

Митус В. І.

<https://orcid.org/0009-0002-1268-6831>

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО РОЗВ'ЯЗКУ ЗАВДАНЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена визначенню психологічних бар'єрів формування готовності особистості до розв'язку завдань в професійній діяльності. Визначено, що в сучасних умовах динамічного розвитку ринку праці професійна успішність особистості залежить не лише від рівня її знань та навичок, але й від внутрішньої психологічної готовності до дій у нестандартних ситуаціях. Проте процес формування цієї готовності часто гальмується внутрішніми перешкодами, зокрема психологічними бар'єрами. Вони виникають як реакція на невизначеність, страх помилки або невідповідність між особистісними цінностями та вимогами професії, що призводить до зниження ефективності діяльності та професійного вигорання.

Визначено, що психологічна готовність до розв'язання професійних завдань є фундаментальним новоутворенням особистості, яке визначає не лише ефективність діяльності, але й професійну стійкість фахівця. Виокремлено групи психологічних бар'єрів формування готовності особистості до розв'язку завдань в професійній діяльності, зокрема когнітивні бар'єри (виявляються у наявності стійких професійних стереотипів та інертності пізнавальних процесів, що заважає фахівцю відійти від шаблонів при розв'язанні нестандартних задач), емоційні бар'єри (охоплюють ситуативну тривогу, спровоковану очікуванням критики з боку професійної спільноти, так і глибокі внутрішні конфлікти щодо власної спроможності), мотиваційні бар'єри (виникають у ситуаціях ціннісного дисонансу, коли вимоги організації чи специфіка завдань входять у суперечність із внутрішніми переконаннями особистості, проважуючи підсвідомий опір та втрату сенсу діяльності). Встановлено, що деструктивний вплив психологічних бар'єрів проявляється у зниженні професійної впевненості та зростанні рівня тривожності, що в умовах тривалого стресу стає чинником професійної деформації та вигорання. Відтак, ефективність формування професійної готовності безпосередньо залежить від цілісного підходу до нівелювання зазначених перешкод, що передбачає не лише технічне вдосконалення навичок, а й глибоку внутрішню трансформацію особистості, спрямовану на розвиток адаптивності, рефлексії та емоційної стійкості.

Ключові слова: психологічна готовність, професійна діяльність, особистість, психологічні бар'єри, формування психологічної готовності.

Постановка проблеми. Актуальність даної проблематики пов'язана з докорінними трансформаціями в сучасному суспільстві, що характеризуються високим рівнем динамізму, інформаційною насиченістю та постійним зростанням вимог до професійної діяльності фахівця. У сучасних умовах успішність професійної самореалізації залежить не лише від системи здобутих знань, умінь та навичок, а насамперед від внутрішньої психологічної готовності особистості до розв'язання складних завдань. Проте практика свідчить, що процес формування такої готовності часто стикається із внутрішнім супротивом

особистості, що проявляється у формі психологічних бар'єрів. Ці бар'єри виступають як суб'єктивні перепони (когнітивні упередження, емоційна нестабільність, страх помилки або низька самооцінка), які блокують інтелектуальний та творчий потенціал фахівця, знижуючи його продуктивність та призводячи до помилок у роботі. Особливо гостро дана проблема постає в умовах сучасних викликів, пов'язаних із кризовими явищами в економіці та соціальній сфері, коли фахівці змушені адаптуватися до нових форматів праці під тиском високої відповідальності. Недосконале формування механізмів подолання



таких бар'єрів не лише гальмує професійне зростання, а й стає першопричиною професійної деформації та емоційного вигорання. Тому все вище наведене визначає необхідність проведення даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дану проблематику досліджували такі науковці як М. Горенко, Ю. Дорошенко, Д. Карпова, М. Кузьменко, В. Макарець, М. Міщенко, О. Мосієнко, Л. Остролицька, Н. Приведьон, О. Христюк та інші. Попри існування значного масиву наукових напрацювань, все ж таки існує необхідність детальнішого вивчення теоретичних знань про бар'єри з практичними механізмами їх подолання в умовах сучасних кризових викликів. Зокрема, потребує додаткового вивчення специфіка формування готовності в ситуаціях високої невизначеності, де традиційні методи адаптації виявляються недостатніми.

Постановка завдання. Метою статті є визначення психологічних бар'єрів формування готовності особистості до розв'язку завдань в професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці проблема професійної спроможності особистості розглядається крізь призму її здатності до ефективної актуалізації внутрішніх ресурсів у складних умовах діяльності. Динамічний характер сучасного професійного середовища вимагає від фахівця не лише операційної грамотності, але й високого рівня психологічної мобільності. В той же час процес формування готовності до розв'язання фахових завдань нерідко детермінується сукупністю внутрішніх перешкод, що постають у формі психологічних бар'єрів. Ці бар'єри, маючи складну когнітивно-емоційну природу, суттєво деформують стратегії професійної поведінки, блокують процеси прийняття рішень та знижують загальну продуктивність праці. Тому дослідження сутності цих бар'єрів є критично важливим для розуміння механізмів адаптації особистості до вимог спеціальності та розробки стратегій подолання деструктивних станів, що виникають в процесі професійного становлення.

Загалом, варто зазначити, що процес професійного становлення особистості складний, поетапний, динамічний. Більшість дослідників розглядають професійне становлення особистості як полімотивований феномен, який зумовлюється рядом соціально-психологічних чинників: соціальний статус та освіта батьків, позитивна успішність, демографічний чинник, етнічна ідентичність, вік, у якому відбувається становлення,

поінформованість, Я-концепція, потреби, інтереси, особливості ціннісно-мотиваційної сфери, самооцінка й рівень домагань молодої людини, емоційний інтелект. Отже, професійне становлення – це, перш за все, діяльність, і цілком очевидно, що саме провідна діяльність визначає вибір і виконання дорослою людиною важливого типу діяльності – професійної. Перетворення професійної діяльності у провідну залежить від соціально-економічних відносин, соціальної ситуації, позиції особистості. Цей період охоплює значну частину життя людини [1, с. 68].

Ми поділяємо позицію М. Міщенко та М. Горенко [5, с. 127–128], які доводять, що готовність молодих фахівців до професійної діяльності передбачає психологічну готовність, теоретичну і практичну, де психологічна передбачає наявність системи спонукань, які зумовлюють активність особистості, стійке прагнення до досягнення успіху та прагнення уникнути невдачі; здатність до об'єктивного самооцінювання власних дій та вчинків; здатність швидко і легко встановлювати контакт з іншими людьми, уміння співпрацювати та спілкуватися; спроможність здійснювати свідому організацію і регуляцію власної діяльності й поведінки, уміння долати складнощі під час досягнення мети. Своєю чергою теоретична готовність пов'язана з наявністю в майбутніх фахівців пізнавальних здібностей, здатністю швидко й легко набувати нових знань і вмінь, розвиненістю вміння долати несподівані перешкоди, знаходити вихід із нестандартних ситуацій; наявністю в них спеціальних знань; здатністю орієнтуватися в потоці інформації та обирати найсуттєвішу тощо. Практична готовність – це здатність майбутніх фахівців до професійної діяльності, уміння застосовувати знання про способи дій на практиці, сформованість професійних умінь і навичок; здатність до контролю за виконанням поставлених завдань, уміння вести облік, аналіз та готувати звіти; сумлінне ставлення до роботи, якісне виконання доручень або завдань відповідно до поставлених вимог, дисциплінованість, пунктуальність і відповідальність. Готовність до реалізації професійної кар'єри передбачає готовність особистості до самовдосконалення, наявність продуктивного творчого мислення, здатність пошуку нововведення під час розв'язання складних професійних завдань [7, с. 84–85].

Отже, теоретичний аналіз проблеми засвідчує, що психологічна готовність до професійної діяльності є складним динамічним системним утворенням особистості. Вона інтегрує в собі

мотиваційний компонент (який визначає спрямованість на досягнення результату), когнітивний компонент (який охоплює систему знань про алгоритми розв'язання професійних завдань), та операційний компонент (що відповідає за володіння необхідними інструментами діяльності). У науковому дискурсі готовність розглядається як стан функціональної мобілізації всіх внутрішніх ресурсів спеціаліста, що дозволяє йому ефективно діяти в умовах високої відповідальності та дефіциту часу. Проте формування цієї структури є складним суперечливим процесом, успішність якого залежить від здатності індивіда долати внутрішні деструктивні чинники, що виникають на різних етапах професійного становлення.

Отже, ключовим детермінантом, що гальмує розвиток професійної суб'єктності, виступає психологічний бар'єр, який у структурі діяльності постає як суб'єктивна перешкода, що викривляє сприйняття об'єктивної реальності та паралізує активність суб'єкта. Відзначимо, що психологічні бар'єри кар'єрного зростання розглядаються із самих різних позицій: залежно від розуміння їхньої природи, сутності й способів аналізу. Так, у загально-психологічному контексті бар'єри класифікують як когнітивні, смислові, емоційні і тактичні. У діяльнісному підході бар'єри розділяють на дві групи: мотиваційні й операційні, які, у свою чергу, виявляються в поведінковій, когнітивній і афективній сферах. Так, розглядаючи бар'єри авторитету, вчені вказують на наявність бар'єрів, які займають певне місце в становленні управлінців. Психологічні бар'єри виконують певну регулюючу функцію в поведінці особистості, активізують її діяльність. Тобто, психологічні бар'єри можна розглядати як складовий елемент механізму особистісного зростання. Вони виступають як внутрішні протиріччя, які є рушійною силою розвитку психіки. Психологічні бар'єри є складними психічними станами, тому можна визначити їх структуру таким чином: переживання пов'язані з мотивацією до досягнення мети; переживання пов'язані з раціональною й ірраціональною оцінкою умов і наслідків досягнення мети; емоційні реакції на ситуацію досягнення мети; функціональний стан вольових можливостей у ситуації досягнення мети [3].

Погоджуємося з думкою науковців, що психологічні детермінанти становлення особистісних бар'єрів є багатовимірним явищем, у якому поєднуються індивідуально-психологічні, мотиваційно-ціннісні, соціально-психологічні та емоційно-когнітивні чинники. Вони діють у тісній

взаємодії, утворюючи динамічну систему, що визначає здатність людини до саморозвитку, адаптації й подолання труднощів. Розуміння цих детермінант має не лише теоретичне, а й практичне значення – воно дає змогу розробляти ефективні психокорекційні та розвивальні програми, спрямовані на зниження впливу бар'єрів і підвищення рівня психологічної стійкості особистості [6].

На нашу думку, психологічні бар'єри формування готовності особистості до розв'язку завдань в професійній діяльності можна поділити на наступні групи.

1. Когнітивні бар'єри виявляються у наявності стійких професійних стереотипів та інертності пізнавальних процесів, що заважає фахівцю відійти від шаблонів при розв'язанні нестандартних задач.

2. Емоційні бар'єри охоплюють ситуативну тривогу, спровоковану очікуванням критики з боку професійної спільноти, так і глибокі внутрішні конфлікти щодо власної спроможності. Ці чинники виступають потужною перешкодою для вольової активності, нівелюючи переваги високого рівня компетентності та перешкоджаючи впевненій реалізації фахового потенціалу.

3. Мотиваційні бар'єри виникають у ситуаціях ціннісного дисонансу, коли вимоги організації чи специфіка завдань входять у суперечність із внутрішніми переконаннями особистості, провокуючи підсвідомий опір та втрату сенсу діяльності.

Варто наголосити, що вище наведені групи бар'єрів рідко існують в ізольованому вигляді. Найчастіше вони утворюють складні деструктивні комплекси, де інертність пізнавальних процесів підсилюється емоційною напругою, а відсутність дієвої мотивації лише закріплює страх перед прийняттям відповідальних рішень. Взаємозалежність цих чинників створює стійкий психологічний «фільтр», крізь який фахівець сприймає будь-яке нове завдання не як можливість для самореалізації, а як потенційну загрозу власному психологічному благополуччю. Відтак, ефективність формування професійної готовності безпосередньо залежить від цілісного підходу до нівелювання зазначених перешкод, що передбачає не лише технічне вдосконалення навичок, а й глибоку внутрішню трансформацію особистості, спрямовану на розвиток адаптивності, рефлексії та емоційної стійкості.

В українських реаліях психологічні блоки часто посилюються зовнішніми факторами: економічною нестабільністю, високим рівнем

конкуренції на ринку праці та недостатньою підтримкою кар'єрного розвитку з боку держави чи роботодавців. Наприклад, страх невдачі може бути пов'язаний із відсутністю «подушки безпеки» у вигляді фінансової стабільності, а стереотипи – з традиційними уявленнями про гендерні ролі. Водночас в Україні зростає доступ до психологічної допомоги та освітніх програм, що створює можливості для подолання цих перешкод. Розвиток культури ментального здоров'я та кар'єрного консультування може стати важливим кроком до підвищення професійної реалізації громадян [4, с. 49].

Отже, вплив зазначених бар'єрів на процес розв'язання професійних завдань має деструктивний характер і часто призводить до стійкої деформації професійної поведінки. Наукові спостереження відображають, що за наявності вираженого внутрішнього бар'єру фахівець замість пошуку оптимального рішення вдається до стратегій уникнення або використовує застарілі механізми адаптації, які не відповідають реальним викликам. Це створює негативне так зване «замкнене коло», тобто коли суб'єктивне відчуття неспроможності подолати перешкоду підкріплює страх перед наступними завданнями, що призводить до накопичення професійного стресу. Як наслідок, знижується не лише якість виконання окремих завдань, але й загальний рівень самооцінки фахівця, що в довгостроковій перспективі стає першопричиною емоційного та професійного вигорання.

Варто зауважити, що важливим етапом становлення професійної готовності особистості є період навчання у вищому закладі освіти. Водночас особливе місце у професійному становленні займає резильєнтність – здатність здобувача вищої освіти зберігати психологічну стійкість у складних умовах. Дослідження підкреслюють, що студенти з низьким рівнем саморегуляції швидше досягають фази «резистентії» (опору), коли навчання стає важким тягарем. Вигорання діє як бар'єр, оскільки блокує розвиток професійної рефлексії – здатності усвідомлювати власні стани, що є критично важливим для майбутньої практики. Для подолання цих бар'єрів необхідне впровадження системи психогігієни у вищій школі: від тренінгів з розвитку емоційного інтелекту до навчання технікам когнітивного реструктурування. Становлення професіонала – це не лише накопичення знань, а й формування внутрішньої опори, яка дозволяє «палати справою, але не згоряти» [2, с. 237].

Відтак, процес нівелювання психологічних бар'єрів та оптимізації готовності до діяльності потребує впровадження комплексних систем психологічного супроводу. Важливим етапом у цьому контексті є розвиток професійної рефлексії, яка дозволяє особистості вчасно ідентифікувати природу внутрішнього опору та усвідомити ірраціональні установки. Сучасні методики когнітивно-поведінкової корекції, психотехнічні вправи на саморегуляцію дозволяють трансформувати психологічний бар'єр із «фактору обмеження» у «зону особистісного зростання». Таким чином, готовність до розв'язку професійних завдань формується як результат активної суб'єктної позиції фахівця, спрямованої на постійне подолання внутрішніх перепон та розширення меж власної професійної компетентності.

Висновки. Таким чином, психологічна готовність до розв'язання професійних завдань є фундаментальним новоутворенням особистості, яке визначає не лише ефективність діяльності, але й професійну стійкість фахівця. Встановлено, що готовність не зводиться лише до масиву професійних знань, а являє собою цілісний стан мобілізації когнітивних, емоційних та вольових ресурсів. Проте ключовою перешкодою на шляху актуалізації цього стану виступають психологічні бар'єри, які мають багатоаспектну природу. Виявлено, що інертність пізнавальних процесів, емоційна дестабілізація та мотиваційний дисонанс формують стійкі внутрішні перепони, які викривлюють процес прийняття рішень і провокують використання неефективних стратегій поведінки.

Деструктивний вплив психологічних бар'єрів проявляється у зниженні професійної впевненості та зростанні рівня тривожності, що в умовах тривалого стресу стає чинником професійної деформації та вигорання. Ефективність формування готовності до діяльності безпосередньо залежить від здатності фахівця до аналізу власних внутрішніх перешкод та оволодіння техніками саморегуляції. Таким чином, подолання психологічних бар'єрів має розглядатися не як одноразовий акт, а як безперервний процес розвитку психологічної гнучкості та адаптивності. Перспективним напрямом подальших досліджень у цій сфері є розробка індивідуалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на трансформацію внутрішніх бар'єрів для професійного самовдосконалення та особистісного зростання фахівця.

Список літератури:

1. Дорошенко Ю. В. Психологічні чинники професійного становлення жінок середнього віку. Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 29–30 серпня 2025 року. Львів: Львівський науковий форум, 2025. С. 68–71.
2. Карпова Д. Емоційне вигорання як бар'єр у професійному становленні майбутнього психолога. *Psychology Travels*. 2026. № 1. С. 235–243. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-19>.
3. Кузьменко М. А. Соціально-психологічні бар'єри кар'єрного розвитку. URL: <https://repo.btu.kharkiv.ua/server/api/core/bitstreams/3ebd8bee-b157-4cb8-8bc1-8e774def17cf/content>.
4. Макарець В. О. Психологічні блоки побудови кар'єри та механізми їх подолання. Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 10 квітня 2025 р. 2025. С. 48–50.
5. Міщенко М. С., Горенко М. В. Основи формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри: матеріали IV Всеукраїнської інтернет-конференції «Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності». Умань, 2017. С. 126–131.
6. Мосієнко О. В., Приведьон Н. Ю. Психологічні детермінанти становлення особистісних бар'єрів у професійному середовищі. URL: <https://repo.btu.kharkiv.ua/server/api/core/bitstreams/602d3ceb-3f86-40de-abc3-49d37c9157d0/content>.
7. Остролицька Л., Христюк О. Страхі та бар'єри початку професійної діяльності в майбутніх психологів в умовах сучасних викликів. *Юридична психологія*. 2024. № 2(35). С. 81–89. DOI: <https://doi.org/10.33270/03243502.90>.

Mytus V. I. PSYCHOLOGICAL BARRIERS TO THE FORMATION OF A PERSON'S READINESS TO SOLVING TASKS IN PROFESSIONAL ACTIVITY

The article is devoted to the definition of psychological barriers to the formation of a person's readiness to solve tasks in professional activity. It is determined that in modern conditions of dynamic development of the labor market, the professional success of a person depends not only on the level of his knowledge and skills, but also on the internal psychological readiness to act in non-standard situations. However, the process of forming this readiness is often hampered by internal obstacles, in particular psychological barriers. They arise as a reaction to uncertainty, fear of error or inconsistency between personal values and the requirements of the profession, which leads to a decrease in the effectiveness of activity and professional burnout.

It is determined that psychological readiness to solve professional tasks is a fundamental neoplasm of the personality, which determines not only the effectiveness of activity, but also the professional stability of a specialist. Groups of psychological barriers to the formation of an individual's readiness to solve problems in professional activity have been identified, in particular cognitive barriers (manifested in the presence of stable professional stereotypes and inertia of cognitive processes, which prevents a specialist from departing from templates when solving non-standard problems), emotional barriers (covering situational anxiety provoked by the expectation of criticism from the professional community, as well as deep internal conflicts regarding one's own abilities), motivational barriers (arise in situations of value dissonance, when the requirements of the organization or the specificity of the tasks contradict the internal beliefs of the individual, provoking subconscious resistance and loss of meaning in the activity). It has been established that the destructive impact of psychological barriers is manifested in a decrease in professional confidence and an increase in the level of anxiety, which in conditions of prolonged stress becomes a factor in professional deformation and burnout. Therefore, the effectiveness of the formation of professional readiness directly depends on a holistic approach to eliminating these obstacles, which involves not only technical improvement of skills, but also a deep internal transformation of the personality, aimed at developing adaptability, reflection and emotional stability.

Keywords: *psychological readiness, professional activity, personality, psychological barriers, formation of psychological readiness.*

Дата першого надходження статті до видання: 12.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026