

*Подготовлено педагогом — психологом ГБУ РА «Центр психолого -педагогической, медицинской и социальной помощи» Вервайн А.В. материал для круглого стола в рамках Всемирного дня охраны труда.*

## **«Профессиональные риски работы психолога»**

### **План**

#### Введение

1. Проблема индивидуального стиля деятельности психолога
2. «Кризисы разочарования» и основные этапы развития психолога-профессионала
3. Проблема профессиональных деструкции в развитии психолога

#### Заключение

#### Литература

### **Введение**

Существуют точки зрения, согласно которым успех работы практического психолога определяется, прежде всего, системой применяемых психотехник. Иными словами, превалирующая роль отводится психологическому и психотерапевтическому (а также психокоррекционному и психодиагностическому) инструментарию, при этом личностные характеристики психолога считаются чем-то вторичным. Подобная позиция присуща теоретическим концепциям, рассматривающим психологическую помощь как воздействие психолога на клиента.

Гуманистическая позиция состоит в том, что развивающий и оздоравливающий эффект возникает в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между психологом и клиентами. Невозможно насильно привести к счастью, невозможно осуществлять личностное развитие извне по отношению к личности. Следовательно, нужно, чтобы психолог обладал такими личностными характеристиками, которые позволили бы ему заботиться о создании максимально благоприятных условий для развития самосознания, осуществления личностных изменений.

Поскольку сама психология является одной из сфер профессиональной деятельности, то возникает естественный вопрос: кто же будет самим психологам помогать оптимизировать свой труд? Здесь имеются проблемы, связанные с организацией труда, с медико-гигиеническими аспектами трудовой деятельности психологов, наконец, проблемы развития и саморазвития психологов в своем «нелегком» труде.

### **Профессиональный психолог стиль деструкция**

При рассмотрении основных требований (и противопоказаний) к

профессионалу-психологу следует вспомнить и о неизбежном формировании у опытных специалистов индивидуального стиля трудовой деятельности, который сложно подогнать под какие-то общепринятые стандарты и профили. Общая логика формирования индивидуального стиля профессиональной деятельности психолога предполагает следующие важные моменты:

1. Сначала психолог опирается на уже имеющиеся у него способности и умения, постепенно приспособивая их к решению своих профессиональных задач.
2. Далее на основе имеющихся качеств и умений нередко возникают новые, ранее отсутствующие качества.
3. Наконец, постепенно формируется сложная взаимосвязанная система имеющихся адаптированных и новых профессионально важных качеств. Такую систему качеств В.С. Мерлин называл «симптомокомплексом» и отмечал при этом: «Индивидуальный стиль деятельности следует понимать не как набор отдельных свойств, а как целесообразную систему взаимосвязанных действий при помощи которой достигается определенный результат. Отдельные действия образуют целостную систему именно благодаря целесообразному характеру их связи».

Для полноценного формирования специалиста-психолога также важнейшую роль играет ориентация на какую-то цель (или даже идею), которая и мобилизует различные знания и умения, приобретаемые как в ходе обучения в вузе, так и постепенно накапливаемый опыт самостоятельной практической работы. Самое печальное здесь - отсутствие такой идеи, что не позволяет навести порядок в имеющихся знаниях и умениях, не позволяет обобщить свой опыт, так и оставляя его на уровне «мусора», то есть на уровне несистематизированной, не связанной общей идеей «кучи» из отдельных впечатлений, знаний, умений и т. п.

Можно выделить основные этапы формирования индивидуального стиля деятельности психолога:

1. На первом этапе важно осваивать профессиональную деятельность по уже отработанным схемам и процедурам, то есть научиться работать так, «как положено». Именно это гарантирует успешное выполнение поставленных задач. На данном этапе возможно выделение следующих подэтапов:
  - 1.1. Общая ориентировка в данной деятельности, когда начинающий работник «в целом» уже знает (или представляет), как надо работать, но саму работу в целом выполнять еще не может.
  - 1.2. Освоение отдельных действий и операций, а также отработка отдельных процедур, приемов и методик работы.
  - 1.3. Наконец, освоение деятельности в целом (по нормативно-одобряемому, «правильному» образцу).
2. На втором этапе уже более опытный специалист (научившийся выполнять

отдельные задания и даже освоивший определенные виды профессиональной деятельности в целом) может позволить себе некоторое отступление от нормативно-одобряемых образцов работы. Здесь можно выделить примерно следующие подэтапы:

2.1. Возникновение общей идеи работы по-новому, по-своему (хотя бы примерное представление, как можно успешно выполнять профессиональную задачу иначе, чем это делается обычно).

2.2. Проба и освоение отдельных действий по-новому.

2.3. Постепенное проектирование и освоение всей деятельности по-новому, то есть формирование своего, индивидуального стиля профессиональной деятельности.

Самое главное при формировании индивидуального стиля труда -- не спешить и всегда иметь обеспеченные «тылы» в виде освоенной ранее деятельности по нормативно-одобряемому образцу, гарантирующему успешное выполнение работы в случае неудачного экспериментирования при выработке новых способов деятельности.

Проблема состоит в том, что более важным результатом профессионального труда является развитие личности самих профессионалов, а это развитие связано, прежде всего, с развитием ценностно-смысловой сферы личности. Недаром А.К. Маркова, выделяя уровни профессионализма, в качестве высшего такого уровня называет «уровень суперпрофессионализма», где главным этапом является «этап творческого самопроектирования себя как личности профессионала». Именно на этом этапе человек по-настоящему достигает своего «акме», то есть вершины профессионального развития.

## **2. «Кризисы разочарования» и основные этапы развития психолога-профессионала**

Вопреки обыденным представлениям, психологи относятся к кризисам не просто с «пониманием», но и с «уважением». Известное высказывание Л.С. Выготского о том, что «если бы кризисов не было, их следовало бы выдумать специально, иначе никак нельзя объяснить развитие личности ребенка», относится не только к возрастной психологии, но и к психологии становления профессионала.

При этом кризисы имеют два основных возможных «исхода»:

- 1) кризис может способствовать личностному развитию;
- 2) кризис может привести к личностной деградации, когда человек не может справиться со своими внутренними противоречиями и эти противоречия буквально «разъедают» человека изнутри (а если к этому добавляются и внешние неблагоприятные обстоятельства, то кризис вообще может закончиться печально).

Таким образом, главное - научиться вовремя выявлять кризисы и управлять

ими.

Сам кризис - это своеобразный «шанс» для человека стать лучше, а для профессионала - перейти на следующий этап своего развития, ведь недаром говорится, что каждый последующий этап развития должен быть «выстрадан» (или «заслужен») человеком. И наоборот, если человек каким-то образом («незаслуженно») оказывается на последующем этапе своего развития, то за это обычно приходится расплачиваться и ему самому, и окружающим его людям (родственникам, коллегам или клиентам). Применительно к профессиональному развитию можно привести остроумное замечание В.П. Зинченко: «Каждый этап должен исчерпать себя, тогда он обеспечит благоприятные условия перехода к новому этапу и останется на всю жизнь. Классическая тупость чиновника объясняется игровой дистрофией в детстве».

Для молодого психолога проблема заключается в том, чтобы уметь использовать энергию своего кризиса (кризиса учебно-профессионального развития) и направить ее в конструктивное русло. Возможно, формирование у себя такого умения является для студента-психолога даже более важным результатом обучения на психологическом факультете, чем все знания и остальные умения, вместе взятые.

Еще более интересным вариантом рассмотрения кризиса профессионального развития является не просто «использования» энергии кризиса, но и постоянный поиск для себя сложных проблем, которые надо как-то решать, то есть своеобразное построение, проектирование, планирование кризисов или, если сказать по-другому, «построение» для себя «шансов» профессионального развития, а не просто «ожидание» этих «шансов». Как известно, творческого человека как раз и характеризует постоянная неуспокоенность, когда он все время ищет все новые и новые (все более и более интересные) проблемы и, именно решая их, по-настоящему реализует и развивает свой творческий потенциал.

Сами кризисы профессионального становления можно рассматривать и как постоянные «разочарования» («кризисы разочарования») в различных аспектах своего обучения и будущей работы. Но самым болезненным «разочарованием» становится разочарование в самом себе, неуверенность студента в том, что он правильно выбрал профессию, что из него получится настоящий профессионал и т. п. По сути, это тот самый «шанс» для личностного развития будущего специалиста, который и надо использовать по-настоящему.

Именно изменение «Я-концепции», смена (или перестройка) иерархии жизненных и профессиональных ценностей лежат в основе многих кризисов профессионального становления. Но как непросто пересматривать те ценности и смыслы, которые еще совсем недавно казались такими «важными» и «основательными», хотя почти каждому молодому человеку (и молодому специалисту) в той или иной мере приходится проделывать эту болезненную работу.

Нередко молодые специалисты отчаянно сопротивляются перспективе изменить

уже устоявшийся взгляд на окружающий мир, на свою профессию и, главное -- на самого себя, на свое место в этом мире и в этой профессии. Лучшим средством защиты от такой перспективы является разочарование не в самом себе, а в окружающем мире, включая и разочарование в своей профессии, и в своем учебном заведении (в своей «альма матер»).

Сравнивая молодых специалистов со специалистами стаж которых составляет более 5 лет, можно условно выделить следующие этапы профессионального развития психологов:

1. Восторженно - романтический, когда до серьезных «разочарований» психолог еще просто не «дорос». Это по-своему прекрасный и даже необходимый для последующего развития этап - то своеобразная «база», эмоциональный «тыл», который создает особую, незабываемую «атмосферу» первого знакомства с психологией. А «атмосферы» в нашей жизни, как известно, дорогого стоят...

2. Этап самоутверждения, когда поскорее хочется «узнать что-нибудь этакое» или овладеть какой-нибудь «экзотической методикой». Тоже очень важный и необходимый этап - это основа будущей профессиональной гордости и чувства собственного профессионального достоинства.

3. Первые разочарования, а потом будут и последующие, о чем уже много писалось выше. Это наиболее ответственные этапы. Поскольку здесь решается основной вопрос: научится молодой специалист преодолевать эти «кризисы разочарования» или они попросту «сломают» его. Напомним, что важнейшим условием преодоления таких кризисов является поиск новых личностных смыслов в обучении и в последующей работе. Заметим также, что эти смыслы могут быть найдены только самостоятельно, ведь только тогда они могут стать «личностными».

4. Начало самостоятельного решения некоторых психологических проблем (теоретических или практических) с использованием уже известных технологий и методов. Заканчивается этот этап постепенным накоплением отрицательного опыта использования этих технологий и попытками работать как-то иначе (начало настоящего профессионального творчества и формирование своего индивидуального стиля деятельности).

5. Первые серьезные попытки работать по-новому. Часто эти попытки также заканчиваются «разочарованием в себе» и стремлением все-таки довести свои идеи до совершенства.

Нередко на этом этапе наступает интересное «прозрение»: молодой специалист вдруг «понимает» (наконец-то), что для творческой работы и импровизации в своем труде оказывается нужно хорошее знание психологической теории и методологии...

6. Обращение к теоретическим и методологическим основам психологии, то есть ко всему тому, что на этапе обучения в вузе у многих студентов обычно вызывает откровенную «аллергию».

7. Импровизация и профессиональное творчество уже на основе обновленной теоретической и методологической базы, где органично соединяются теория и практика, наука и искусство.

Естественно, далеко не все психологи проходят «полный цикл» такого развития, многие просто «застревают» на каких-то этапах, то есть попросту останавливаются в своем профессиональном развитии.

Например, психолог «застрял» на восторженно-романтическом этапе (в каком-то смысле таким психологам даже можно позавидовать, поскольку все им видится в «розовом свете» и... никаких «разочарований»).

От таких психологов может быть даже определенная польза: они всюду будут утверждать веру во «всесилие» психологической науки и практики. С такими психологами легко и уверенно чувствуют разные клиенты, заказчики и даже те психологи, которые мучительно преодолевают свои кризисы профессионального развития, поскольку восторженно-романтическое настроение - это, прежде всего, настроение оптимизма и легкости, которого многим так не хватает (в том числе и серьезным психологам-профессионалам).

Ни в коем случае нельзя осуждать таких «застрявших» в своем развитии психологов: значит, они обнаружили для себя определенный смысл в своей работе и им просто незачем искать какие-то более сложные и рискованные смыслы. Быть может, со временем они продолжат свой творческий поиск, а может, и не продолжат - это их право выбора!

Наконец, можно обозначить еще одну возможную линию профессионального развития психологов. Главное здесь - постепенная смена основного акцента на тех или иных предметах своей деятельности. Условно можно выделить следующие основные этапы в смещении основных акцентов в поиске главного предмета своей деятельности:

1. Первоначально это ориентация на имеющиеся традиционные проблемы психологии (для психологов-теоретиков) или на проблемы обслуживаемых клиентов психологических служб. Главное здесь - показать свою способность решать эти проблемы и, таким образом, доказывать свою «полезность» для окружающих. Обычно здесь основное внимание уделяется познанию различных психологических «реальностей», понимаемых часто как «объективные реальности», то есть независимых от субъективной и мировоззренческой позиции самого психолога. На этом этапе своего развития психолог не любит рассуждать о нравственности и профессиональной совести или понимает эту совесть слишком упрощенно («не навреди!», «не обижай клиента», «не подтасовывай объективные факты» и т. п.).

2. Постепенно приходит понимание того, что во многом эффективность исследований или эффективность практической помощи зависит от методов исследования. На этом этапе постепенно происходит переключение основного внимания с психологических реальностей (с объектов исследования и клиентов) на сами методы. При этом психолог все больше задумывается не просто о

поиске и использовании методов, но и об их модификации и даже об их самостоятельном проектировании. Здесь осваивается принцип: каковы методы - таковы и результаты. В итоге все ориентировано на решение проблем (исследовательских или практических), то есть на интересы того же клиента, но основные акценты все-таки меняются. Более того, на этом этапе психолог начинает понимать, что и сами результаты («истина») тоже во многом зависят от используемых методов, то есть психологическая реальность уже не предстает чисто «объективной» и ни от чего не зависимой.

3. На третьем этапе психолог постепенно «осмеливается» все больше опираться в своей работе и на свою собственную интуицию. И на свою мировоззренческую (нравственную) позицию, которая становится более важной, чем даже методы исследования или методы практической помощи клиенту. Но кроме традиционно понимаемого «профессионального мастерства» важную роль играют и общекультурный уровень, и нравственная позиция профессионала, что особенно важно именно в гуманитарных профессиях, к которым все-таки относится и психология. На данном этапе психолог все больше задумывается о своей личности, о том, каким образом его личность оказывает влияние на эффективность труда и как влияет работа на само развитие личности. При этом все больше и больше профессионала начинает волновать вопрос о смысле своей профессиональной деятельности, тем более, что именно смысл является стержнем личностного и профессионального развития.

4. Наконец, психолог все больше задумывается о своей «миссии», о своем «предназначении» и «призвании». Не только конкретные методы работы, но и вся профессиональная деятельность рассматриваются лишь как «средства» осуществления этой «миссии». Здесь профессионал фактически перерастает традиционные рамки своей профессии и стремится уже не просто решать какие-то конкретные проблемы, но и внести свой вклад в общечеловеческую культуру. Именно так он начинает относиться к своей конкретной работе с конкретными клиентами, рассматривая даже самые «мелкие» и «незначительные» свои дела как вклад в общественный прогресс и развитие культуры.

### 3. Проблема профессиональных деструкции в развитии психолога

Любая деятельность, в том числе и профессиональная, накладывает свой отпечаток на человека. Работа может способствовать личностному развитию, но может иметь и отрицательные для личности последствия. Вероятно, нельзя найти профессиональной деятельности, которая вообще не имела бы таких отрицательных последствий. Проблема в балансе - соотношении позитивных и негативных изменений личности работника. Те профессии, или та конкретная работа, где баланс не в пользу положительных изменений, и вызывают так называемые профессиональные деструкции. Профессиональные деструкции проявляются в снижении эффективности труда, в ухудшении взаимоотношений с окружающими, в ухудшении здоровья и главное - в формировании

отрицательных личностных качеств и даже - в распаде целостной личности работника.

Тенденции развития профессиональной деструкции:

1. Отставание, замедление профессионального развития. Для психолога это может быть связано с тем, что «все надоедает» в работе и теряется мотив освоения новых способов работы, стремление решать новые проблемы.

2. Несформированность профессиональной деятельности. У психолога это может быть связано с «застреванием» в профессиональном и личностном развитии, о котором уже говорилось в предыдущем разделе.

3. Дезинтеграция профессионального развития, распад профессионального сознания и как следствие -- нереалистические цели, ложные смыслы труда и возникающие на этой основе профессиональные конфликты. Особенно велика опасность «ложных смыслов» и «нереалистических целей» в такой «экзотической» профессии, как психолог, где так и хочется «оторваться от реальности» или «строить иную реальность».

4. Низкая профессиональная мобильность, неумение приспособиться к новым условиям труда, результатом чего является полная или частичная дезадаптация. К сожалению, у психологов еще развито некоторое профессиональное высокомерие (если не сказать, профессиональное «жлобовство») по отношению к представителям других (менее престижных и менее «экзотических») профессий, и опасность такой деструкции вполне реальна.

5. Рассогласованность отдельных звеньев профессионального труда, когда одна сфера как бы забегает вперед, а другая отстает. У психологов, например, часто встречаются ситуации, когда в работе используются только «забавные» методы работы, с помощью которых легко завоевать дешевую популярность и «любовь» клиентов или когда студенты-психологи изучают только «интересные» курсы, а «скучные» курсы и спецкурсы просто игнорируют. В результате не формируется целостного профессионального сознания, где органично взаимодополняли бы друг друга разные методы и формы работы, где совмещалось бы все то позитивное, что накоплено в разных направлениях психологии и в разных научных школах.

Одним из вариантов рассогласования (дисгармонии) профессионального развития психолога может быть чрезмерное увлечение «психологическим знанием», стремление стать «эрудитом» без соотнесения этого знания с реальными психологическими проблемами, неспособность полноценно применять метод научного познания. В итоге получается «знания ради самих знаний».

6. Ослабление ранее имевшихся профессиональных данных, уменьшение профессиональных способностей, снижение профессионального мышления. Известно, что чрезмерная эксплуатация какого-то качества ведет не только к его тренировке и развитию, но с какого-то момента -- и к угасанию. Во-первых, это качество или умение постепенно переходит на стадию автоматизма, то есть

перестает осознаваться, выполняется как бы само собой и начинает развиваться по своим законам, что не требует от специалиста-психолога дополнительных напряжений. В результате такое качество может просто остановиться в своем развитии. Во-вторых, выполнение одной и той же работы при эксплуатации одних и тех же качеств может привести к тому, что психолог становится «противен сам себе». В результате чего может даже сформироваться на бессознательном уровне некоторая «ненависть» к отдельным видам повторяющейся изо дня в день работы, а заодно и «ненависть» к отдельным своим качествам, используемым в этой работе.

7. Искажение профессионального развития, появление ранее отсутствовавших негативных качеств.

8. Появление деформаций личности (эмоционального истощения и «сгорания», а также ущербной профессиональной позиции). И в работе психолога такие деформации также вполне реальны, хотя бы потому, что психогигиенические нормы нагрузки еще очень плохо разработаны. У психолога это может проявляться в том, что из-за накопившихся проблем (и эмоциональной усталости) он постоянно начинает «срывать свое зло» на других людях, в частности, на доверившихся ему клиентах.

9. Прекращение профессионального развития из-за профессиональных заболеваний или потери работоспособности. К сожалению, в психологии возможны и случаи развития психических заболеваний, причиной чему служит обычно нервное истощение из-за чрезмерного усердия и самоотдачи «ради интересов и блага клиентов», но в ущерб интересам своим собственным и своих близких. Иногда причиной психических заболеваний психологов может быть слишком сильный шок от «кризиса разочарования» в психологии и неспособность перейти с восторженно-романтического уровня на уровень настоящего творчества.

У психологов есть одна важная особенность в формировании негативных качеств. По сути своей психология ориентирована на развитие подлинного субъекта жизнедеятельности, на формирование целостной самостоятельной и ответственной за свою судьбу личности. Но многие психологи часто ограничиваются лишь формированием отдельных свойств, качеств и характеристик, из которых якобы и складывается личность (хотя суть личности - в ее целостности, в ориентации на поиск главного смысла своей жизни).

В итоге такая фрагментарность порождает ситуации, когда психолог, во-первых, пытается оправдать для себя свой профессиональный примитивизм (выражающийся в сознательном уходе от более сложных профессиональных проблем и формированием фрагментарного человека, но не целостной личности) и, во-вторых, неизбежно превращает самого себя во фрагментарную личность. Важная черта такой фрагментарной личности проявляется в том, что она лишена главной идеи (смысла, ценности) своей жизни и даже не пытается ее найти для себя - ей и так «хорошо».

В своем развитии личность психолога также преодолевает «кризисы» и

проходит различные стадии, от состояния внутреннего противоречия (как основы кризиса) до состояния, когда противоречия снимаются и образуется ощущение некоторой целостности. Психолог - тоже живой человек, и он тоже находится в постоянном внутреннем движении и в противоречивом развитии. Ощущение целостности образуется на основе выделения (или творческого поиска) какого-то внутреннего «стержня», который и может стать смыслообразующей основой для утверждения именно своего достоинства, именно своей неповторимости, а в итоге и утверждения своего права «реально быть в этом мире», а не просто являться чьей-то «тенью», чьей-то «копией» или «подобием».

Главная опасность формирования профессиональных деструкции в том, что развиваются они достаточно медленно, а значит, и незаметно. Это не только затрудняет их своевременное распознавание и принятие каких-то контрмер, но и создает ситуацию, когда психолог, опять же «постепенно», начинает привыкать к этим своим негативным тенденциям в развитии и деструкции становится неотъемлемой частью его личности.

### **Заключение**

Важнейшим условием профилактики профессиональных рисков в работе психолога могло бы стать развитие представлений о своих профессиональных и жизненных перспективах. Когда у человека (и у психолога в том числе) есть оптимистичная значительная (не мелкая, не обывательская) жизненная цель (мечта), то многие проблемы уходят как бы на второй план.

Рассматривая условия преодоления негативных последствий стрессов (точнее, дистрессов), Г. Селье дает простую и понятную рекомендацию: «Стремись к самой высшей из доступных тебе целей. И не вступай в борьбу из-за безделиц». При этом выдающийся психофизиолог говорит о неразрывной связи стресса и работы, когда, с одной стороны, «главный источник дистресса - в неудовлетворенности жизнью, в неуважении к своим профессиональным занятиям», а с другой стороны, именно стресс и творческое напряжение в труде дают «аромат и вкус жизни». Он совершенно серьезно призывает бороться со скукой в своей профессии, ибо «недостаточная трудовая нагрузка угрожает стать чрезвычайно опасной».

Профессия психолога предоставляет личности прекрасные возможности и для творческого выражения, и для решения действительно значимых личностных и общественных проблем, и для полноценного саморазвития и самореализации специалиста. Проблема лишь в том, чтобы увидеть эти возможности и воспользоваться ими, не доводя идею творческого напряжения в труде.

## Литература

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий. -- Екатеринбург: Изд-во УГППИ, 1997.
2. Зинченко В.П., Смирнов С.Д. Методологические вопросы психологии. - М: Изд-во МГУ, 2003.
3. Климов Е.А. Введение в психологию труда. -- М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998.
4. Маркова А.К. Психология профессионализма. - М.: Инфра-М, 2007.
6. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. - Рига: Виеда, 1992.
8. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба человека. - М.: «Ось-89», 2007.

Использованы материалы сайта Allbest.ru