

УДК 159.9.07:159.947:316.485.6:331.548

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.18>**Тетяна ХАНЕЦЬКА**кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психосоматики та психології здоров'я,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ORCID: 0000-0001-9767-5116

Алла ФЕДОРЕНКОкандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, Український державний
університет імені Михайла Драгоманова

ORCID: 0000-0002-8180-4494

Олена КОВАЛЕНКО

викладач кафедри психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ORCID: 0009-0003-3700-3272

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ
КЛІЄНТІВ ЩОДО ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ
ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ**

Дана стаття присвячена актуальній темі щодо вирішення конфліктів професійного самовизначення та ролі психологічного консультування. Встановлено, що професійне самовизначення є складовою особистісних та життєвих сфер людини. Професійне самовизначення в профорієнтації, розглянуто як процес визначення людиною себе щодо встановлених у суспільстві (і прийнятих даною людиною) критеріїв професіоналізму. Так, для однієї людини критерії професіоналізму буде лише приналежності до певної професії або фахова освіта. Тоді як іншому необхідне індивідуальний внесок у розвиток своєї професії, постійне самовизначення й самореалізація. В роботі наголошується на важливості ролі особистісних рис у формуванні професійного самовизначення, а також у вирішенні конфліктів самовизначення. Підкреслюється важливість соціальної активності, напористості, співпраці, організованості та креативності у професійному самовизначенні. Для подолання конфліктів професійного самовизначення необхідна психологічна допомога. Було визначено роль коучингу при психологічному консультуванні та його особливості. Так, необхідно враховувати індивідуальні психологічні особливості клієнта, його емоційні стани, уявлення про професійне «Я». Консультанти повинні використовувати методи активного навчання, які допоможуть клієнту зрозуміти та прийняти своє місце в професійній сфері. Важливим аспектом є також робота з комплексами й внутрішніми конфліктами, які можуть виникати під час професійної самоідентифікації. Загалом, психологічне консультування у сфері професійного самовизначення вимагає чутливості, уважності й гнучкості, щоб забезпечити максимальну підтримку для клієнтів у процесі вирішення їхніх конфліктів професійного самовизначення.

Ключові слова: психологія, особистість, фахівці, профорієнтація, самовизначення, конфліктологія, психологічне консультування.

**Tetiana Khanetska, Alla Fedorenko, Olena Kovalenko. PECULIARITIES
OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF CLIENTS ON RESOLVING
CONFLICTS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION**

This article is devoted to the topical issue of resolving conflicts of professional self-determination and the role of psychological counseling. It has been established that professional self-determination is a component of personal and life spheres of a person. Professional self-determination is considered as a process of determining a person's self in relation to the criteria of professionalism established in society (and accepted by this person). Thus, for one person, the criteria of professionalism will be only belonging to a certain profession or professional education. While others need an individual contribution to the development of their profession, constant self-determination and self-realization. The paper emphasizes the important role of personal traits in the formation of professional self-determination, as well as in resolving conflicts of self-determination. The importance of social activity, assertiveness, cooperation, organization and creativity in professional self-determination is emphasized. Psychological assistance is needed to overcome conflicts of professional self-determination. The role of coaching in psychological counseling and its features were defined. Thus, it is necessary to take into account the individual psychological characteristics of the client, his/her emotional state, and the idea of the professional self. Counselors should use active learning methods to help clients understand and accept their place in the professional world. An important aspect is also working with complexes and internal conflicts that may arise during professional self-identification. In general, psychological counseling in the field of professional self-determination requires sensitivity, attentiveness, and flexibility to provide maximum support to clients in the process of resolving their conflicts of professional self-determination.

Key words: psychology, personality, professionals, professional orientation, self-determination, conflictology, psychological counseling.

Постановка проблеми. Виклики сьогодення, а саме різноманітні загрози є причиною встановлення обмежених умов в робочому та навчальному процесі. Так, нещодавня пандемія COVID-19 та сучасна війна, суттєво змінили не тільки життя мільйонів людей України, а форми навчання й професійного самовизначення та професійної самореалізації. Все це призводить до розвитку нового світосприйняття і самоусвідомлення людини, її індивідуальності, ідентичності та професійної приналежності. Саме ці питання знаходять своє відображення і впливають певною мірою на професійне самовизначення особистості.

Сучасні виклики сприяють розвитку неадекватної самооцінки, яка виникає через невідповідність між претензіями особистості та оцінкою своїх можливостей. Як наслідок, ідентифікація стає пусковим для виникнення кризи в професійному самовизначенні та освоєнні професії, в подальшому розвитку, що тягне за собою конфлікти міжособистісного та внутрішньоособистісного характеру. Крім того, нестабільна ситуація в країні, відсутність зовнішніх гарантій породжує нестабільність суспільних відносин і уявлень про майбутнє, що безумовно, призводить до конфліктів. У сфері конфліктології вважається, що будь-який конфлікт забезпечує зміну відносин і сприяє розвитку зміни особистості.

Переживаючи внутрішньоособистісні конфлікти в процесі професійного самовизначення, людина переживає професійні кризи. Кризи професійного становлення проявляються з моменту професійного навчання студентів і протягом всього професійного шляху суб'єкта. Кризові стани супроводжуються усвідомленням недостатнього рівня своєї компетентності та професійної безпорадності, або ж вони проявляються коли рівень компетентності значно перевищує вимоги до роботи.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про наявність значного інтересу до питання вирішення конфліктів професійного самовизначення та ролі психологічного консультування. Своєчасна психологічна допомога під час професійного самовизначення особистості є дуже важливою для досягнення цілей загального розвитку, а також для ефективної профілактики та корекції негативних, асоціальних, шкідливих для людини тенденцій. Крім того, розуміння сучасних соціальних і психологічних загроз соціальної ситуації під час розвитку особистості, яка або постраждала, або продовжує відчувати на собі наслідки криз (воєнних дій, пандемії тощо) сприяє визначенню необхідних заходів психологічного консультування.

Мета роботи – встановити особливості психологічного консультування клієнтів щодо вирішення конфліктів професійного самовизначення.

Виклад основного матеріалу. Основним напрямком в розвитку індивіда є його життєве самовизначення, формування своїх життєвих цінностей та стратегій, встановлення планів, вибір майбутньої професійної діяльності, формування «образу-Я», соціальної зрілості та соціальних компетенцій. Професійне самовизначення людини є однією зі складових її особистісного самовизначення [6].

Професійне самовизначення тісно пов'язано з особистісними та життєвими сферами людини. Саме особистісні риси впливають на формування професійного самовизначення, а також допомагають у вирішенні конфліктів самовизначення. Питання професійного самовизначення – це питання про те, де і як буде працювати кожна особистість і яку парадигму взаємовідносин із суспільством людина обирає в економічному, політичному та соціальному аспекті. Формуючи життєве завдання, людина спирається на основний компонент «прагнення» (інтереси та бажання). Оцінюючи свої можливості, людина керується компонентом «я можу» (самопізнання, самоставлення, самооцінка). На етапі прийняття рішення «я повинен» реалізуються такі моменти, як саморегуляція та соціальний запит. Всі ці структури пов'язані з моментами «прийняття рішення», мотивацією, життєвими та ціннісними орієнтаціями [11]. Підкреслюється важливість соціальної активності, напористості, ініціативності, а також, велике значення має стійкість, самодостатність, співпраця, організованість та креативність у професійному самовизначенні та розвитку. Показано, що активна людина при профорієнтаційній діяльності здійснює свідомі вчинки, робить самостійний вибір, вміє ефективно планувати свою трудову діяльність (ставити цілі, визначати напрями, способи і засоби їх досягнення) і досягати мети [6].

Професійна самореалізація вимагає активної трудової діяльності особистості, в якій вибір професії та «життя в професії» набуває особливого значення у визначенні індивідуальних інтересів, орієнтацій і способу життя. Професіоналізація призводить до зростання впливу професіоналізму як важливого критерію соціальної стратифікації, чинника соціальної мобільності та соціокультурної динаміки [9]. Також зазначено, що професійне самовизначення постійне самопізнання та неупереджене оцінювання особистістю влас-

них психологічних рис, визначення потенціальних можливостей. Людині для ефективної реалізації своєї професійної діяльності необхідно обрати професію, заклад освіти, проаналізувати ринок праці та потенційні місця роботи. А отже, «професійне самовизначення особистості» – це складний та тривалий процес динамічних змін, який включає усвідомлення самостійного визначення індивідом професійної діяльності в конкретній фаховій ситуації [5].

Саме професійному самовизначенню відводиться найбільша роль в процесі професійного саморозвитку. В профорієнтології професійне самовизначення розглядається як активний спосіб інтеграції індивіда, що реалізує свої суб'єктні якості в соціальну структуру суспільства, який здійснюється через численні ситуації професійного вибору, обумовленого об'єктивними процесами та явищами конкретного суспільства [1]. Тоді як, психологічний підхід визначає процес самовизначення особистості зосередження уваги на психологічних механізмах, які зумовлюють участь у соціальних структурах та сферах життєдіяльності, що впливає на формування цінних орієнтацій на професійне самовизначення індивіда [5].

Серед психологічних чинників, які впливають на індивідуальний процес професійного самовизначення визначено як зовнішні, так і внутрішні чинники. До внутрішніх належать сформованість усвідомленої позиції до власної життєдіяльності та індивідуальні ціннісні орієнтації; сформованість стійкої позитивної мотивації до вибору професійної діяльності; розуміння та орієнтування в різноманітних професіях; розгляд особистих запитів та задатків, порівняння із вимогами до обраної професійної діяльності; сформованість системи дій щодо вибору і досягнення задач професійної діяльності; присутність практичного досвіду в обраному напрямі професійної діяльності; відповідний стан здоров'я, відсутність протипоказань до функціонування в обраному напрямі професійної діяльності; сформованість абстрактного мислення, самооцінки, вольових рис, психологічної сформованості особистості. Тоді як до головних зовнішніх факторів процесу професійного самовизначення особистості віднесено фактори, зміст яких залежить від соціальних, економічних умов життя в країні, фактори, зміст яких залежить від регіональних аспектів життя в громаді; престижність обраного напрямку професійної діяльності; суспільні умови життя в громаді; рівень культури, освіти в родині; вплив оточення, індивідуальні інтереси та запити [2, 5, 7].

Говорячи про професійне самовизначення, необхідно враховувати питання ідентичності особистості в етнічному, родовому, мовному та професійному аспектах. Якщо ідентичність є позитивною і не має внутрішніх суперечностей в особистості суб'єкта діяльності, то процес самовизначення буде проходити досить спокійно. Якщо ж процес ідентифікації відбувається із негативним відношенням людини, то активізуються страхи, які пов'язані з можливостями заробляти гроші, будувати стосунки в колективі, нездатністю опанувати професійні навички, глибокою адаптацією там, де потрібна боротьба за свої інтереси, неможливістю поєднати свої запити з вимогами професії, або навпаки, у виконанні професійних обов'язків чи розвитку професійних компетенцій. Зрештою, ідентифікація стає пусковим механізмом кризи в розвитку професії або в її реалізації, що тягне за собою конфлікти міжособистісного та внутрішньо-особистісного характеру [6].

Науковці виявляють значні кореляції між особистісними рисами та сприйняттям кар'єрного успіху. Екстраверсія демонструє значний позитивний зв'язок з кар'єрним успіхом, що узгоджується з гіпотезою про те, що комунікабельність, напористість та ентузіазм мають перевагу в професійному середовищі. Згідливість також демонструє позитивну кореляцію, що свідчить про те, що готовність до співпраці та емпатія покращують кар'єрний досвід та сприйняття успіху. Сумлінність позитивно корелює з кар'єрним успіхом, підкреслюючи важливість організованості, старанності та надійності у досягненні професійного самовизначення та кар'єрних цілей [10].

Спеціалісти вказують на необхідності постійного саморозвитку, самооцінки та самовдосконалення [12, 14]. Ефективні психологічні інтервенції можуть допомогти формуванню цих навичок, тренуючи взаємодію з різними групами людей і розвиваючи професійну самовизначеність [9]. За допомогою коучингу можна розвивати акмецентрично зрілу особистість, яка здатна до саморефлексії, самоорганізації, самоосвіти, саморозвитку та самореалізації. Крім того, дослідники вважають, що коучинг може бути ефективним лише за умови правильного встановлення цілей та оцінки доступних ресурсів [4, 8]. Тому використання психологічних інструментів для вирішення конфліктів професійного самовизначення особливо в таких складних умовах, як військова агресія, може бути вирішене за допомогою коучингу. Як правило, коучинг передбачає використання досвіду професій-

ного коуча для розвитку особистісних якостей та навичок щодо вирішення конфліктів та досягнення певних цілей [15].

За даними дослідників коучинг дозволяє краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також усвідомити вплив стресу на свою поведінку та рішення [13]. Коучинг надає емоційну підтримку та допомагає долати труднощі, сприяє професійному самовизначенню та зростанню. Також, дозволяє розвивати особисті антистресові навички, вміння контролювати власні емоції, саморегуляції, вміння ставити цілі та досягати їх.

За допомогою психологічних тренінгів та технік коучингу можна вирішити внутрішньоособистісні конфлікти, а саме:

- мотиваційний конфлікт,
- моральний конфлікт,
- конфлікт нереалізованих бажань,
- адаптаційний конфлікт,
- неадекватна самооцінка,
- рольовий конфлікт.

Мотиваційний конфлікт у професійному самовизначенні проявляється в бажанні студентів працювати в організації за фахом, який вони отримують під час навчального процесу. Ці бажання вступають у конфлікт з тимчасовим фактором часу. Студент може працювати, але тоді у нього не буде часу відвідувати заняття і навпаки, що в першому випадку тягне за собою брак професійних знань, а в другому – відсутність професійного досвіду роботи.

Прикладом внутрішньорольового конфлікту в професійному самовизначенні може бути ситуація, коли студент змушений погоджуватися з прогулами однокласників і навіть прикривати свою відсутність на заняттях під час навчання. Адаптаційний конфлікт відображає дисбаланс між суб'єктом і середовищем і виникає внаслідок порушення процесу соціальної або професійної адаптації. Прикладом такого типу конфлікту в процесі професійного розвитку є дисбаланс між вимогами найбільш необхідної професії та можливостями індивіда.

Конфлікт неадекватної самооцінки виникає через невідповідності між претензіями особистості та оцінкою своїх можливос-

тей. У професійній сфері він виражається у бажанні займати керівну посаду або одразу після навчання отримувати високу заробітну плату.

В наш час соціокультурний простір України велику роль віддає цінностям ринку, які поширюються ЗМІ, і впливає на професійне самовизначення молоді. Одним із мотивів при виборі професії у сучасної молоді є прагнення до високої заробітної плати. Наприклад, при вивченні факторів та умов формування трудової мотивації української молоді люди на питання про те, що має найбільшу цінність у роботі, переважна більшість респондентів відповіли «достойна заробітна платня» [3]. Подібний напрямок на ринку праці розмиває професійну ідентичність молоді людини, заступає перспективу самореалізації у професії.

Висновки. Метою психологічного консультування щодо допомоги особистості щодо вирішення конфліктів професійного самовизначення, особливо під час кризових життєвих подій, є допомога в сприянні збереження продуктивної діяльності людини, її індивідуальності та здатності до позитивної взаємодії із собою та оточенням. Цьому може сприяти стабілізація емоційного стану та раціональне сприйняття людиною життєвої ситуації; формування конструктивних механізмів вирішення складних життєвих ситуацій; активізація процесів самопізнання, самоприйняття, саморегуляції й самоконтролю; надання допомоги у побудові позитивного образу майбутнього; сприяння прийняттю на себе відповідальності за власне майбутнє; розвиток соціальної компетентності та соціальної активності, опанування стратегіями успішної поведінки; формування спрямованості на особистісний розвиток і соціальну реалізацію. Така особистість знає, хто вона і чого вона прагне, і відповідно структурує власне життя.

Перспективи подальших досліджень. Перспективами подальших досліджень є визначення ефективності проведення психологічного консультування для вирішення конфліктів професійного самовизначення особистості.

Література:

1. Волошенко М. Етапи професійного саморозвитку особистості. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10 (3). P. 336–347. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.3.7>.
2. Горбач І. В., Тимошук Є. А. Проблема визначення поняття «професійне самовизначення» в психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. Vol. 13. P. 25–28. <https://eprints.uaeu.edu.ua/8518/1/7.pdf>.
3. Захаренко Л., Юрченко-Шеховцова Т. Мотивація трудової діяльності майбутніх випускників магістратури. *Вісник науки та освіти*. 2022. Vol. 1 (1). P. 157–168. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1\(1\)-157-168](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1(1)-157-168).

4. Зеленін В. В. Психологічні аспекти саморозвитку та самореалізації викладачів у системі вищої освіти в країнах Європи через коучинг. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2024. Vol. 35 (2). P. 72–80. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/13>.
5. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Vol. 11 (5). P. 52–58. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-008>.
6. Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів: [метод. рек.] Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. 2018. 78 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713141/1/tkachuk_metod_rek.pdf.
7. Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І., Веселий К. О. Престижність як чинник професійного самовизначення підлітків в умовах карантину. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць / ред. І. С. Булах*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 18 (63). С. 76–87. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).08).
8. Armour M. Supervision's «three amigos»: exploring the evolving functions of supervision and its application in the field of coaching. *Philosophy of Coaching*. 2018. Vol. 3 (1). P. 23–37. <http://dx.doi.org/10.22316/poc/03.1.03>.
9. Boyle C., Barrellb C., Allenb K.-A., She L. Primary and secondary pre-service teachers' attitudes towards inclusive education. *Heliyon*. 2023. Vol. 9. P. e22328. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22328>.
10. Chayka R., Zelenin V. Exploring the relationship between Personality and Subjective Career Success: A Study of the Big Five Traits Among Ukrainian IT Specialists. *Conhecimento & Diversidade, Niterói*. 2024. Vol. 16 (41). P. 347–375. <https://doi.org/10.18316/rcd.v16i41.11504>.
11. King G., Kingsnorth S., McPherson A. C., Tajik-Parvinchi D. Autonomy, self-realization, and psychological empowerment: a prospective mixed methods study of the effects of residential immersive life skills programs for youth with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*. 2023. Vol. 46 (14). P. 3097–3107. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2243222>.
12. Kozlovskiy Y., Ievliev O., Mykytyuk O., Tiurina T., Say D. Características da formação da competência pedagógica de um professor universitário nos principais países do mundo. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*. 2022. Vol. 15 (34). P. e17033. <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.17033>.
13. Kulichenko A., Boichenko M. Origins of medical education on the territory of modern Ukraine. *AD Alta*. 2021. Vol. 11 (1). P. 157–161. <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/14537>.
14. Roth K., Mollvik L., Alshoufani R., Adami R., Dineen K., Majlesi F., Peters M., Tesar M. Philosophy of education in a new key: Constraints and possibilities in present times with regard to dignity. *Educational Philosophy and Theory*. 2020. Vol. 54. P. 1147–1161. <https://doi.org/10.1080/00131857.2020.1851189>.
15. Zelenin V. Coaching in the Development of Leadership Qualities of Heads of Ukrainian Business Organizations in the Conditions of War. *Journal of Law and Sustainable Development*. 2023. Vol. 11 (3). P. e817. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i3.817>.