



«Наука та освіта в розвитку» (16–18 червня 2023 р., Дублін, Ірландія). 2023. № 158. С. 39–45.

3. Самоменеджмент : навч. посіб. / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. Харків : ХНЕУ імені Семена Кузнеця, 2020. 150 с.

4. Серета І., Карсканова С. Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах. *Наукові перспективи*. 2023. № 2(21). С. 281– 289.

5. Федоришина Л. М. Ефективний самоменеджмент у періоди змін та криз підприємства. *Фінансовий простір*. 2024. № 1-2(53). С. 166-172. URL : [https://doi.org/10.30970/fp.1-2\(53\).2024.166174175](https://doi.org/10.30970/fp.1-2(53).2024.166174175)

6. Чепелева Н. В. Особливості життєвої компетентності в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*. 2024. Том 8. № 1(35). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.1.2>

Світлана ШАКІНА,

здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої
освіти, Бердянський
державний педагогічний
університет

Катерина САПРАНКОВА,

асистентка кафедри
психології, Бердянський
державний педагогічний
університет

ОБМЕЖУЮЧІ ПЕРЕКОНАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Проблема професійної самореалізації майбутніх фахівців є актуальною в умовах трансформації сучасної освіти, нестабільності ринку праці та зростання вимог до особистісної гнучкості, самостійності й готовності до безперервного професійного розвитку. Сучасний студент має не лише оволодіти фаховими знаннями та практичними вміннями, а й сформувати внутрішню готовність до професійного вибору, відповідальності, самопрезентації, кар'єрного планування та реалізації власного потенціалу.

Водночас, як зазначає група корейських дослідників, труднощі професійного становлення часто пов'язані не лише із зовнішніми чинниками, а й із внутрішніми психологічними бар'єрами. Одним із них є обмежуючі переконання – стійкі когнітивні установки особистості щодо себе, власних здібностей, можливостей, майбутнього або професійного середовища, які



звужують спектр поведінкових стратегій і перешкоджають активній самореалізації [3].

Такі переконання, на думку зарубіжних науковців (Y. T. Chuang, T. H. Huang, S. Y. Lin та B. C. Chen), можуть проявлятися у внутрішніх твердженнях: «У мене не вийде», «Я не маю права на помилку», «Успішними стають лише інші», «Моя професія не дасть мені можливостей для розвитку». Вони не завжди усвідомлюються студентом, проте впливають на самооцінку, мотивацію, рівень домагань, професійні очікування та готовність діяти [4].

Як зазначає більшість сучасних науковців, у психологічному контексті обмежуючі переконання пов'язані з поняттями самоефективності, професійної ідентичності, кар'єрної зрілості, мотивації досягнення та кар'єрної адаптивності. Самоефективність відображає віру людини у власну здатність організувати й реалізувати дії, необхідні для досягнення бажаного результату. Проаналізовані нами дослідження підтверджують, що самоефективність пов'язана з професійною успішністю, здатністю до прийняття кар'єрних рішень і готовністю долати труднощі у процесі професійного становлення [1; 2; 5].

Якщо майбутній фахівець переконаний, що здатний навчатися, розвиватися й впливати на власну професійну траєкторію, він частіше виявляє ініціативу, наполегливість і відкритість до нового досвіду. Цю тезу влучно висвітлено у дослідженні C. Pang, R. Xie, N. Kang, Z. Hu. Натомість, як зазначають науковці, низький рівень самоефективності посилює страх помилки, залежність від зовнішньої оцінки, уникання складних завдань і пасивність у професійному самовизначенні [2].

Співзвучними з нашими є думки О. Назарук у тому, що обмежуючі переконання майбутніх фахівців можуть формуватися під впливом сімейних установок, попереднього досвіду невдач, авторитарного стилю педагогічної взаємодії, порівняння з іншими студентами, негативного досвіду публічних виступів, стереотипів щодо професії, соціальних очікувань або невпевненості у власній конкурентоспроможності. Їхня особливість полягає в тому, що вони часто маскуються під «реалістичність» чи «обережність», виконуючи захисну функцію уникнення ризику, критики або можливої невдачі. Однак у довгостроковій перспективі така стратегія обмежує розвиток, знижує активність і закріплює уявлення про власну неспроможність [1].

У процесі професійної підготовки обмежуючі переконання проявляються на кількох рівнях. На мотиваційному рівні вони знижують інтерес до навчання й послаблюють віру в цінність обраної професії; на емоційному – спричиняють тривогу, невпевненість і страх помилки; на поведінковому – виявляються у прокрастинації, униканні відповідальності та пасивності; на когнітивному – звужують бачення можливостей і можуть формувати фіксоване мислення, коли здібності сприймаються як незмінні. Натомість мислення зростання дозволяє розглядати професійні



компетентності як такі, що розвиваються через досвід, навчання, рефлексію й подолання труднощів [2].

Професійна самореалізація, як зазначають Y. K. Lee, Y. Yue та T. Perez, передбачає активне розкриття особистісного й фахового потенціалу в обраній сфері діяльності. Вона включає усвідомлення власних цінностей, здібностей, інтересів, професійних цілей, а також готовність до саморозвитку й відповідального вибору. Якщо студент має стійке переконання, що його можливості обмежені, він може залишатися лише виконавцем зовнішніх вимог і не переходити до суб'єктної позиції у власному професійному становленні [3].

Важливим завданням закладів вищої освіти є створення психолого-педагогічних умов для виявлення та подолання обмежуючих переконань студентів. Насамперед ідеться про розвиток рефлексивних умінь: здатності помічати власні думки, аналізувати їхній вплив на емоції та поведінку, відрізняти факти від інтерпретацій. Ефективними можуть бути тренінгові заняття з розвитку самоефективності, кар'єрного проектування, емоційної саморегуляції, комунікативної впевненості та навичок самопрезентації [5].

Група зарубіжних дослідників (Y. K. Lee, Y. Yue, Perez T., L. Linnenbrink-Garcia) доводить, що доцільним є використання коучингових технологій в освітньому процесі. Коучинговий підхід допомагає студенту усвідомити власні ресурси, цілі, цінності та відповідальність за професійний розвиток. Через відкриті запитання, аналіз досвіду й пошук альтернативних стратегій студент може поступово трансформувати обмежуючі переконання у підтримувальні: «Я можу навчитися», «Помилка допомагає мені вдосконалюватися», «Мої навички розвиваються через практику» [3].

Окрім того, на думку китайських дослідників (Y. Tong, M. Zhong, J. Yang, X. Liu, D. Yang, X. Zhao, Y. Hou) важливим напрямом профілактики обмежуючих переконань є практико-орієнтоване навчання. Участь студентів у реальних або змодельованих професійних ситуаціях дозволяє накопичувати досвід успішної дії, розвивати впевненість і кар'єрну адаптивність. Позитивний зворотний зв'язок, підтримка наставників, групові проекти, професійні проби й рефлексія власних досягнень допомагають студентам змінювати уявлення про власні можливості. Дослідження засвідчують, що кар'єрна освіта, навчальна залученість і кар'єрна адаптивність позитивно пов'язані з академічною самоефективністю студентів [5].

Отже, обмежуючі переконання є значущим психологічним бар'єром професійної самореалізації майбутніх фахівців. Вони впливають на мотивацію, самооцінку, емоційний стан, поведінкову активність і готовність до професійного розвитку. Їх подолання потребує системної психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток рефлексії, самоефективності, мислення зростання, професійної суб'єктності та здатності до усвідомленого вибору. Освітнє середовище, яке підтримує ініціативу, приймає помилку як



частину навчання й допомагає студенту бачити власні ресурси, створює умови для більш повної професійної самореалізації майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Назарук О. В. Самоефективність як чинник успішності в професійній діяльності фахівців служби відновлення та розвитку інфраструктури. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2024. Вип. 27(56). С. 43–59. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-27\(56\)-43-59](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-27(56)-43-59).
2. Pang C., Xie R., Kang N., Hu Z. The Impact of Career Education Participation on Academic Self-Efficacy: The Sequential Mediating Role of Career Adaptability and Learning Engagement. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 2. Article 174. P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15020174>.
3. Lee Y. K., Yue Y., Perez T., Linnenbrink-Garcia L. Dweck's social-cognitive model of achievement motivation in science. *Learning and Individual Differences*. 2024. Vol. 110. Article 102410. P. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102410>.
4. Chuang Y. T., Huang T. H., Lin S. Y., Chen B. C. The influence of motivation, self-efficacy, and fear of failure on the career adaptability of vocational school students: Moderated by meaning in life. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958334>.
5. Tong Y., Zhong M., Yang J., Liu X., Yang D., Zhao X., Hou Y. The influence of self-efficacy on career maturity in college students: mediating the moderation of creativity tendency and achievement motivation. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1585195>.