

Как нас меняет наша работа, или Что такое профессиональная деформация?

Все мы работаем, чтобы, главным образом, как-то изменить (желательно – улучшить) этот мир и свое положение в нем. А вот задумываемся ли мы о том, как наша работа изменяет нас самих? Пожалуй, нечасто...

И напрасно: ведь работа оказывает очень существенное влияние на нашу личность и даже на состояние здоровья – и, увы, не всегда в лучшую сторону. В этой статье мы как раз и рассмотрим особенности таких изменений – профессиональные деформации и профессиональное выгорание.

Итак, начнем с первого мудреного термина. **Профессиональной деформацией** называют возникающие в результате многолетней профессиональной деятельности изменения нашего характера.

Во-первых, предпосылками для деформации личности на работе является слишком тесная идентификация человека со своей профессиональной ролью или со своей профессиональной общностью.

В первом случае рабочая «маска», образно говоря, «прирастает к лицу»: человек начинает играть всегда и везде свою «рабочую» роль – и в личных отношениях, и просто в бытовом случайном общении – от универсама до заправки. Всем нам известны такие горе-персонажи: работники правоохранительных органов, которые и в семье ведут себя так, словно они – следователи на допросе; учителя, которые разговаривают менторским тоном даже с собственными мужьями и подругами, а также постоянно «учат жизни» всех окружающих; актеры, которые играют не только на сцене, но и вне ее пределов – и так заигрываются, что даже сами забывают, какие же они – настоящие...

Во втором случае человек начинает чересчур всерьез воспринимать «правила игры» своей профессиональной корпорации, что тоже не идет ему на пользу: человек настолько сживается с требованиями «профессиональной среды», что становится слишком уж «типичным ее представителем» – вплоть до карикатурности образа (и некоторые идеально умудряются в него «вжиться» даже если это идет вразрез с их

личностными особенностями).

Так, существует типаж «успешного бизнесмена», которому «по статусу положено» иметь любовницу-модель (и многие «для престижа» идут на этот шаг, хотя внутренней необходимости в этом и даже простого увлечения у них нет); существует и тип «женщины-на-мужской-должности» – неулыбчивого, неженственного «синего чулка» в унылом костюме и с мужскими манерами, с полным отсутствием личной жизни и любых интересов, помимо профессиональных (помните персонаж Алисы Фрейндлих из «Служебного романа»?).

Следующая группа предпосылок возникновения профессиональной деформации состоит в особенностях самой деятельности:

- во-первых, вероятность личностных изменений тем выше, чем более монотонный, закрытый характер имеет работа, чем более она однообразна в смысле набора функций и условий труда: люди, в том или ином смысле «работающие на конвейере», находятся в группе риска;

- во-вторых, неблагоприятным фактором является также выполнение деятельности в экстремальном режиме: согласитесь, телохранители, милиционеры-оперативники и каскадеры со стажем – люди чрезвычайно специфические.

Третья группа причин деформации человека на рабочем месте заключена в его собственных личностных особенностях. Так, в первую очередь страдают те, кто:

- привык искать причины своих профессиональных неудач в особенностях своего темперамента («Конечно, разве может такой взрывной человек, как я, нормально работать в такой обстановке?»);

- не имеет интереса к собственной работе и попал на нее случайно – либо по принципу «срочно нужны деньги», либо по принципу «уж куда взяли – туда и пошел», либо «меня сюда устроил папа» – словом, когда выбор профессии обусловлен не собственными

склонностями, а просто «сложившимися обстоятельствами»: то есть дело свое человек совершенно не любит и на самом деле не считает «своим»;

- человек не видит смысла в данной работе, даже если профессию выбрал сознательно и в соответствии со своими склонностями. Так, боевой офицер, переведенный в связи с полученным в «горячей точке» ранением на работу в военкомат (даже с повышением в звании), считает работу в этом учреждении бессмысленной, она его раздражает отсутствием реальной (в его понимании) значимости.

Кроме личностных деформаций, работа может нанести нам травму и другого рода: мы можем столкнуться с **профессиональным выгоранием**, то есть – с конфликтом между особенностями личности и требованиями профессиональной среды.

Человек не деформируется средой, а ломается ею: он понимает, что он не может быть таким, как считается «правильным» в его профессиональном кругу, он – белая ворона если не внешне, то внутренне, он ощущает беспомощность в борьбе «с системой», впадает в депрессию, снижается эффективность его труда вплоть до полного нежелания работать.

Выгорание – устойчивый и необратимый феномен, заключающийся в накоплении негатива, усталости, возникновении низкой профессиональной самооценки. Такой человек нацелен в своей работе исключительно на результат, а не на процесс (поскольку этот процесс не доставляет ему никакого удовольствия); он исключает из своей работы человеческие мотивы (сделать нечто «ради кого-то» – на это он никогда не пойдет) да и вообще избегает эмоциональной близости с сослуживцами; оценивает людей внутри своей профессиональной сферы негативно и цинично («да разве вы не знаете: все мы, хирурги – садисты и алкоголики!» или «мы, журналисты – политические проститутки, так что не ждите от меня подвигов честности!»).

Эта ломка может произойти практически сразу же после поступления на работу – в случае, если профессия была выбрана совершенно неудачно; или же проявиться годы спустя (пики приходятся на 6-7 и 25-26 лет трудового стажа) – когда у человека внезапно «открываются глаза» на то, чем он всю жизнь занимался.

Как нас меняет наша работа, или Что такое профессиональная деформация

Автор: admin

11.08.2011 10:14 - Обновлено 29.10.2014 13:49

Итак, мы видим, что наша работа может изрядно «подмять нас под себя». Однако этому, конечно же, **можно противостоять** или хотя бы «подстелить соломки».

Во-первых, нужно предельно серьезно подходить к выбору будущей специальности на этапе профессионального самоопределения. В настоящее время консультации по этому вопросу вам могут предоставить психологи, однако вы можете как минимум проверить себя сами, воспользовавшись тестами на профориентацию (они в изобилии имеются как в книжных магазинах, так и в Интернете).

Во-вторых, прочтя данную статью, вы уже будете знать, как выглядят «опасные признаки», и можете задуматься о смене места или даже вообще направления деятельности ДО того, как станете профнепригодны на предыдущем месте работы или она вас «перемолотит». Тогда ваша переквалификация будет восприниматься и вами лично, и окружающими не как попытка «спастись с тонущего корабля», а как «обретение второго дыхания». Подумайте на досуге – чем еще вы могли бы и хотели бы заниматься, к чему у вас есть склонности, какие замыслы вы не осуществили когда-то – возможно, вы дадите себе новый шанс.

Словом, как пел Андрей Макаревич: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир – пусть лучше он прогнетя под нас!»

Автор - Наталья Проценко

[Источник](#)