



**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ/GENERAL
PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY**

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.168.28> EDN: DLWRFW**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГОВ НА РАННИХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
СТАНОВЛЕНИЯ**

Научная статья

Бондарева О.В.^{1,*}¹Кубанский государственный университет, Краснодар, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (consciousness[at]rambler.ru)

Предложена: 10.03.2026; Принята: 05.05.2026; Опубликовано: 17.06.2026

Аннотация

Статья посвящена теоретическому анализу феноменологии страхов и тревог у начинающих психологов на ранних этапах их профессионального становления. Несмотря на наличие академической подготовки, начало реальной практики психологов зачастую сопровождается для них значительными эмоциональными вызовами. В данной статье приведены результаты осуществлённой попытки анализа теоретических основ этих переживаний, в частности феномен самозванца, тревога неопределённости, страх некомпетентности в контексте процессов формирования профессиональной идентичности психологов. В заключение предлагается рассматривать данные страхи и тревоги как индикаторы роста на профессиональном пути формирования компетентного и устойчивого специалиста.

Ключевые слова: начинающий психолог, тревога, страхи, профессиональная идентичность, неопределённость, некомпетентность, феномен самозванца, самоэффективность.

**EMOTIONAL EXPERIENCES OF PSYCHOLOGISTS IN THE EARLY STAGES OF THEIR PROFESSIONAL
DEVELOPMENT**

Research article

Bondareva O.V.^{1,*}¹Kuban State University, Krasnodar, Russian Federation

* Corresponding author (consciousness[at]rambler.ru)

Suggested: 10.03.2026; Accepted: 05.05.2026; Published: 17.06.2026

Abstract

The article is devoted to a theoretical analysis of the phenomenology of fears and anxieties experienced by beginner psychologists in the early stages of their professional development. Despite their academic training, the start of their practical work often presents psychologists with significant emotional challenges. This paper presents the results of an attempt to analyse the theoretical foundations of these experiences, in particular the impostor syndrome, anxiety about uncertainty, and fear of incompetence, within the context of the processes of professional identity formation among psychologists. In conclusion, it is suggested that these fears and anxieties be regarded as indicators of growth on the professional path towards becoming a competent and resilient specialist.

Keywords: beginner psychologist, anxiety, fears, professional identity, uncertainty, incompetence, impostor syndrome, self-efficacy.

Введение

Профессия психолога, будь то клиническая, консультативная или организационная практика, требует не только глубоких теоретических знаний и прикладных навыков, но и достаточной личностной зрелости, эмоциональной устойчивости и способности к саморефлексии. Профессиональный путь психолога начинается задолго до получения им диплома. Наиболее интенсивно разворачивается этот процесс на стадии перехода от академического обучения к самостоятельной профессиональной деятельности. Данный период характеризуется погружением в реальную практику и, как показывает опыт, зачастую сопряжен с широким спектром интенсивных эмоциональных переживаний начинающего специалиста, среди которых преобладают различного рода страхи (например, «не хватит знаний, полученных в процессе обучения в ВУЗе», «молчание клиента на сессии», «ретравматизация клиента», «интенсивные переживания клиента» и многое другое).

Важно отметить, что начинающий психолог сталкивается с огромным объёмом вызовов в связи с объективным недостатком у него практического опыта и интенсивно развивающейся психологической науки, что в совокупности формирует благодатную почву для развития у него внутренней неопределённости и тревожных состояний, а также различного рода сомнений в своих профессиональных компетенциях. Важно особенно подчеркнуть, что эти переживания не являются признаком профессиональной непригодности. На наш взгляд, они выступают естественными, предсказуемыми и, в определенной степени, даже необходимыми составляющими процесса профессионального становления начинающего специалиста-психолога. Профессиональное самоопределение является процессом, который охватывает большую часть человеческой жизни [4]. Завершение обучения оказывается «для большинства студентов связанным с интенсивными стрессовыми ситуациями: профессиональная идентификация,

осознание себя компетентным, успешным, самостоятельным специалистом» [1, С. 165]. Как отмечают Д.В. Филиппова, Д.С.Занин, С.А. Яценко «некоторые особенности профессиональной Я-концепции молодых психологов могут приводить к развитию профессиональных страхов: страх не помочь или помочь неправильно, страх нарушить нормы морали, страх сорваться на клиенте, страх остаться непризнанным, страх раскрыть себя, страх назначить цену за работу, страх изменений» [6, С. 70]. Осознание и конструктивная проработка негативных эмоциональных переживаний являются залогом формирования устойчивой профессиональной идентичности и высокой компетентности.

Обсуждение

Актуальность обозначенной темы определило цель данной статьи, а именно теоретически проанализировать эмоциональные переживания психологов на ранних этапах профессионального становления. Исследование страхов и тревоги у начинающих психологов требует, на наш взгляд, обращения к нескольким ключевым психологическим теориям.

1. Страхи начинающих психологов могут быть связаны с бессознательными процессами, такими как неосознанное «проигрывание» собственных неразрешенных конфликтов. Столкновение с ситуацией неопределённости, которая характерна для начала профессионального пути, может активизировать уязвимости психолога, вызывая тревогу и защитные реакции. Главным источником неопределённости является невозможность предсказать будущее, которое нас ждёт. Можно сказать, что неопределённость является фундаментальным источником дискомфорта, требующим развития толерантности к ней и рефлексии протекающих процессов. Данные выводы можно положить в основу разработки специальных программ психологической поддержки начинающих психологов-практиков.

2. Переход от статуса студента к статусу практикующего специалиста сопряжен с необходимостью освоения специфики новой роли, интеграцией ценностей, отсутствием устоявшегося «Я» в новой роли и неопределённостью, что вызывает тревогу и различные страхи. Для начинающего психолога такой переход является кризисным периодом. Э. Эриксон подчеркивал, что идентичность формируется при удачном протекании психосоциальных кризисов [8]. Прохождение данного кризиса неопределённости, сопряжённого с различного рода страхами и тревогой выступает важной составляющей в формировании профессиональной идентичности психолога.

В целом профессиональная идентичность определяется как «некая структура, элемент профессионального самосознания, связанный с построением «образа Я» как профессионала, оценкой себя как «деятеля» и проявляющийся через включение профессиональной роли в самопрезентацию человека» [5, С. 7]. Начиная специалист сталкивается с недостатком опыта и прецедентов, невозможностью контроля над процессом и результатом, что зачастую инициирует диссонанс и усиливает тревогу.

Отсутствие четкой идентичности на ранних этапах включения в профессию закономерно порождает тревогу. «В кризисные периоды жизни человека отрицательная идентичность может занять доминирующую позицию. Однако для развития и психологического благополучия личности необходимо преобладание положительных аспектов идентичности [5, С. 16]. Таким образом, профессиональная идентичность психолога, по нашему мнению, подразумевает развитие уникального стиля работы, осознание своих сильных сторон и ограничений.

3. Начиная психологи, сталкиваясь с клиническими случаями, которые зачастую отличаются от учебных примеров, часто испытывают сомнения в своей способности адекватно реагировать, что снижает их чувство самоэффективности и усиливает тревогу, т.е. начинающие психологи функционируют в режиме высокого когнитивного усилия. Бандура определяет самоэффективность как убеждение человека в своей способности успешно выполнять определенные задачи [10]. Низкая самоэффективность является прямым источником тревоги, особенно в новых и сложных ситуациях. В то время как опытные специалисты обладают обширной базой метакогнитивных схем и интуитивных паттернов распознавания, позволяющих обрабатывать информацию автоматически, новички вынуждены активно анализировать каждый элемент взаимодействия, применять правила «шаг за шагом» и сознательно управлять своим вниманием. Это приводит к высокой нагрузке и значительному истощению когнитивных ресурсов, замедлению принятия решений и повышению вероятности ошибок, что, в свою очередь, усиливает тревогу по поводу собственной компетентности. Высокая когнитивная нагрузка мешает формированию автоматизированных навыков и закреплению эффективных стратегий, создавая замкнутый круг тревожности и сниженной эффективности. Собственный опыт успехов и неудач в попытке достичь желаемых результатов будет оказывать влияние на самоэффективность начинающего специалиста. И так как людям свойственно зачастую судить о своей успешности и эффективности также по уровню эмоционального напряжения, которое они испытывают при стрессовых ситуациях, то начинающие психологи вероятнее будут склонны к развитию синдрома самозванца. Мы можем предположить, что на восприятие собственной эффективности оказывает влияние когнитивные и эмоциональные факторы, воздействующие на поведение и эффективность деятельности начинающего психолога.

4. Термин «феномен самозванца» был введен в науку П. Кланс в 1978 г. при описании феномена, при котором высокообразованные и успешные люди не способны присвоить свои достижения, приписывая успех удаче или обману, и живут в постоянном страхе разоблачения своей «некомпетентности» [8]. Начиная психологи зачастую подвержены этому феномену, а страх быть «разоблаченным» как недостаточно компетентный, в свою очередь, выступает мощным активатором тревоги.

Мы можем сделать вывод, что при проживании кризиса начала практики у начинающего психолога предсказуемо возникают тревога и страхи, различного рода опасения, которые в свою очередь, повышают вероятность развития синдрома самозванца, который будет «подпитывать» тревогу и формировать новые страхи.



Итак, при затянувшемся кризисе у начинающих психологов можно предположить, что резвившейся на фоне негативного эмоционального состояния синдром самозванца поддерживает в активном состоянии страхи и тревоги специалистов, что затрудняет в свою очередь проживание кризиса и преодоление переживания неопределённости.

5. Начинаящие психологи могут иметь иррациональные убеждения, такие как «Я должен знать ответы на все вопросы», «Если ко мне не обращаются клиенты в начале практики, то я плохой специалист», «Если я не помогу каждому клиенту, я неудачник». С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, тревога часто поддерживается дисфункциональными мыслями и убеждениями [2]. Когнитивные искажения приводят к избегающему поведению или, напротив, к чрезмерному напряжению, что опять же усиливает тревогу и мешает выходу из кризиса.

Ливак Н.С. и Суханова А.О. подчёркивают, что «процесс формирования профессиональной идентичности носит комплексный характер, включая в себя не только усвоение фундаментальных теоретических знаний и практических навыков, а также и глубокую внутреннюю работу над собой самого начинающего психолога» [3, С. 2]. Мы можем сделать вывод, что страхи и тревоги начинающих психологов являются неотъемлемой, хотя и болезненной, частью процесса профессионального становления. От страха некомпетентности до опасений перед сложными клиентами, эти переживания могут значительно влиять на эффективность проживания кризиса, качество жизни самого специалиста и его дальнейшее развитие в профессии.

Заключение

Теоретический анализ и осмысление данной проблемы помогло обнаружить многогранность и глубину переживаний начинающих психологов и сделать вывод, что страхи и тревоги не являются случайными, а глубоко укоренены в процессах развития личности и профессиональной идентичности. Однако важно рассматривать эти страхи не как препятствия, а как индикаторы роста и точки для профессионального развития. Признание, анализ и конструктивная проработка этих эмоций, подкрепленные адекватной супервизией [9], поддерживающей средой, личной терапией и дальнейшим профессиональным развитием, позволят начинающим психологам не только преодолеть страхи и тревогу, но и интегрировать их в свою профессиональную идентичность. В конечном итоге, этот путь приведёт к формированию компетентного и устойчивого специалиста.

Конфликт интересов

Не указан.

Conflict of Interest

None declared.

Рецензия

Бунас И.Л., Санкт-Петербургский морской технический университет, Санкт-Петербург Российская Федерация
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.168.28.1>

Review

Bunas I.L., St. Petersburg State Marine Technical University, Saint-Petersburg Russian Federation
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.168.28.1>

Список литературы / References

1. Арпентьева М.Р. Устойчивость к стрессам и профессиональное становление будущих педагогов-психологов / М.Р. Арпентьева, Г.В. Валева, Р.И. Хотеева [и др.] // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2024. — № 2(97). — С. 159–167.
2. Каменюкин А.Г. Стратегия и методология работы с мышлением в когнитивно-поведенческой психотерапии / А.Г. Каменюкин // VII Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии CBTFORUM : сборник научных статей, Санкт-Петербург, 21 мая 2021 года. — Санкт-Петербург : СИНЭЛ, 2021.
3. Ливак Н.С. Роль групповых поддерживающих встреч при формировании профессиональной идентичности начинающих психологов / Н.С. Ливак, А.О. Суханова // Конфликтология. — 2025. — № 3. — С. 2–13.
4. Мамонова Е.Б. Профессиональная идентичность студентов-психологов при первичном и вторичном выборе профессии / Е.Б. Мамонова, Е.В. Сидорина // Проблемы современного педагогического образования. — 2025. — № 86-3. — С. 346–349.
5. Тимофеева Т.С. Особенности структуры профессиональной идентичности психолога на разных этапах карьерного роста: монография / Т.С. Тимофеева. — Волгоград : Сфера, 2022. — 220 с.
6. Филиппова Д.В. Начинаящие психологи: вхождение в профессию, профессиональные страхи, Я-концепция / Д.В. Филиппова, Д.С. Занин, С.А. Яценко // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. — 2024. — № 4. — С. 62–73.
7. Шевелева М.С. Феномен самозванца: обзор зарубежных исследований / М.С. Шевелева // Современная зарубежная психология. — 2023. — № 12(2). — С. 116–124.
8. Эриксон Э. Идентичность и цикл жизни / Э. Эриксон. — Санкт-Петербург : Питер, 2024. — 208 с.
9. Якиманская И.С. Опыт участия в супервизии и особенности личности практикующих психологов / И.С. Якиманская // Оренбургский медицинский вестник. — 2024. — № 1(45). — С. 63–69.
10. Bandura A. Exercise of human agency through collective efficacy / A. Bandura // Current Directions in Psychological Science. — 2000. — Vol. 9, No. 3. — P. 75–78.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Arpentieva M.R. Ustoychivost' k stressam i professional'noye stanovleniye budushchikh pedagogov-psikhologov [Stress resistance and professional development of future educational psychologists] / M.R. Arpentieva, G.V. Valeeva, R.I.



- Khoteeva [et al.] // Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh [Psychopedagogy in Law Enforcement]. — 2024. — No. 2(97). — P. 159–167. [in Russian]
2. Kamenukin A.G. Strategiya i metodologiya raboty s myshleniyem v kognitivno-povedencheskoy psikhoterapii [Strategy and methodology of working with thinking in cognitive-behavioral psychotherapy] / A.G. Kamenukin // VII Mezhdunarodnyy s"yezd Assotsiatsii kognitivno-povedencheskoy psikhoterapii CBTFORUM [VII International Congress of the Association of Cognitive Behavioral Psychotherapy CBTFORUM] : collection of scientific articles, St. Petersburg, May 21, 2021. — St. Petersburg : SINEL, 2021. [in Russian]
3. Livak N.S. Rol' gruppykh podderzhivayushchikh vstrech pri formirovaniy professional'noy identichnosti nachinayushchikh psikhologov [The role of group support meetings in the formation of professional identity of novice psychologists] / N.S. Livak, A.O. Sukhanova // Konfliktologiya [Conflictology]. — 2025. — No. 3. — P. 2–13. [in Russian]
4. Mamonova E.B. Professional'naya identichnost' studentov-psikhologov pri pervichnom i vtorichnom vybore professii [Professional identity of psychology students in primary and secondary career choice] / E.B. Mamonova, E.V. Sidorina // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya [Problems of Modern Pedagogical Education]. — 2025. — No. 86-3. — P. 346–349. [in Russian]
5. Timofeeva T.S. Osobennosti struktury professional'noy identichnosti psikhologa na raznykh etapakh kar'ernogo rosta [Features of the structure of a psychologist's professional identity at different stages of career growth] : monograph / T.S. Timofeeva. — Volgograd : Sfera, 2022. — 220 p. [in Russian]
6. Filippova D.V. Nachinayushchiye psikhologi: vkhozheniye v professiyu, professional'nyye strakhi, Ya-kontseptsiya [Novice psychologists: entering the profession, professional fears, self-concept] / D.V. Filippova, D.S. Zanin, S.A. Yashchenko // Innovatsionnaya nauka: Psikhologiya, Pedagogika, Defektologiya [Innovative Science: Psychology, Pedagogy, Defectology]. — 2024. — No. 4. — P. 62–73. [in Russian]
7. Sheveleva M.S. Fenomen samozvantsa: obzor zarubezhnykh issledovaniy [Impostor phenomenon: a review of foreign studies] / M.S. Sheveleva // Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya [Modern Foreign Psychology]. — 2023. — No. 12(2). — P. 116–124. [in Russian]
8. Erikson E. Identichnost' i tsikl zhizni [Identity and the life cycle] / E. Erikson. — St. Petersburg : Piter, 2024. — 208 p. [in Russian]
9. Yakimanskaya I.S. Opyt uchastiya v supervizii i osobennosti lichnosti praktikuyushchikh psikhologov [Experience of participation in supervision and personality characteristics of practicing psychologists] / I.S. Yakimanskaya // Orenburgskiy meditsinskiy vestnik [Orenburg Medical Bulletin]. — 2024. — No. 1(45). — P. 63–69. [in Russian]
10. Bandura A. Exercise of human agency through collective efficacy / A. Bandura // Current Directions in Psychological Science. — 2000. — Vol. 9, No. 3. — P. 75–78.