

4. Прохоренко Л. Психологія когнітивних порушень у дітей: монографія. Бориспіль : ФОП «Вигнан О.С.», 2023. 130 с.
5. Тарасун В. В. Технології ранньої комплексної допомоги дітям переддошкільного віку з особливостями розвитку. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць. Київ :2019. Вип. 38. С. 150–156.
6. Ayres, A. J. Sensory Integration and Learning Disorders. 3rd ed. Los Angeles: Western Psychological Services, 2024. – 320 p.
7. Kissling, U. Sensorische Integration im Dialog: Ein Praxisbuch für die Arbeit mit Kindern. Stuttgart: Thieme, 2019. – 240 p.
8. Warrier, V, Grasby, K, L, Uzefovsky, F, Toro, R, Smith, P, Chakrabarti, B, Khadake, J, Mawbey-Adamson, E, Littenan, N, Hottenga, J-J, Lubke, G, Boomsma, D, I, Martin, N, G, Hatemi, P, K, Medland, S, E, Hinds, D, A, Bourgeron, T, & Baron-Cohen, S, Genome-wide meta-analysis of cognitive empathy: heritability, and correlates with sex, neuropsychiatric conditions and cognition. *Molecular Psychiatry* (23), 2018. - p. 1402–1409.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИЗ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Атаманчук Н.М.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
nina.atamanchuk@gmail.com*

Рибалка О.Я.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
rybalka94@gmail.com*

Професійне становлення є важливим етапом розвитку особистості, який передбачає поетапне формування професійно важливих якостей та особистісний

розвиток людини, що готується до майбутньої професійної діяльності. Професійне становлення особистості – це складний процес, у якому можна виділити різні стадії. Перехід між цими стадіями часто супроводжується кризами професійного розвитку – короткочасними, але суттєвими змінами в професійній свідомості, що призводять до перебудови вектора розвитку.

Згідно з енциклопедичним словником поняття «криза» (від грец. «krisis» – рішення, поворотний пункт, результат) означає переломний момент, важкий перехідний стан, загострення, небезпечний нестійкий стан [1, с.23]. У психології «криза» – це відносно короткий період індивідуального розвитку особистості, який також можна розглядати як критичний або поворотний момент у життєвому шляху.

Кризи професійного розвитку є закономірними, вони можуть мати два можливих результати. З одного боку, криза може призвести до особистісної та професійної дезадаптації, коли фахівець не в змозі розв'язати свої внутрішні суперечності, втрачає відчуття новизни, знижується рівень професіоналізму, з'являється розгубленість, усвідомлення потреби переосмислення себе, зниження самооцінки, втомленість і відчуття виснаженості. З іншого боку, криза може стати поштовхом до подальшого особистісного та професійного розвитку, це шанс для людини перейти на новий рівень професіоналізму.

Н. Пилипенко визначає схильність до переживання професійної кризи як психічний стан людини, що включає суб'єктивні (внутрішні) переживання та неможливість реалізувати два ключові професійні мотиви – мотивацію досягнення та потребу в досягненнях. Мотивація впливає на переживання професійної кризи в процесі самореалізації, а подібні переживання, у свою чергу, можуть спричиняти зміни в професійній мотивації [3, с.72-79].

Т. Титаренко стверджує, що життєві кризи не лише виступають як рушійна сила особистісного розвитку та світобудови, але й є показником цього зростання. Вона підкреслює, що в критичний момент життя людина стикається з необхідністю трансформації не окремих аспектів свого існування, таких як плани,

цінності чи стосунки, а всього свого світу в цілому. Тому життєву кризу можна розглядати як нормальний і закономірний процес, який забезпечує безперервний розвиток особистості, дозволяючи досягти нового рівня світобудови та сформуванати нову життєву стратегію чи конструктивний життєвий план [2, с. 186].

Професійний розвиток – це процес становлення, адаптації та самореалізації людини у трудовій діяльності. Розглянемо види, характеристику та причини криз професійного розвитку (табл.1).

Таблиця 1

Основні кризи професійного розвитку

<i>Кризи професійного розвитку</i>		
<i>Вид кризи</i>	<i>Характеристика</i>	<i>Причини</i>
Криза вибору професії	Стан невизначеності, сумнівів і тривоги, який виникає під час прийняття рішення щодо майбутньої професійної діяльності. Вона найчастіше проявляється в підлітковому та юнацькому віці (14-25 років), але може також виникати й у більш зрілому віці, наприклад, при зміні професії або переорієнтації.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Людина не має чіткої уяви про свої вподобання чи сильні сторони. 2. Близькі можуть нав'язувати певний кар'єрний шлях, який не співпадає з її внутрішніми прагненнями. 3. Молодь часто не розуміє, які професії є перспективними, що очікують роботодавці і які навички будуть корисними в майбутньому. 4. Ідеалізоване сприйняття професії може не відповідати реальності. 5. Вибір професії – це прийняття важливого рішення,

		яке може викликати страх.
Криза адаптації	Ситуація, коли людина зіштовхується з труднощами в пристосуванні до нових умов роботи, професійного середовища або змін у самій професії. Це може проявлятися в різних формах, таких як стрес, незадоволеність, відчуття професійного вигорання або навіть бажання змінити кар'єру.	1.Зміни в технологіях та методах роботи. Впровадження нових програмних засобів або зміни в організаційних процесах можуть вимагати від працівників нових навичок і підходів. 2.Психологічні бар'єри. Страх перед змінами або невпевненість у своїх силах можуть створити перешкоди для адаптації. 3.Соціальні фактори. Взаємини з колегами, некомфортна атмосфера на роботі або відсутність підтримки з боку керівництва.
Криза професійного становлення	Період у житті людини, коли виникають сумніви щодо правильності вибору професії, кар'єрного шляху чи напрямку розвитку в обраній сфері. Це може бути спричинено як внутрішніми сумнівами та незадоволенням від виконуваної роботи, так і зовнішніми факторами, такими як зміни в професійних вимогах, нестабільність на ринку праці чи соціально-економічні обставини.	1.Людина може відчувати, що її професія не відповідає її особистим переконанням, інтересам чи талантам. 2.Зміни в технологіях, методах роботи або професійних стандартах можуть залишити людину позаду, якщо вона не встигає адаптуватися. 3.Нестача підтримки з боку колег, керівників чи наставників може спричинити відчуття ізоляції та нестабільності.

Криза виходу з професії	Людина зіштовхується з труднощами чи емоційним дискомфортом при завершенні або зміні своєї кар'єри. Це може бути викликано як вибором нової професії, так і виходом на пенсію або припиненням професійної діяльності з інших причин. Така криза часто супроводжується змінами в особистому житті, психоемоційним стресом і невизначеністю щодо майбутнього.	<p>1.Застарілість або професійне вигорання, коли людина відчуває втомленість від роботи і прагне змін, але не готова до них.</p> <p>2.Перехід від активного професійного життя до менш інтенсивної рутини може бути складним, особливо для тих, хто асоціював себе з роботою.</p> <p>3.Для багатьох вихід на пенсію супроводжується емоційними труднощами, такими як страх старіння, відсутність значущої діяльності чи побоювання щодо втрати соціальних зв'язків.</p> <p>4.Втрата роботи через зміну кар'єрного шляху, кризу чи скорочення може викликати стрес і тривогу.</p>
-------------------------	---	--

Серед чинників, що спричиняють професійні кризи, можуть бути соціально-економічні умови життя, такі як закриття підприємств, скорочення робочих місць, низький рівень заробітної плати, переїзд на нове місце проживання тощо.

Кризи часто виникають при переході на нову посаду, участі в конкурсах на вакантні місця, атестаціях чи тарифікації фахівців. Крім того, фактором тривалої кризи може стати надмірна відданість професії.

Кризові ситуації супроводжуються неясним усвідомленням рівня професійної компетентності. Іноді кризові явища виникають навіть при більш

високому рівні кваліфікації, ніж необхідно для виконання стандартних обов'язків, що призводить до стану професійної апатії та пасивності.

Кризи виникають через невідповідність між очікуваннями та досягнутими результатами, зміною концепції «Я» та необхідністю побудови нової системи цінностей. Переживання та вихід із кризи також залежать від конкретної ситуації, що виникає при переході від одного етапу розвитку до іншого.

Особистість, яка переживає кризу, потребує своєчасної психологічної підтримки та допомоги від керівників, друзів або практичних психологів. Одним з ефективних методів подолання кризи є тренінг особистісного та професійного розвитку. Семінари, що сприяють розробці альтернативних сценаріїв професійного становлення, складанню психобіографій та траєкторій розвитку професійної кар'єри, також можуть бути корисними.

Для подолання кризи професійного розвитку можна застосовувати такі підходи:

1. Самоаналіз. Ретельно оцініть свої мотивації, інтереси, мету та життєву місію. Визначте, до чого прагнете в кар'єрі, і сплануйте конкретні кроки для досягнення цих цілей.

2. Звернення до ментора. Знайдіть досвідченого наставника в вашій професії. Ментор може допомогти вам зрозуміти, які навички і знання необхідні для розвитку та кар'єрного зростання.

3. Постійний розвиток. Візьміть участь у навчальних програмах, тренінгах, семінарах та конференціях для оновлення знань, вдосконалення навичок та знайомства з новими ідеями і технологіями в вашій сфері.

4. Використання нових технологій. Опануйте новітні технології, щоб підвищити свою ефективність і продуктивність у роботі.

5. Розширення знань: Здобуйте нові навички та знання, корисні для вашої професії, але не обмежуйтеся лише своєю галуззю. Навчання в інших сферах може значно посилити вашу кар'єрну позицію.

Якість подолання криз має велике значення для подальшого розвитку

особистості. Особистість може піднятися на новий рівень розвитку, якщо переживає кризу конструктивно.

Конструктивним виходом із кризи є підвищення професійної кваліфікації, зміна професійного статусу, місця роботи або перекваліфікація. Нейтральне ставлення до кризи призводить до професійної стагнації, пасивності та байдужості. Така особистість часто намагається знайти себе поза професійною діяльністю, займаючись побутовими справами чи хобі. Під час кризи кар'єри посилюється незадоволення власним становищем і професійним статусом. Виникає потреба в самовизначенні та самоорганізації, а також конфлікт між бажаною кар'єрою і реальними можливостями.

Таким чином, позитивним результатом професійної кризи є подальший розвиток фахівця, який супроводжується новими досягненнями. Важливим аспектом є усвідомлення природи професійних криз та здатність конструктивно спрямовувати їхню енергію для розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: стан становлення. *Філософська і соціологічна думка*. 1991. № 1. С. 49–59.
3. Пилипенко Н. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. *Соціальна психологія*. 2005. № 3. С. 72- 79.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІНСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ КОМАНДИРІВ ТА НАЧАЛЬНИКІВ ЗСУ ЗАЛЕЖНО ВІД КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Базалук Р.О.