивідуальна психологічна терапія. Вона спрямована на опрацювання особистісних проблем фахівця, які можуть опосередковано впливати на його професійну діяльність, сприяти формуванню ригідних установок, емоційного вигорання та порушення професійних меж. Індивідуальна терапія забезпечує глибше усвідомлення власних переживань психолога та сприяє підтриманню психологічного благополуччя, що є важливою умовою професійної стійкості. Варто зауважити, що супервізія спрямована на аналіз професійної діяльності психолога, тоді як індивідуальна терапія працює з особистісними переживаннями фахівця. Обидва ці процеси взаємодоповнюють один одного в контексті профілактики професійної деформації.

Окремої уваги заслуговує роль рефлексивної позиції у професійному розвитку психолога. Рефлексія дозволяє фахівцю аналізувати власний професійний досвід, усвідомлювати труднощі у роботі з клієнтами та коригувати власні професійні установки [25, с. 54-61]. У дослідженнях підкреслюється, що рефлексивність є одним із ключових ресурсів зниження деформаційних змін, оскільки сприяє гнучкості професійного мислення та адаптації до змінних умов діяльності [27, с. 79]. Рефлексивне осмислення власної професійної діяльності дозволяє психологу своєчасно усвідомлювати труднощі практики, коригувати професійні дії та знижувати ризик накопичення емоційного напруження. Ми вважаємо, що особистісний і професійний розвиток психолога мають підтримуватися на інституційному рівні через створення умов для навчання, підвищення кваліфікації та професійної підтримки. Такий підхід дозволяє не лише зменшувати ризик професійної деформації, але й сприяє підвищенню якості психологічної допомоги та збереженню професійного здоров'я фахівця.

Таким чином, особистісний і професійний розвиток відіграють важливу роль у зниженні деформаційних проявів у психологів, оскільки забезпечують збереження професійної гнучкості, емоційної стійкості та усвідомленості у професійній діяльності.

3.3. Супервізія та саморефлексія як засоби профілактики професійної деформації психологів

У процесі професійної діяльності психолог постійно перебуває у взаємодії з емоційно насиченим матеріалом, що підвищує ризик формування професійної деформації. Також одним із механізмів формування професійної деформації може бути злиття з клієнтом. Ми вважаємо, що за умов надмірної емоційної включеності психолог поступово втрачає чітке розмежування між власними переживаннями та переживаннями клієнта. Такий стан призводить до порушення професійних меж, підвищеного емоційного виснаження та використання особистісних ресурсів замість професійної позиції. І ефективне подолання та профілактика деформаційних проявів можливі за умови використання спеціальних професійних методів, серед яких ключову роль відіграють супервізія та саморефлексія. Історично становлення супервізії в психотерапії пов'язують із психоаналітичною традицією, започаткованою Зигмундом Фрейдом, який наголошував на необхідності аналізу професійних реакцій терапевта та усвідомлення власного впливу на процес допомоги.

Супервізія — це форма професійної підтримки психолога, яка передбачає регулярне обговорення професійної діяльності з більш досвідченим фахівцем з метою підвищення якості психологічної допомоги, розвитку професійної усвідомленості та профілактики професійної деформації і вигорання. Супервізія розглядається як форма професійної підтримки, у межах якої психолог має можливість осмислити власний професійний досвід, труднощі у роботі з клієнтами та власні емоційні реакції. Її основна функція полягає не лише в аналізі професійних випадків, але й у запобіганні професійній деформації шляхом усвідомлення прихованих або неусвідомлюваних процесів, що виникають у діяльності психолога.

Як приклад у процесі професійної діяльності психолога одним із механізмів формування професійної деформації може бути злиття з клієнтом. На

нашу думку, в умовах надмірної емоційної включеності психолог поступово втрачає чітке розмежування між власними переживаннями та переживаннями клієнта. Такий стан призводить до порушення професійних меж, підвищеного емоційного виснаження та використання особистісних ресурсів замість професійної позиції.

Ми вважаємо за доцільне навести приклад супервізії в умовах сучасного українського контексту. У ситуації війни психологи працюють у спільному травматичному полі, де воєнний досвід стає фовою реальністю. У таких умовах окремі прояви професійного виснаження, тривоги або тілесної напруги можуть не усвідомлюватися як ознаки деформації, оскільки вони є характерними для більшості людей у цьому середовищі. Супервізія в такому випадку допомагає психологу виділити власні професійні реакції як фігуру на фоні загального стресу та усвідомити потребу у відновленні або зміні професійних стратегій. Окрім цього, важливим є залучення зовнішньої, у тому числі міжнародної, супервізії. На нашу думку, що супервізор, який не перебуває в одному травматичному полі з українськими психологами, може забезпечити більш нейтральний та диференційований погляд на професійні труднощі. Такий підхід не знецінює українських фахівців, а розширює можливості професійної підтримки в умовах тривалого колективного стресу.

Як універсальний приклад супервізії поза воєнним контекстом можна навести ситуацію, коли практичний психолог відчуває зростання роздратування або байдужості до запитів клієнтів. У процесі супервізії з'ясовується, що ці реакції пов'язані з накопиченим професійним виснаженням і відсутністю відновлення. Усвідомлення цього дозволяє психологу змінити робоче навантаження, переглянути професійні межі та запобігти подальшому розвитку деформації.

Другим важливим методом подолання професійної деформації є саморефлексія. Ідея саморефлексії має глибокі філософські витоки та простежується ще у висловлюванні видатного філософа Сократа «пізнай самого себе», яке заклало основу усвідомленого ставлення людини до власних

переживань і дій. Також у гештальт-підході, розробленому Фріцом Перлзом усвідомлення «тут-і-зараз» розглядається як основа відповідальності людини за власні переживання та способи реагування [6, с. 39-44].

Термін саморефлексія психолога — це здатність усвідомлювати та аналізувати власні емоційні, когнітивні й тілесні реакції, що виникають у процесі професійної діяльності, з метою регуляції власного стану, збереження професійних меж і запобігання деформаційним змінам особистості. Ми вважаємо, що саморефлексія виступає внутрішнім професійним інструментом, який дозволяє психологу усвідомлювати власні емоційні, тілесні та когнітивні реакції у процесі професійної діяльності. Регулярна рефлексія сприяє ранньому виявленню деформаційних проявів і збереженню професійної гнучкості.

Як приклад саморефлексії можемо розглянути на ситуації, коли психолог помічає підвищену втому або тілесну напругу після сесій із клієнтами. Усвідомлення цих сигналів дозволяє розглядати їх не як випадкові стани, а як інформацію про перевантаження. Іншим прикладом є усвідомлення повторюваних емоційних реакцій — роздратування, тривоги або безсилля — що може свідчити про формування професійної ригідності або проєкційних механізмів.

Саморефлексія в професійній діяльності психолога може розглядатися як усвідомлений процес аналізу власних емоційних станів, думок, професійних реакцій та способів мислення, що сприяє збереженню професійної ефективності та попередженню професійної деформації. Вона передбачає не лише фіксацію внутрішнього досвіду, а й здатність поглянути на власну діяльність з позиції спостерігача, що дозволяє своєчасно виявляти деструктивні установки, емоційне виснаження або ригідність професійних реакцій.

В межах сучасної психологічної практики, зокрема позитивної психології, важливу роль у розвитку саморефлексії відіграють письмові практики. Одним із таких інструментів є ведення щоденника емоцій, який ґрунтується на усвідомленні взаємозв'язку між подією, думкою, емоцією та поведінковою реакцією. Регулярне фіксування цих компонентів дозволяє психологу

відстежувати власні емоційні реакції на професійні ситуації, аналізувати внутрішні переживання та формувати більш усвідомлене ставлення до своєї діяльності.

В процесі професійного розвитку можуть використовуватися й інші форми письмової саморефлексії, зокрема ведення щоденника професійних ресурсів, спрямованого на усвідомлення власних сильних сторін, досягнень та ресурсних станів; відстеження професійних автоматизмів, що дозволяє аналізувати типові, стереотипні реакції та стиль професійного мислення; а також щоденник емоційної рівноваги психолога, який допомагає усвідомлювати рівень емоційного напруження та потребу у відновленні. Поряд із саморефлексією та супервізією важливу роль у профілактиці професійної деформації психолога відіграє інтервізія як форма колегіальної професійної взаємодії. Вона передбачає обговорення складних випадків у колі рівних за статусом фахівців і сприяє розширенню професійного бачення, зниженню емоційної напруги та усвідомленню власних обмежень. Регулярна участь в інтервізійних групах створює додатковий ресурс підтримки та запобігає ізоляції спеціаліста в професійній діяльності. Застосування зазначених практик сприяє формуванню більш глибокого рівня усвідомлення, який у сучасній психології пов'язується з поняттям метарефлексії — усвідомленням власних способів мислення, аналізу та професійного реагування. Теоретичним підґрунтям такого підходу є концепція метакогніції, розроблена Джоном Флавелом, яка розглядає здатність людини усвідомлювати та контролювати власні пізнавальні процеси. У професійній діяльності психолога метарефлексія дозволяє не лише аналізувати власні переживання, а й оцінювати характер і якість рефлексивних процесів, що є важливим чинником запобігання професійній деформації.

Таким чином, використання різних письмових практик у процесі розвитку саморефлексії створює умови для усвідомленого професійного зростання психолога, сприяє вдосконаленню професійних навичок та виступає ефективним засобом профілактики професійної деформації. При розгляді деформації можемо звернути увагу на проекцію з методу гештальт, яка розглядається як механізм,

за допомогою якого людина приписує власні переживання або внутрішні стани зовнішнім об'єктам. В умовах тривалого стресового фону психолог може несвідомо проєктувати власну втому, страх або напругу на клієнтів, сприймаючи їх як «надмірно складних» або «емоційно виснажливих».

Ми вважаємо, що усвідомлення таких проєкцій у процесі саморефлексії або супервізії є важливим кроком у запобіганні професійній деформації. Адже, супервізія та саморефлексія виступають ключовими методами профілактики і подолання професійної деформації психологів. Їх поєднання дозволяє як отримувати зовнішній професійний погляд, так і розвивати внутрішню усвідомленість, що є особливо важливим у сучасних умовах підвищеного професійного навантаження та соціальної нестабільності.

Висновки

В ході виконання курсової роботи нами було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми професійної деформації у психологів як складного, багатовимірного та актуального феномена сучасної психологічної науки. Професійну деформацію було розглянуто не лише як наслідок тривалої професійної діяльності, а й як процес поступових особистісних змін, що формуються під впливом специфіки професійних ролей, умов праці, характеру міжособистісної взаємодії та індивідуальних особливостей самого фахівця.

Актуальність дослідження проблеми професійної деформації у психологів зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на фахівців допоміжних професій, розширенням спектра професійних ролей та підвищенням відповідальності за результати психологічної допомоги. У сучасних умовах діяльність психолога все частіше пов'язана з роботою в ситуаціях невизначеності, кризових станів клієнтів, тривалого емоційного контакту та необхідності постійної професійної саморегуляції. Це зумовлює підвищений ризик виникнення професійної деформації як специфічного феномена професійного розвитку.

В процесі виконання курсової роботи нами було поставлено за мету здійснити комплексний теоретичний аналіз проблеми професійної деформації у психологів, визначити її основні чинники, прояви та можливі напрями профілактики. Реалізація поставленої мети передбачала послідовне розв'язання низки завдань, зокрема аналіз наукових підходів до розуміння професійної деформації, з'ясування особливостей професійної діяльності психолога та узагальнення сучасних уявлень щодо професійної підтримки фахівців. Проведений теоретико-методологічний аналіз наукових джерел дозволив дійти висновку, що професійна деформація не є однорідним або суто негативним явищем, а розглядається як складний процес трансформації особистості в межах професійної діяльності. У цьому контексті професійна деформація може виступати як показник недостатньої гнучкості адаптаційних механізмів,

обмеженості рефлексивних ресурсів або порушення балансу між професійною та особистісною сферами життя психолога. Особливе значення у формуванні професійної деформації, на нашу думку, має тривале виконання професійної ролі без належного осмислення власного досвіду, ігнорування ознак емоційного виснаження та недостатня увага до власних психологічних потреб. За таких умов професійна діяльність може втрачати ресурсний характер і поступово набувати рис формалізованості, емоційної відстороненості та зниження чутливості до індивідуальних переживань клієнтів.

У першому розділі курсової роботи нами було розкрито сутність поняття професійної деформації, узагальнено основні теоретичні підходи до її аналізу та визначено ключові чинники її формування. Ми дійшли висновку, що професійна деформація психолога є результатом поєднання зовнішніх професійних вимог і внутрішніх особистісних механізмів адаптації, які за певних умов набувають ригідного та стійкого характеру. Особливу увагу було приділено ролі ціннісних орієнтацій, професійних установок і внутрішніх норм, що можуть як сприяти професійному зростанню, так і зумовлювати деформаційні прояви.

У другому розділі нами було проаналізовано специфіку професійної діяльності психолога як чинник виникнення професійної деформації, а також систематизовано основні її прояви у практичних психологів. Встановлено, що до найбільш поширених проявів професійної деформації належать емоційне вигорання, зниження емпатійності, формалізація професійного спілкування, надмірна раціоналізація переживань клієнта, ригідність професійних установок та тенденція до перенесення професійної ролі у позапрофесійну сферу життя. На нашу думку, зазначені прояви поступово впливають не лише на ефективність професійної діяльності, а й на цілісність особистості психолога.

У третьому розділі курсової роботи нами було розглянуто основні напрями профілактики та подолання професійної деформації у психологів. Ми вважаємо, що ключовими умовами її попередження є безперервний особистісний і професійний розвиток, сформованість навичок саморефлексії, дотримання професійних меж та регулярна участь у супервізії. Важливим доповненням до

зазначених форм професійної підтримки, на нашу думку, виступає інтервізія як простір колегіального обговорення професійних труднощів, що сприяє зниженню емоційної напруги, розширенню професійного бачення та запобіганню професійній ізоляції фахівця.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що професійна деформація психолога є закономірним, але не фатальним явищем професійного розвитку. За умови своєчасного усвідомлення її проявів, активної позиції самого фахівця та наявності підтримувального професійного середовища, зокрема через поєднання саморефлексії, супервізії та інтервізії, ризик розвитку професійної деформації може бути суттєво знижений або попереджений. Отримані теоретичні узагальнення можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, а також у практиці професійної підготовки та професійного супроводу психологів. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення ефективності супервізії та інтервізії у профілактиці професійної деформації психологів.

Список використаної літератури

1. Т. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика. – Київ : Либідь, 2006. – 432 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія. – Львів : Центр навчальної літератури, 2009. – 968 с.
3. Карамушка Л. М. Професійне вигорання особистості. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2015. – 156 с.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Київ : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної діяльності. – Київ : Академвидав, 2010. – 432 с.
6. Перлз Ф. Гештальт-терапія в деталях / Ф. Перлз ; пер. з англ. – Київ : Сварог, 2018. – 158 с.
7. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. – Київ : Академвидав, 2008. – 280 с.
8. Синьов В. М. Психологія професійної діяльності. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 300 с.
9. American Psychological Association. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. – Washington : APA, 2017. – 28 p.
10. Barnett J. E., Johnston L. C. Ethics Desk Reference for Counselors. – Alexandria : ACA, 2014. – 310 с.
11. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. – Belmont : Brooks/Cole, 2013. – 480 с.
12. Figley C. R. Compassion Fatigue. – New York : Brunner/Mazel, 1999. – 304 p.
13. Figley C. R. Compassion Fatigue as Secondary Traumatic Stress Disorder. – New York : Brunner-Routledge, 2002. – 256 с.
14. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. – Boston : Beacon Press, 2006. –
15. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment

- 165 p. Therapy. – New York : Guilford Press, 2012. – 402 c.
16. Ladany N., Bradley L. J. Counselor Supervision. – New York : Routledge, 2011. – 432 c.
 17. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout. – San Francisco : Jossey-Bass, 2008. – 240 c.
 18. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422.
 19. McLeod J. An Introduction to Counselling. – Maidenhead : Open University Press, 2011. – 360 c.
 20. Norcross J. C., Guy J. D. Leaving It at the Office. – New York : Guilford Press, 2007. – 305 c.
 21. Norcross J. C. Psychotherapist Self-Care. – Washington : APA, 2011. – 352 c.
 22. Palmer S., Whybrow A. Handbook of Coaching Psychology. – London : Routledge, 2007. – 640 c.
 23. Rogers C. R. On Becoming a Person. – Boston : Houghton Mifflin, 1995. – 420 c.
 24. Schaufeli W. B., Enzmann D. The Burnout Companion to Study and Practice. – London : Taylor & Francis, 1998. – 212 c.
 25. Schon D. A. The Reflective Practitioner. – New York : Basic Books, 1983. – 374 c.
 26. Skovholt T. M. The Resilient Practitioner. – Boston : Allyn & Bacon, 2001. – 256 c.
 27. Skovholt T. M., Jennings L. Master Therapists. – New York : Oxford University Press, 2004. – 384 c.
 28. Skovholt T. M., Rønnestad M. H. Struggles of the Novice Counselor and Therapist. – New York : Routledge, 2003. – 320 c.