

УДК 159.99  
Б 82

Зоряна БОРИСЕНКО

**ПРОФЕСІЙНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ  
ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ:  
ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ**

*Стаття містить аналіз проблеми професійної дезадаптації. У ній обґрунтовуються підходи до трактування змісту та чинників її виникнення. Емпірично досліджено психологічні прояви професійної дезадаптації практичних психологів. Явище професійної дезадаптації досліджено залежно від стажу професійної діяльності психологів-практиків.*

**Ключові слова:** *агресивність, професійна дезадаптація, професійна адаптивність, практичний психолог, ригідність, стаж професійної діяльності, фрустрація.*

**Постановка проблеми.** У ХХІ ст. діяльністю психолога охоплено багато сфер суспільного виробництва, сфери послуг, освіти. Соціально-економічні перетворення, що відбуваються у суспільстві, висувають підвищені вимоги до професійних якостей сучасного практичного психолога. У зв'язку з цим актуальною проблемою сьогодення є розвиток й активізація професійного адаптивного потенціалу особистості працівника психологічної служби. В останній час вчені все більше уваги приділяють причинам, формуванню та негативним наслідкам професійної дезадаптації у різних галузях діяльності. Проводиться багато досліджень на виявлення психічних факторів виникнення професійної дезадаптації. Проблема визначення феноменології професійної дезадаптації практичних психологів набирає все більшої актуальності і потребує детального вивчення та аналізу.

© Борисенко Зоряна, 2014

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Е. Клімов, П. Кузнецов, Г. Сельє пов'язують професійну дезадаптацію з відсутністю культури самоаналізу та особистісної рефлексії, невідпрацьованістю власних емоцій і змістовних проблем, відсутністю навичок самоспостереження й самоусвідомлення, наявністю власних особистісних та екзистенційних конфліктів, відсутністю навичок саморегуляції емоційного стану, а відтак перебуванням психолога у стані постійної підвищеної емоційної та фізичної напруги, яка може спричинити імпульсивні дії, пригнічений настрій, пасивність, стрес і навіть призвести до професійного вигорання [2; 3; 6].

А. Федоренко [7] стверджує, що професійна дезадаптація виступає наслідком порушення розвитку професійної адаптивності особистості та професійної адаптованості і впливає на порушення у функціонуванні професійного адаптивного потенціалу особистості та регулює розвиток адаптивного потенціалу, зокрема, психологів. На її думку, професійна дезадаптація фахівців, і, як наслідок, неефективність і неуспішність професійної діяльності, викликана активізацією деструктивно спрямованих чинників особистісного та соціального характеру, які здійснюють вплив на формування особистості, її психологічну готовність до професійної діяльності, спричиняють її труднощі, проектуючи як очікувані, так і неочікувані проблемні ситуації [7].

Професійна дезадаптація розвивається внаслідок порушення адаптивних механізмів на рівні організму (сенсорна адаптація), суб'єкта (психологічна адаптація) і особистості (соціальна адаптація) [4].

Як зазначає П. Кузнецов, на рівні організму професійну дезадаптацію можуть викликати емоційні стани різної інтенсивності, фізіологічний дискомфорт, порушення у психосоматичній системі, зміни у чуттєвості аналізаторів та фізіологічні зміни, які впливають на периферичні та центральні ланки аналізаторів. На рівні суб'єкта причиною професійної дезадаптації є порушення у процесі інтеграції індивіда до професійного середовища у контексті засвоєння ним норм, критеріїв та цінностей професійного середовища і, як наслідок, порушення у системі психологічних механізмів розв'язку професійних завдань. На особистісному рівні причиною дезадаптації є порушення процесу та результату інтеграції суб'єкта,

результатом якої є рольова поведінка, здатність до самоконтролю та встановлення адекватного зв'язку з професійним оточенням [3]. Тобто успішність й ефективність професійної діяльності особистості безпосередньо залежить від професійної адаптації/деадаптації фахівця, і психолога зокрема.

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми показує, що питання, пов'язані з розкриттям змісту поняття “професійна дезадаптація” психологів, а також її впливом на продуктивність діяльності – одне із найменш вивчених явищ, хоча становить значний інтерес у теоретичному і прикладному плані.

**Метою статті** є розкриття психологічних чинників та особливостей прояву професійної дезадаптації у діяльності практичних психологів.

Явище професійної дезадаптації досліджується нами залежно від стажу професійної діяльності психологів. Оскільки дослідження проблеми професійного пристосовування показують, що перші два роки роботи людина виявляє підвищену готовність до активного включення у діяльність. Це пояснюється тим, що з якими б установками вона не приходила на роботу, спрацьовує ефект психологічної мобілізації – прагнення продемонструвати свої кращі якості. На момент досягнення працівником дворічного стажу констатується виникнення часової професійної дезадаптації, яка викликана можливою невідповідністю особистісних особливостей людини з реальними вимогами професії. Приблизно на 3 – 5-ому роках роботи відбувається переосмислення попередніх та формування нових норм і ставлення особистості до праці.

Професійна дезадаптація досліджувалася нами за допомогою комплексу психодіагностичних методик: “Діагностика адаптивності” (Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” А. Маклакова та С. Черняніна), “Самооцінка психічних станів у симптоматиці професійної дезадаптації” (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Досліджувану вибірку склали респонденти віком від 20 до 51 року. Вони були розподілені на три групи: група № 1 – практичні психологи, стаж роботи яких становить від 0,5 до 2 років; група № 2 – практичні психологи, які працюють від 3 до 7 років, група № 3 – практичні психологи, зі стажем роботи від 8 до 15 років. У дослідженні брали участь лише особи жіночої статі.

З метою дослідження структурної організації психологічних властивостей адаптивного потенціалу практичних психологів за допомогою методики “Діагностика адаптивності”, нами було встановлено, що зі збільшенням терміну роботи у досліджуваних підвищується рівень особистісної адаптивності (в межах професійної адаптації), оскільки за отриманими показниками методики спостерігається підвищення середніх результатів впродовж усіх років роботи. Отримані емпіричні результати фіксують незначні розбіжності у середніх показниках між групою 1 і групою 3, 2 і 3, 1 і 3 практичних психологів (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Психологічні особливості адаптивності практичних психологів (за методикою А. Маклакова і С. Черняніна)**

Динаміка розвитку адаптивного потенціалу	Психологічні показники розвитку адаптивного потенціалу (%)		
	низький	середній	високий
Група № 1	25	50	25
Група № 2	26,7	40	33,3
Група № 3	30,8	46,2	23,0

Таким чином, можна констатувати, що адаптивні можливості практичних психологів набувають свого певного піку у розвитку від 3 до 5 років трудового стажу. Вже на першому – другому році трудового стажу спостерігається тенденція до професійної дезадаптації досліджуваних. Це пояснюється тим, що кардинально змінюється професійна ситуація розвитку: новий різновіковий колектив, інша ієрархічна система виробничих відносин, нові соціально-професійні цінності, інша соціальна роль і принципово новий вид провідної діяльності. Тобто виникає розбіжність між реальним професійним життям та сформованими уявленнями і очікуваннями від професійної діяльності. Невідповідність професійної діяльності очікуванням викликає кризу професійних експектацій.

Друга тенденція, яка простежується у нашому дослідженні, показує, що на завершальній стадії первинної професіоналізації, після 3 – 5 років роботи також спостерігається значне зниження

динаміки ефективної професійної адаптації. До цього часу спеціаліст освоїв і продуктивно виконує нормативну діяльність, визначив свій соціально-професійний статус в ієрархії виробничих відносин. Динаміка минулого досвіду, інерція професійного розвитку, потреба в самоствердженні викликають протест, незадоволення професійним життям. Свідомо чи несвідомо особистість починає відчувати потребу в подальшому професійному зростанні, в кар'єрі. За відсутності перспектив професійного зростання особистість відчуває дискомфорт, психічну напруженість, з'являються думки про можливе звільнення, зміну професії. Стабілізація ж усіх сторін професійного життя сприяє професійної стагнації особистості: упокорення і професійної апатії. Стагнація може тривати роками, іноді до відходу на пенсію. У зв'язку з цим, на нашу думку, необхідний більш ґрунтовний аналіз даного етапу професійної діяльності у питанні професійної дезадаптації.

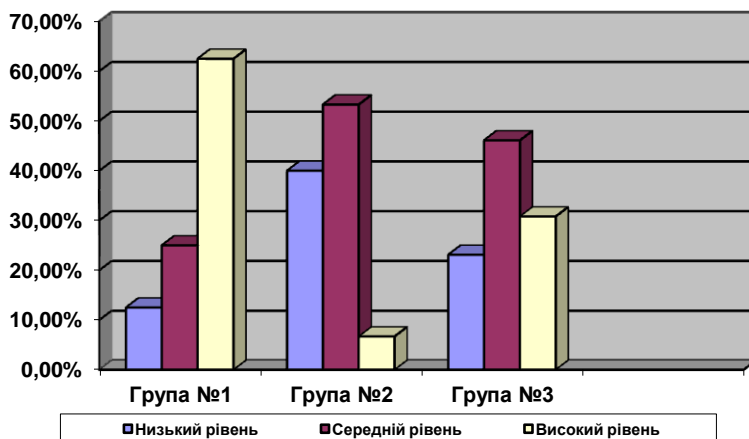
Дослідження за методикою “Самооцінка психічних станів у симптоматиці професійної дезадаптації” (Г. Айзенка) дало змогу діагностувати чотири блоки психічних станів (тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність).

У блоці “тривожність” низький її рівень спостерігається у 27,8% респондентів, середній рівень – у 44,4% опитаних, натомість 27,8% досліджуваних показали високий рівень тривожності.

Зокрема, 12,5% практичних психологів групи № 1 мають показники низького рівня тривожності, середній рівень тривожності показали 25%. Найменш стресостійкими у цій групі виявились 62,5% опитаних.

Натомість у досліджуваних групи № 2 низький рівень тривожності продемонстрували 40% респондентів. 53,3% опитаних цієї групи продемонстрували середній рівень тривожності. Низький рівень спостерігається лише у 6,7% практичних психологів.

Розглянемо результати прояву рівня тривожності у групі № 3. Нетривожними виявились лише 23,1%, середній рівень тривожності продемонстрували 46,1% опитаних. Високий рівень виражений у 30,8% опитаних (рис. 1).



**Рис. 1. Показники рівня тривожності у досліджуваних групах**

Отже, за результатами даних дослідження блоку тривожності, нами констатовано, що найбільший відсоток високого рівня тривожності виявлено в досліджуваних, стаж роботи яких від 0 до 2 років. Найбільш спокійними особами, з низьким рівнем тривожності, виявилися практичні психологи, які мають стаж роботи від 3 до 5 років.

Про це свідчать відповіді респондентів на судження у блоці “тривожність”. Зокрема на твердження “Турбуюся про неприємності, яких ще не було, які я лише уявляю” дали відповідь “Дуже підходить” у групі № 1 50% опитаних, у групі № 2 – 13,2% та 38,4% опитаних у групі № 3.

На твердження “Мене легко переконати” відповіли “Дуже підходить” 62,5% опитаних групи № 1, у групах № 2 та № 3 відповідно 20% та 46,1%.

У групі № 1 на питання “Не відчуваю впевненості у собі” відповіли “Дуже підходить” 62,5 % респондентів. 13,3% опитаних зі стажем роботи від 3 до 5 років. У групі № 3 таку ж відповідь дали 38,4%.

Отримані нами результати підтверджуються результатами досліджень Р. Кеттелла, І. Шрейєра, Х. Хекхаузена, А. Бакірової, які говорять про те, що високий рівень тривожності знижує успішність професійної діяльності. Тривожні особи діють найуспішніше в стандартних умовах, стабільній структурованій, звичній для них ситуації, навіть найменша невизначеність та вимоги, які перевищують їхні можливості, можуть різко посилити тривожність, що неодмінно негативно відіб'ється на результатах діяльності. Це пояснюється тим, що тривожність впливає на мотивацію діяльності, у результаті чого високотривожні особи відчувають страх невдачі, що призводить до зниження результатів діяльності. Крім того, тривожність впливає на саморегуляцію особистості, зокрема, високий рівень тривожності руйнує структуру саморегуляції, а низький – призводить до зниження ролі самоконтролю [2].

Б. Ананьєв, Л. Божович, Б. Зейгарник, В. М'ясищев та інші підкреслюють можливість формування негативних рис характеру, деформації особистості в умовах довготривалих та часто повторюваних негативних станів. До них належать і фрустрація. Ми розглядаємо фрустрованість як стан особистості практичного психолога, що привносить дезорганізуючий характер у його професійну діяльність, супроводжується негативними емоційними та поведінковими реакціями, спотворенням когнітивної оцінки ситуації, що викликала фрустрацію.

Своєрідність діяльності психолога-практика полягає в тому, що вона будується за законами спілкування, яке містить обмін не тільки інформацією, але й почуттями, переживаннями. Отже, на продуктивність професійної діяльності практичного психолога впливає не тільки його інтелектуальний, але й емоційний розвиток.

У блоці “фрустрація” результати досліджування розподілилися так: низький рівень, який свідчить про те, що досліджуваний має високу самооцінку, виявляє стійкість до невдач та у нього відсутній страх перед труднощами, виявлено у 30,5% практичних психологів; у 38,9% респондентів спостерігається середній рівень фрустрації; високий рівень фрустрації, який свідчить про занижену самооцінку, невпевненість у собі, схильність до розвитку негативних психічних станів, перевтоми, тенденцію до уникнення труднощів,

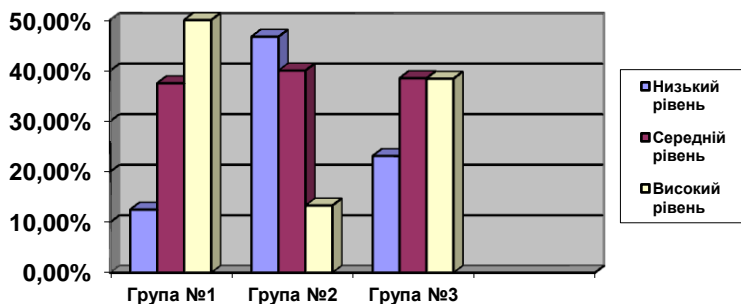
невдач, стресів, інколи – до зниження працездатності, показали 30,5% опитаних практичних психологів.

У досліджуваних першої групи у блоці стану фрустрації лише 12,5% мають високу самооцінку. Показники середнього рівня фрустрації спостерігаються у 37,5%. 50% опитаних у даній групі підтвердили високий рівень. У цих респондентів низька самооцінка, вони уникають труднощів та бояться невдач.

Відповіді практичних психологів другої групи показали, що низький рівень фрустрації виявлено у 46,7%. 40% практичних психологів продемонстрували середній рівень фрустрації. Показники низького рівня спостерігаються у 13,3% респондентів.

Відсоток практичних психологів третьої групи, які мають високу самооцінку, становить 23,1%. У цьому блоці середній рівень фрустрованості виявили 38,5%. Високий рівень стану фрустрації у 38,4% досліджуваних (рис. 2).

Емоційна насиченість професійної діяльності призводить до підвищеної дратівливості, перезбудження, тривожності, нервових зривів. Часто повторювані негативні емоційні стани із зростанням стажу роботи знижують фрустраційну толерантність фахівця. Це може призвести до розвитку професійних деструкцій.



**Рис. 2. Показники рівня фрустрації у групах досліджуваних**

Таким чином, процес професійного становлення практичного психолога на певних етапах супроводжується ростом фрустрованості, тривожності, емоційної нерівноваженості. Фрустрованість актуалі-



зується в умовах кризи перебудови професійної самосвідомості, прояву потреби в самоствердженні, визнанні тощо. Це яскраво виявляється на певних етапах професійного становлення та підтверджується даними нашого дослідження. У молодих спеціалістів (стаж роботи від 0 до 2 років) та у фахівців зі стажем від 6 – 10 років переважає високий рівень фрустрованості.

Неможливість реалізації професійних потреб потенціуює фрустрованість практичних психологів. Іншою причиною є вироблення у процесі професійної діяльності фахівця жорстких стереотипів поведінки та мислення, що призводить до зниження рівня фрустраційної толерантності, підсилюючи захисні агресивні та тривожні тенденції.

Підтвердженням цього є відповіді респондентів на судження у блоці “фрустрація”. На твердження “Неприємності мене дуже пригнічують” у групі № 1 62,5% опитаних дали відповідь “Дуже підходить”. У групі № 2 таку ж відповідь дали лише 20%, відсоток досліджуваних зі стажем роботи від 8 до 15 років становить 38,5%.

На твердження “У разі великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе” відповіли “Дуже підходить” 62,5% опитаних групи № 1, 13,3% опитаних зі стажем роботи від 3 до 5 років. У третій групі, відсоток тих, хто відповіли рівнозначно становить 30,8%.

У групі № 1 на питання “Нещастя та невдачі нічого мене не вчать” відповіли “Дуже підходить” 50% респондентів. 20% опитаних другої групи дали ідентичну відповідь, а у групі № 3 – 38,5%.

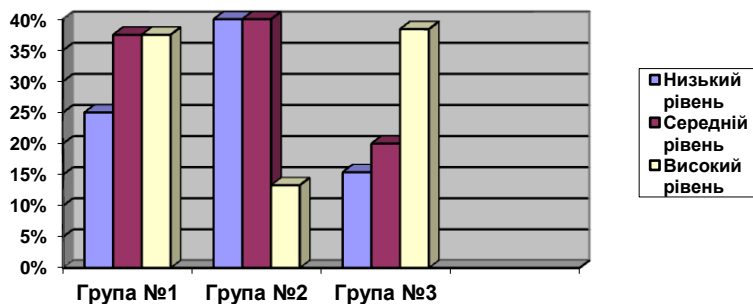
Розглянемо результати отримані у блоці “агресивність”. Низький рівень агресивності виявлено у 30,5% досліджуваних, середній спостерігається у 38,9%, високий рівень показали 33,3% опитаних.

Блок агресивності вказує на те, що низька агресивність у групі № 1 спостерігається у 25% опитаних. Середній рівень цього стану підтвердили 37,5% практичних психологів, а високий – 37,5% досліджуваних.

Інтерпретація результатів у групі № 2 у цьому блоці вказує на те, що низький рівень агресивності виявлено у 40% опитаних, середню агресивність продемонстрували 40%, і високий рівень агресивності спостерігається у 20% респондентів.

Натомість у групі № 3 низький рівень у цьому блоці виявлено у 23,2% досліджуваних, середній рівень у – 38,5%, і високий рівень агресивності констатували 46,1% респондентів (рис. 3).

Результати у блоці “агресивність” підтверджують, що найвищий рівень агресивності спостерігається у практичних психологів з найбільшим стажем професійної діяльності. Вияв рівня агресивності часто пов’язаний зі страхом за своє професійне майбутнє. Молоді спеціалісти часом виявляються більш креативними та відкритими до спілкування, аніж психологи, які пропрацювали більше як 10 років. Страх втрати авторитету серед колективу та клієнтів, у психологів з великим стажем роботи, позначається на показниках стану агресивності.



**Рис. 3. Показники рівня агресивності по групах**

Четвертий блок визначає рівень ригідності. У цьому блоці за результатами дослідження низький рівень зафіксовано у 36,1% практичних психологів, такий самий відсоток досліджуваних характеризуються середнім рівнем ригідності, яскраве вираження цієї характеристики спостерігається у 25% опитаних.

У досліджуваної групи № 1, стаж роботи яких від 0,5 до 2 років, у показниках ригідності її низький рівень було виявлено у 25% респондентів. Середній рівень ригідності показали 37,5%. Та у 37,5% опитантів виявлено високий рівень ригідності.

У 53,3% опитаних досліджуваних групи № 2 спостерігається низький рівень ригідності. 33,3 % у даній групі виявили середній

рівень ригідності. Високий рівень у даному блоці продемонстрували 13,3% практичних психологів.

Результати показників рівня ригідності у групі № 3 такі. Низький рівень виявлено у 23,2% опитаних. Середній рівень спостерігається у 38,4% респондентів. Високий рівень ригідності за результатами методики у цій групі виявлено лише у 38,4% опитаних (рис. 4).

Аналізуючи результати діагностики, отримані за допомогою блоку ригідності можна відзначити, що високі показники стану ригідності характерні як для молодих спеціалістів, які щойно влаштувалися на роботу, і принесли зі собою великий багаж знань, вмінь і навичок отриманих у ВНЗ, так і для практичних психологів, які працюють більше ніж 5 років, що може свідчити про професійне вигорання цієї групи.

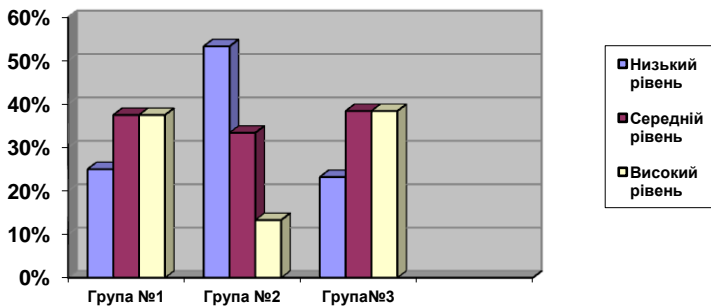


Рис. 4. Показники рівня ригідності по групах

**Висновки.** За результатами емпіричного дослідження можемо констатувати, що самооцінка психічних станів у симптоматиці професійної дезадаптації, залежить від стажу професійної діяльності практичних психологів. Однак професійний стаж не єдина причина, що впливає на прояви професійної дезадаптації. Результати нашого дослідження показують, що професійна дезадаптація залежить також від таких особистісних характеристик, як: взаємини з керівництвом закладу, в якому працює особа; з колегами по роботі; професійна підготовка у навчальному закладі; страх

втратити роботу; страх втратити авторитет на роботі; сімейний стан спеціаліста.

Загалом одержані дані свідчать про те, що негативним наслідком впливу професійної діяльності на особистість психолога, тривалості дії професійних стресорів є професійна дезадаптація, наслідком якої є професійні деструкції, професійні деформації, професійне вигорання, що порушують гармонійний розвиток особистості практичного психолога, погіршують його емоційне благополуччя, стан професійного здоров'я.

Потребує *подальшого* детального вивчення питання пошуку шляхів попередження й усунення професійної дезадаптації, формування професійної стресостійкості, гармонізації особистості психолога-практика, загалом підготовки майбутніх практичних психологів до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

### Література

1. Бондаренко О.Ф. Проблема професійної адаптації молодого психолога-практика / О.Ф. Бондаренко // Психологія : [зб. наук. праць]. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – Вип. 21. – С. 256 – 265.
2. Климов Е.А. Психология профессионала: избранные психологические труды / Е.А. Климов. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 400 с.
3. Кузнецов П.С. Адаптация как функция развития личности / П.С. Кузнецов. – Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 1999. – 211 с.
4. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса : [сб. науч. тр.] / под ред. В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов]. – СПб. : Издательский дом “Сентябрь”, 2001. – 260 с.
5. Пов'якель Н.І. Практична психологія професійної адаптації/ дезадаптації : [навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей] / Н.І. Пов'якель, А.Ф. Федоренко. – К. : НПУ імені М. Драгоманова, 2010. – 307 с.
6. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье ; [пер. с англ. В.И. Кандрова]. – М. : Медгиз, 1980. – 254 с.
7. Федоренко А.Ф. Психологічні чинники попередження та подолання професійної дезадаптації у майбутніх психологів-практиків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / А.Ф. Федоренко. – К., 2008. – 20 с.

**Борисенко Зоряна. Професійна дезадаптація практичного психолога: фактори і особливості проявлення.** Стаття містить аналіз проблеми професійної дезадаптації. В ній обґрунтовуються підходи к трактовке содержания и факторов ее возникновения. Емпірично досліджено психологічні проявлення професійної дезадаптації практичних психологів. Явлення професійної дезадаптації досліджено в залежності від стажу професійної діяльності психологів-практиків.

**Ключевые слова:** агресивність, професійна дезадаптація, професійна адаптивність, практичний психолог, ригідність, стаж професійної діяльності, фрустрація.

**Borysenko Zoryana. Professional maladjustment of a practical psychologist: factors and features of manifestation.** The article analyzes the problem of professional maladjustment. It summarizes approaches to the interpretation of the content and factors of its occurrence. Psychological manifestation of maladjustment of psychologists' professional practice has been empirically investigated. The phenomenon of occupational maladjustment has been investigated depending on the professional work experience of practicing psychologists.

**Key words:** aggressiveness, professional maladjustment, professional adaptability, practicing psychologist, stiff, professional work experience, frustration.