

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-5>

КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ: ЕТАПИ ПРОХОДЖЕННЯ ТА УМОВИ ПОДОЛАННЯ

Дметерко Наталія Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-6333-8696

У статті поставлено проблему умов конструктивного подолання кризи професійного становлення психологів. Криза професійного становлення фахівця розглядається як одна із нормативних криз професіоналізації особистості. Показано динаміку та психологічні особливості криз професійного становлення фахівця. Представлено чинники та ознаки професійної кризи. Ознакою будь-якої кризи є внутрішні негативні переживання. Переживання невдачі, невдоволення внаслідок неможливості реалізації потреб породжує сильну фрустрацію, тривогу, низьку самооцінку. Показано, що криза може виявляти двоїстий вплив на фахівця. З одного боку, професійна криза зумовлює виникнення негативних переживань, може призвести до особистої та професійної дезадаптації, а з іншого – надає можливість росту людської особистості, спонукає до трансформації та пошуку способів розв'язання кризової ситуації. Поставлено проблему умов конструктивних способів подолання кризи. Стверджується, що однією із таких умов є рефлексія та рефлексивне мислення фахівця, зокрема, практичного психолога. Рефлексивне мислення психолога має певні професійно-важливі характеристики, як-от: рефлексія психоемоційного стану іншої людини; опосередкованість пізнання внутрішніх закономірностей психіки; рефлексія відповідності власних дій вимогам професійної ситуації та ін. Наголошується на важливості рефлексії особистісної проблематики, що має глибинно-психологічні витоки. Особистісна проблема є результатом порушення балансу між тенденціями психіки («до життя – до психологічної смерті»), внаслідок чого в життєвій активності суб'єкта починає переважати тенденція «до психологічної смерті». Ще однією умовою попередження та подолання криз професійного становлення є особистісна психокорекція психолога, що передбачає глибинно-психологічне пізнання витоків внутрішньої суперечливості психіки та актуалізацію рефлексії.

Ключові слова: професійна криза, рефлексія, рефлексивне мислення, внутрішня суперечливість психіки.

Dmeterko Natalia. Crises in the professional development of psychologists: stages of passages and conditions of overcoming

The article raises the problem of the conditions for constructive overcoming of the crisis of professional development of psychologists. The crisis of professional development of a specialist is considered as one of the normative crises of the professionalization of the individual. The dynamics and psychological features of crises of professional development of a specialist are shown. The factors and signs of a professional crisis are presented. A sign of any crisis is internal negative experiences. The experience of failure, dissatisfaction due to the impossibility of realizing needs generates strong frustration, anxiety, low self-esteem. It is shown that a crisis can have a dual effect on a specialist. On the one hand, a professional crisis causes the emergence of negative experiences, can lead to personal and professional maladaptation, and on the other hand, it provides an opportunity for the growth of the human personality, encourages transformation and the search for ways to resolve the crisis situation. The problem of the conditions for constructive ways of overcoming the crisis is raised. It is argued that one of such conditions is reflection and reflective thinking of a specialist, in particular, a practical psychologist. The reflective thinking of a psychologist has certain professionally important characteristics, such as: reflection of the psycho-emotional state of another person; indirectness of knowledge of the internal laws of the psyche; reflection of the compliance of one's own actions with the requirements of the professional situation, etc. The importance of reflection on personal issues, which has deep psychological origins, is emphasized. A personal problem is the result of a disruption of the balance between the tendencies of the psyche ("towards life - to psychological death"), as a result of which the tendency "towards psychological death" begins to prevail in the life activity of the subject. Another condition for preventing and overcoming crises of professional development is the personal psychocorrection of the psychologist, which involves deep psychological knowledge of the origins of the internal contradictions of the psyche and the actualization of reflection.

Key words: professional crises, reflection, reflective thinking, internal contradiction of the psyche.

Вступ

Професійне становлення фахівця у сфері психології є тривалим і складним процесом, який охоплює не лише набуття спеціальних знань та практичних умінь, а й формування професійної ідентичності, ціннісних орієнтацій та особистісної зрілості. Сучасні соціально-економічні умови, швидкі зміни у сфері надання психологічних послуг, високі вимоги до компетентності та особистої відповідальності спеціаліста значно ускладнюють цей процес, що підвищує ризик виникнення професійних криз.

Кризи професійного становлення супроводжуються емоційним виснаженням, сумнівами у власних можливостях, втратою професійної мотивації та зниженням ефективності діяльності. У зв'язку із цим важливого значення набуває проблема визначення чинників та умов конструктивного подолання криз професійного становлення. Особливої актуальності ця проблема набуває для професії психолога, адже саме його особистісна стабільність і ресурсність є ключовими факторами успішності допомоги іншим.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень у сфері професійного розвитку, питання умов подолання криз у професійному становленні психологів залишаються недостатньо систематизованими. Це зумовлює потребу у ґрунтовному вивченні даної проблеми та пошуку ефективних механізмів підтримки спеціалістів на різних етапах їхнього професійного шляху.

Матеріали та метод

Криз у розглядають як ситуацію емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Криза професійного становлення – це складний психологічний стан, що виникає на певних етапах професійного розвитку особистості та характеризується внутрішнім конфліктом між наявним рівнем професійних умінь, цінностей та очікувань та новими вимогами діяльності або зовнішнього середовища [3]. Криза професійного становлення фахівця розглядається як одна із нормативних криз професіоналізації особистості (О. Кокун, В. Мосійчук, Т. Щербак, А. Щерба та ін.) [3; 4; 6].

Професійна криза, як і будь-яка криза, може виявляти двоїстий вплив на фахівця. З одного боку, професійна криза зумовлює виникнення негативних переживань, може призвести до особистої та професійної дезадаптації, емоційного вигорання або відмови від обраної професії, блокувати професійну самореалізацію, якщо фахівець не може впоратись із внутрішніми або зовнішніми суперечностями, а з іншого – надає можливість росту людської особистості, спонукає до трансформації та пошуку способів розв'язання кризової ситуації. Позитивним вирішенням професійної кризи є подальший професійний розвиток фахівця, що характеризується новоутвореннями, і отже, важливим для особистості є усвідомлення сутності професійних криз та вміння конструктивно спрямувати її енергію [1; 3].

Ознакою будь-якої кризи є внутрішні негативні переживання. Переживання невдачі, невдоволення внаслідок неможливості реалізації потреб породжує сильну фрустрацію, тривогу, низьку самооцінку. Такі переживання, у свою чергу, призводять до деформації професійної мотивації, ускладнення учбово-професійної самореалізації тощо [4]. У дослідженні В. Мосійчук встановлено джерела професійної фрустрованості майбутніх психологів. Зокрема, невдоволення випробуванням себе в ролі психолога під час проходження професійної практики; відчуття недостатності фахових знань при роботі з людьми; переживання щодо складання державних іспитів; багатьох студентів не влаштовувала якість професійної освіти і хвилювало наближення початку професійної діяльності [4].

Професійні кризи зумовлені різними чинниками, серед яких дослідники виділяють такі: соціально-економічні умови життєдіяльності людини (ліквідація підприємства, скорочення робочих місць, незадовільна зарплата, переїзд на нове місце проживання та ін.); вікові психофізіологічні зміни (погіршення здоров'я, зниження працездатності, синдром «емоційного вигорання»); вступ на нову посаду, участь у конкурсах на заміщення вакансії, в атестаціях;

повне занурення у професійну діяльність; якісна перебудова способів виконання професійної діяльності тощо [1; 3].

Криза професійного становлення має певну динаміку, що полягає у проходженні певних стадій (фаз), що зумовлені процесом професіоналізації особистості. Зазначимо, що перші стадії кризи професійного становлення відносяться вже до періоду навчання у старших класах школи (криза учбово-професійної орієнтації (етап оптації)) та професійному навчальному закладі (криза професійного вибору). Проявами кризи учбово-професійної орієнтації (етап оптації) є зіткнення бажаного майбутнього з реальністю. За наявності кризи професійного вибору професії (етап професійної підготовки) – спостерігається розчарування в обраній професії (незадоволеність навчальними дисциплінами, сумніви щодо професійного вибору спеціальності, знижується інтерес до навчання) [3; 6]. Варто відмітити, що не завжди вищезазначені прояви кризи професійного становлення студенти (учні) та викладачі рефлексують з точки зору їх кризовості. А отже і не усвідомлюють необхідності визначення конструктивних способів їх подолання. Часто викладачі відмічають зниження навчальної мотивації та успішності студентів.

Дослідження криз фахового навчання представлено у статті О. Столярчук, О. Сергєєвскої. Дослідницями встановлено, що впродовж професійної підготовки майбутні фахівці схильні переживати такі нормативні кризи, як криза адаптації, яка розгортається на першому курсі, криза апробації, що характерна для третього року навчання, та криза фахової готовності, суб'єктами переживання якої є студенти четвертого року навчання [5].

Подальші стадії кризи професійного становлення проходять у певні періоди професійної діяльності особи. За кризи професійних експектацій (етап професійної адаптації) спостерігається невідповідність реальної професійної діяльності сформованим уявленнями й очікуваннями; незадоволеність організацією праці, її змістом, посадовими обов'язками, виробничими відносинами, умовами праці, зарплатнею. Криза професійного росту (етап первинної професіоналізації) – відзначається динаміка минулого досвіду, інерція професійного розвитку, потреба у самоствердженні, незадоволеність професійним життям. Виникає відчуття необхідності у подальшому професійному розвитку і кар'єрі. Криза професійної кар'єри (етап вторинної професіоналізації) – посилюється незадоволеність собою, своїм професійним положенням. Виникає потреба у самовизначенні і самоорганізації, простежується протиріччя між бажаною кар'єрою і реальними перспективами. За кризи соціально-професійної самоактуалізації (етап майстерності) – простежується нереалізованість можливості в сформованій професійній ситуації, невдоволення собою, своїм соціально-професійним статусом. Криза втрати професії (етап втрати професійної діяльності) зумовлена очікуванням відходу на пенсію і нової соціальної ролі; звуження соціально-професійного поля (працівнику менше доручають завдань, пов'язаних з новими технологіями) [3; 6].

Дослідження проблеми професійної кризи нерозривно пов'язане із визначенням способів її подолання, які можуть бути конструктивними або деструктивними. Конструктивним виходом із кризи є підвищення професійної кваліфікації психолога, зміна професійного статусу, психологічної парадигми, зміна місця роботи чи перекваліфікація. Професійно-нейтральне ставлення психолога до кризи призводить до професійної стагнації, пасивності та байдужості. Такий психолог зазвичай прагне реалізувати себе поза професійною діяльністю (у захопленнях, побуті та ін.) [6].

Наразі дискусійним залишається питання щодо чинників та умов, які визначають конструктивні або неконструктивні способи виходу фахівця з професійної кризи.

Мета статті – узагальнити чинники та ознаки криз професійного становлення фахівця; визначити умови конструктивного подолання кризи професійного становлення психологів.

Результати

Важлива роль у переживанні криз професійного становлення належить розвиненій рефлексії та рефлексивному мисленню фахівця. Рефлексію розглядають як процес самопізнання та осмислення суб'єктом власних дій, думок, почуттів, мотивів і внутрішніх станів, а також їхнього впливу на оточуючих та ситуацію в цілому. Вона передбачає здатність особистості усвідомлювати й аналізувати свій досвід, оцінювати власну діяльність і коригувати її відповідно до поставлених цілей та зовнішніх умов.

Зазначимо, що рефлексивне мислення психолога має певні професійно-важливі характеристики, як-от: рефлексія психоемоційного стану іншої людини; опосередкованість пізнання внутрішніх закономірностей психіки; рефлексія відповідності власних дій вимогам професійної ситуації та ін. Це потребує від фахівця здатність до всебічного та реалістичного відображення як соціальної дійсності, так і змісту власної психіки [2].

Рефлексія є важливим психологічним механізмом подолання професійної кризи. Вона забезпечує усвідомлення особистістю власних почуттів, мотивів та дій, дозволяє виявити справжні причини кризових переживань і відокремити їх від ситуативних труднощів. Рефлексивна діяльність сприяє аналізу власних ресурсів і обмежень, переосмисленню професійних цінностей та цілей, що в свою чергу знижує емоційну напругу та допомагає сформулювати конструктивні стратегії виходу з кризи. Завдяки розвитку рефлексії фахівець здатний будувати реалістичні плани подальшого професійного зростання, підвищувати власну стійкість до майбутніх викликів і зберігати ефективність діяльності.

Рефлексія, розвиток якої починається вже на ранніх етапах онтогенезу, продовжується і у наступні вікові періоди. Поштовхом для подальшого розвитку рефлексії є початок процесу професіоналізації та фахове становлення майбутніх психологів [5]. О. Столярчук, О. Сергеєнкова відмічають, що рефлексивність саме для майбутніх психологів постає наріжним каменем їхнього фахового потенціалу, позаяк дає змогу проаналізувати переваги та слабкі місця власної особистості як знаряддя професійної діяльності та самореалізації в ній. Впродовж фахового навчання майбутніх психологів рефлексія має певну динаміку та набуває позитивного та негативного змісту. Внаслідок цього може бути як чинником криз професійного навчання, так і умовою їх подолання. Негативний зміст рефлексії, за якого студенти концентрують увагу на власних проблемах та поразках, є ознакою переживання кризи професійного навчання. Разом з тим цей вид рефлексії може стати ресурсом для особистісного вдосконалення майбутніх фахівців. Розвинена рефлексивність постає важливою умовою успішного подолання майбутніми психологами криз професійного навчання, якщо вона спрямована на критичне та реалістичне осмислення власної мотивації вибору професії, внутрішніх перешкод фахового становлення та адекватне позначення його типу. Мотивація вибору професії психолога є достатньо різноманітною. Серед мотивів було названо такі, як: відповідність фаху власним здібностям, прагнення респондентів збагатити психологічну компетентність; прагнення вирішити власні особистісні проблеми; бажання допомагати людям. Частина опитаних не заперечувала прагматичне прагнення мати диплом про вищу освіту [5]. Ми погоджуємось з авторами щодо важливості рефлексії майбутніми фахівцями внутрішніх перешкод на шляху професіоналізації. Внутрішніми перешкодами професійного становлення майбутніх психологів названо неправильний вибір професії, низька самооцінка, лінощі, брак волі, надмірна вимогливість до себе та прагеголізм, концентрація на особистому (родинному) житті [5].

Зазначимо, що у контексті визначення конструктивних способів подолання кризи професійного навчання майбутніми психологами важливого значення набуває рефлексія особистісної проблематики, що має глибинно-психологічні витoki.

Особистісна проблема (внутрішня суперечливість психіки) є результатом порушення балансу між тенденціями психіки («до життя – до психологічної смерті»), внаслідок чого

в життєвій активності суб'єкта починає переважати тенденція «до психологічної смерті». У дослідженнях Т. С. Яценко описано такі універсальні конкуруючі тенденції психіки: «до сили» та водночас «до слабкості»; «до людей – від людей», «до життя – до психологічної смерті. Різностямованість даних тенденцій породжує особистісну проблему (внутрішню суперечливість психіки). Мортідні вияви, які є наслідком особистісної проблематики суб'єкта, маскуються захисною системою, когнітивною основою якої є умовні цінності. Умовні цінності, що формуються в інфантильний період життя людини під впливом цінностей значимих дорослих, є засобом виправдання, захисної аргументації причин власних дій відповідно до соціальних норм і правил [7].

Самостійна рефлексія суб'єктом особистісної проблеми унеможливлена внаслідок дії психологічних захистів. Психологічний захист є механізмом, який, з одного боку, детермінує утворення особистісної проблеми, а з іншого – суб'єктивно зінтегрує психіку, маскуючи внутрішню суперечливість психіки на засадах викривлень у відображенні дійсності. Особистісна проблема проявляється опосередковано на рівні самовідчуття людини, як-от: тривога, агресія, почуття приниження, провини, невдоволення собою та ін. [7].

Внутрішня суперечливість психіки знаходить вияв у протиріччях між свідомо декларованими цінностями, намірами просоціальної реалізації та реальними діями, що детерміновані тенденцією «до психологічної смерті». Прагнення до соціальної реалізації, досягнень невидимо для суб'єкта енергетично «підрізаються», ослаблюються тенденцією до дистанціювання, капсулювання власного потенціалу, тривогою, невпевненістю у собі та ін., усвідомлення яких маскується системою психологічного захисту. Негативні переживання інфантильного періоду блокують відображення дійсності з точки зору оцінки перспектив і можливостей у досягненні успіху. У зв'язку із цим активність суб'єкта визначається не мотивацією отримання успіху, а мотивацією уникнення невдачі [2].

Вищезазначені переживання будуть лише посилювати реакцію фахівця на труднощі та внутрішні конфлікти, пов'язані з професійною діяльністю, а іноді і їх породжувати. У зв'язку із цим умовою попередження та подолання криз професійного становлення є також особистісна психокорекція психолога, що передбачає глибинно-психологічне пізнання витоків внутрішньої суперечливості психіки та актуалізацію рефлексії.

Висновки

На підставі викладеного, зазначимо, що криза професійного становлення є нормативним та закономірним явищем на шляху професіоналізації фахівців, зокрема практичних психологів. Вона має певну динаміку та психологічні особливості. Умовою конструктивного подолання криз професійного становлення є розвиток рефлексії та рефлексивного мислення психолога, а також проходження ними особистісної психокорекції. Останнє надає можливість розв'язання особистісної проблематики. Критичне та реалістичне осмислення фахівцем професійного та особистого досвіду, зокрема, внутрішніх перешкод та суперечностей, буде дієвим механізмом проходження криз професійного навчання та становлення. Перспективи подальших досліджень бачимо у вивченні зв'язків між кризами професійного становлення та особистісною проблематикою особи.

Література:

1. Барчі Б.В. Кризи професійного становлення особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2018. Вип. 1 (7). с. 258–260.
2. Дметерко Н.В., Шайда Н.П. Дослідження розвитку рефлексивного мислення психологів-практиків на засадах психодинамічного підходу. *Психологічний часопис*. 2019. № 8 (19). с. 120–134. URL: <http://www.apsijournal.com>
3. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1651/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_12.pdf

4. Мосійчук В.В. Нормативна криза фахової готовності: психологічні особливості переживання. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2014. Вип. 25. С. 280–292.

5. Столярчук О.А., Сергєєнкова О.П. Роль рефлексивності майбутніх психологів у переживанні криз професійного навчання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5, Т. 2. С. 138–144. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/30491/1/O_Stoliarchuk_O_Serhieienkova_TPSP_5_IL.pdf

6. Щербак Т.І., Щерба А.П. Психологічні особливості криз професійного становлення психолога. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / [за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 396–399.

7. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. К. : Вища школа, 2004. 679 с.

Отримано: 10.06.2025

Рекомендовано: 04.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025