

СПЕЦИФИКА ТРЕВОЖНОСТИ У НАЧИНАЮЩИХ И ПРАКТИКУЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОДЕРЖАНИЯ И ДЕТЕРМИНАНТ

МЕДВЕДЕВА Ксения Александровна

студент

Научный руководитель:

КАПЛУНОВИЧ Александр Петрович

кандидат медицинских наук, доцент

Челябинский государственный университет

г. Челябинск, Россия

В статье представлен теоретический анализ содержания, ключевых факторов тревожности в процессе перехода психолога от обучения к самостоятельной практике. Выявлено качественное различие природы изучаемого феномена. Установлено, что переход к постоянной практике сопровождается системной трансформацией источников тревожности – от внутренних конфликтов к внешним профессиональным вызовам. Данный анализ обосновывает необходимость принципиально разного подхода к поддержке специалистов на этапах их карьеры.

Ключевые слова: тревожность, профессиональная тревожность, профессиональное становление, детерминанты тревожности, начинающие психологи.

Начало практической деятельности психолога – период значительной личностной трансформации, который сопровождается стрессом и закономерной «стартовой» тревожностью. Изучение этой проблемы имеет многоаспектную актуальность, раскрываемую с позиций государства, социума, профессионального сообщества и психолога. Во-первых, психологическое благополучие населения страны во многом связано с качеством помощи специалистов. Во-вторых, для социума и профессионального сообщества необходимым видится повышение стандартов и доверия к психологической помощи, а также оптимизация обучения через усиление личностного компонента. В-третьих, для начинающего психолога, неотрефлексированная тревожность повышает риск ухода из профессии или скорого выгорания. Поэтому существует необходимость в исследовании именно профессиональной тревожности психологов.

Под категорией начинающего психолога в рамках данной статьи понимается специалист с опытом работы до одного года, что соответствует этапу вхождения в профессию и накопления первичного опыта.

Под практикующим психологом подразумевается специалист со стажем консульти-

рования более трех лет, обладающий устойчивыми профессиональными компетенциями и стабильной клиентской практикой.

Целью статьи является теоретический анализ структурно-содержательных особенностей профессиональной тревожности у начинающих и практикующих психологов.

Многообразие теоретических подходов к феномену тревожности обуславливает широкий круг трактовок данного понятия. Для цели настоящего исследования, посвященного профессиональной тревожности, наиболее релевантными представляются подходы, рассматривающие ее в целом, как устойчивое личностное образование, проявляющееся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, антиципации потенциальной угрозы в профессионально значимых ситуациях. Данное понимание, синтезирующее трактовки, опирается на ключевые теории тревожности.

С позиций психоанализа особенно важен феномен моральной тревоги, описанный З. Фрейдом, как результат конфликта между бессознательными импульсами и нормами Супер-Эго [2, с. 39]. В своей концепции К. Хорни переориентировала фокус на социальные и психологические факторы, связав

возникновение базовой тревожности с нарушениями в ранних межличностных связях и выработанными для совладания с ними защитными стратегиями [3, с. 78]. Операциональное определение понятия было предложено Ч. Спилбергером в его двухфакторной модели, различающей тревожность как состояние (реакция на ситуацию) и как свойство личности (устойчивая склонность). Данное разделение крайне важно: у начинающих специалистов повышенная личностная тревожность формирует основу, на которой стрессовые рабочие ситуации, например, первая консультация, вызывают интенсивные ситуативные реакции. Согласно отечественному подходу тревожность определяется как сложное эмоциональное состояние. Оно возникает при блокировке важных потребностей, имеет свойство самоподдерживаться [1, с. 12]. В профессиональной сфере у начинающего специалиста фрустрируются прежде всего потребности в ощущении мастерства, результативности и уважении коллег.

Фрустрация этих ключевых потребностей закономерно детерминирует появление тревожности, обладающей качественным своеобразием. Содержательно она образуется вокруг триады специфических страхов, выступающих ее ключевыми содержательными компонентами: страх профессиональной некомпетентности, страх негативной социальной оценки и страх ответственности за благополучие другого человека. Эта триада страхов находит свое непосредственное выражение в конкретных структурных особенностях формирующейся профессиональной тревожности.

Профессиональная тревожность начинающих психологов структурно организована как взаимодействие фоновой личностной тревожности и ситуативных всплесков, провоцируе-

мых конкретными триггерами. Функционально она носит амбивалентный характер, выступая либо как дезорганизирующий элемент, либо как адаптивный сигнал, мобилизующий на поиск знаний и супервизорской поддержки.

У практикующего психолога профессиональная тревожность утрачивает остроту ситуативных всплесков. Ее ключевыми детерминантами выступают внешние профессиональные риски: угроза эмоционального выгорания, системная нагрузка и необходимость постоянного поддержания личностных границ. Данная тревожность приобретает более конкретный и управляемый характер, выполняя сигнальную функцию о необходимости коррекции профессионально-личностного баланса.

Основным сходством в проявлении профессиональной тревожности у начинающих и практикующих психологов является ее базовая сигнальная функция. Однако, если у начинающих специалистов ее детерминантами выступают внутренние триггеры, то у практиков она формируется преимущественно под влиянием внешних системных рисков, таких как угроза выгорания. Это различие в природе детерминант закономерно определяет траекторию развития тревожности от этапа становления к этапу зрелой практики.

Таким образом, переход к постоянной практике, качественно меняет природу профессиональной тревожности психолога, приводя к системной трансформации ее источников. В результате она эволюционирует от дезорганизирующей неуверенности к осмысленной профессиональной рефлексии, основанной на возросшей компетентности и самоэффективности.

Данное исследование выполнено без внешнего финансирования, за счет личных средств автора.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 11-17.
2. Тревога и тревожность: хрестоматия / С. Кьеркегор, З. Фрейд, О. Ранк [и др.]; под редакцией В.М. Астапова. – 3-е изд. – М.: ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 240 с.
3. Хорни К. Самоанализ. – СПб.: Питер, 2020. – 224 с.

**SPECIFICS OF ANXIETY IN NOVICE AND PRACTICING PSYCHOLOGISTS:
A THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL CONTENT
AND DETERMINANTS**

MEDVEDEVA Ksenia Aleksandrovna,

Student

Scientific Supervisor:

KAPLUNOVICH Alexander Petrovich

Candidate of Sciences in Medicine, Associate Professor

Chelyabinsk State University

Chelyabinsk, Russia

The article presents a theoretical analysis of the content and key factors of anxiety in the process of a psychologist's transition from education to independent practice. A qualitative difference in the nature of the phenomenon under study is identified. It is established that the transition to ongoing practice is accompanied by a systemic transformation of the sources of anxiety – from internal conflicts to external professional challenges. This analysis substantiates the need for fundamentally different approaches to supporting specialists at different stages of their careers.

Keywords: anxiety, professional anxiety, professional development, determinants of anxiety, novice psychologists.
