

ВПЛИВ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Бортюк Дар'я

Психологічні чинники, що впливають на професійне становлення здобувачів вищої освіти у галузі психології, залишаються актуальною темою сучасних досліджень. Одним із значущих факторів є ситуативна тривожність – тимчасова емоційно-афективна реакція на конкретні стресові події чи навчально-професійні вимоги. Вона зумовлює зміни психофункціональних процесів, що, у свою чергу, можуть модулювати мотиваційні та когнітивні аспекти професійної спрямованості здобувачів.

В умовах тривалого соціального стресу, пов'язаного із кризовими подіями в Україні, ця проблема набуває ще більшої значущості, оскільки ситуативна тривожність може посилювати бар'єри для професійного самовираження та стимулювати адаптаційні механізми.

Мета дослідження – здійснити комплексний теоретичний аналіз впливу ситуативної тривожності на становлення професійної спрямованості майбутніх психологів, визначивши характер її деструктивної та конструктивної дії, а також окресливши шляхи психолого-педагогічного супроводу здобувачів вищої освіти.

Психологічна природа ситуативної тривожності полягає у тому, що вона виступає короткочасною реакцією на конкретні ситуації, що вимагають адаптації або мобілізації ресурсів особистості. За моделлю Ч. Спілбергера, вона відрізняється від рисової тривожності своєю контекстуальністю та залежністю від обставин [5]. У навчальному та професійному контексті ситуативна тривожність активується під впливом оцінювальних ситуацій, вимог самостійності або невизначеності щодо майбутнього професійного шляху [3]. Українські дослідники, зокрема С. Максименко, наголошують, що в основі таких реакцій часто лежить тривога щодо професійної самореалізації у діяльності, що є природним етапом становлення

фахівця [1].

Негативні наслідки для професійної спрямованості проявляються у зниженні ефективності когнітивних процесів, мотивації та впевненості в собі. Тривожні реакції здатні зменшувати концентрацію уваги, гальмувати прийняття рішень і знижувати активність у професійному розвитку [4]. У навчанні це може проявлятися як невпевненість у компетенціях, страх перед невдачею та уникнення професійних викликів.

Незважаючи на це, ситуативна тривожність може бути адаптивним механізмом. У межах концепції *academic buoyancy* вона виступає як виклик, що стимулює мобілізацію ресурсів, підвищує концентрацію та оптимізує зусилля для подолання труднощів. Частина здобувачів перетворює початкову тривогу на активну мотивацію самовдосконалення, посилює прагнення до професійної компетентності та розширює адаптаційні стратегії [3].

Професійна спрямованість – це система мотиваційних, ціннісних і поведінкових компонентів, що визначають наміри здобувача щодо вибору та реалізації професії. Ситуативна тривожність модулює цю систему шляхом впливу на внутрішню мотивацію (зниження почуття контролю над власним професійним ростом), самооцінку компетентності (дефіцит упевненості у майбутній ролі) та адаптаційні механізми (ефективна саморегуляція дозволяє використовувати тривожність як стимул розвитку).

Тобто, ситуативна тривожність одночасно може стимулювати розвиток професійної спрямованості через мобілізацію ресурсів або гальмувати її через загострення страхів і невпевненості.

Сучасні дослідження підкреслюють важливість підтримки та психолого-педагогічних програм для розвитку адаптивних стратегій саморегуляції. Як зазначає В. Панок, психологічний супровід у вищій освіті має бути спрямований на корекцію тривожності та формування професійної стійкості через розвиток

метакогнітивних навичок та тренінги копінг-поведінки, що дозволяє знизити негативні ефекти тривожності та підвищити готовність до майбутніх професійних викликів [2].

Таким чином, вплив ситуативної тривожності на майбутню професійну діяльність психологів має амбівалентний характер. Вона може обмежувати потенціал фахівця через невпевненість, але також і виступати внутрішнім стимулом професійної адаптації. Ефективність навчання безпосередньо залежить від того, наскільки освітня програма враховує ці індивідуальні емоційні стани здобувачів. Перспективи подальших досліджень полягають у практичному вивченні того, як ситуативна тривожність впливає на цінності та мотивацію майбутніх психологів, а також у створенні стратегій їхнього психологічного супроводу в умовах кризового середовища.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 526 с.
2. Панок В. Г. Психологічний супровід освітнього процесу у вищій школі : навч.-метод. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2011. 232 с.
3. Spielberger Ch. D., Reheiser E. C., Owen A. E., Sydeman S. J. Measuring the Psychological Vital Signs of Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity in Treatment Planning and Outcomes Assessment. *The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcomes Assessment* / ed. M. E. Maruish. New York: Routledge, 2004. С. 421–447.
4. Endler N. S., Parker J. D. A., Bagby R. M., Cox B. J. Multidimensionality of state and trait anxiety: Factor structure of the Endler Multidimensional Anxiety Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60, № 6. P. 919–926. DOI: 10.1037/0022-3514.60.6.919
5. Putwain D. W. Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*. 2007. Vol. 77, № 3. P. 579–593. DOI: 10.1348/000709906X161704