

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СТАВЛЕННЯ ДО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Бортюк Дар'я

Практична підготовка майбутніх психологів в умовах сучасних викликів потребує не лише засвоєння теоретичних знань, а й формування високого рівня стресостійкості. Емпіричне вивчення того, як тривожність впливає на компоненти ставлення до навчання, дозволяє виявити приховані ресурси особистості здобувачів. Особливої актуальності це набуває в контексті пошуку механізмів, що перетворюють деструктивне емоційне напруження на мобілізаційний чинник професійного зростання [1–6].

Мета дослідження – представлення результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку рівнів тривожності, життєстійкості та складників ставлення до навчання (емоційного, мотиваційного та ціннісно-сміслового) у майбутніх психологів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Вибірку склали 64 здобувачі вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) (за Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна)» дозволив встановити, що значна частина опитаних (понад 40%) демонструє високий рівень особистісної тривожності [4, 5]. Проте якісний аналіз показників ставлення до навчання виявив цікаву закономірність: висока тривожність не завжди корелює із низькою успішністю або негативним ставленням до професійної підготовки.

Розглядаючи емоційний компонент ставлення до навчання, було встановлено статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем життєстійкості та негативним емоційним ставленням до освітнього процесу ($r = -0,329$ при $p \leq 0,01$). Це підтверджує функцію життєстійкості як «внутрішнього модератора», що створює

бар'єр для трансформації ситуативної тривоги у стійку пригніченість [2; 3]. У здобувачів із розвиненою життєстійкістю емоційне напруження інтерпретується як частина професійного досвіду, що стимулює розвиток рефлексії та саморегуляції.

У мотиваційному компоненті зафіксовано прямий кореляційний зв'язок між мотивацією до успіху та загальним рівнем життєстійкості ($r = 0,491$ при $p \leq 0,01$). Дана закономірність свідчить про формування особливого адаптивного механізму, яка полягає у тому, що чим вищою є здатність студента до саморегуляції, тим інтенсивніше виявляється його прагнення до навчальних результатів [1]. В умовах соціальної напруги успіх у навчанні стає формою активної протидії кризі, де життєстійкість забезпечує стабільність системи, а мотивація виконує роль енергетичного ресурсу.

Ціннісно-смысловий компонент виявився найбільш динамічним та адаптивним. Виявлено надвисокі позитивні кореляції між показниками тривожності та більшістю ціннісних орієнтацій за Ш. Шварцом ($r = 0,807 - 0,884$ при $p \leq 0,01$). Це вказує на глобальну мобілізацію внутрішніх ресурсів, коли під впливом емоційного напруження здобувачі інтенсивніше звертаються до фундаментальних цінностей (досягнення, універсалізму) як до стабільних орієнтирів. Тривожність у такому контексті перестає бути деструктивною, перетворюючись на внутрішню детермінанту актуалізації професійних смислів.

Особливої ваги набуває той факт, що кореляція між тривожністю та цінністю конформності зафіксована лише на помірному рівні ($r = 0,273 - 0,292$ при $p \leq 0,05$), що свідчить про виразну суб'єкту позицію майбутніх психологів, де стан напруження не призводить до втрати індивідуальної автономії чи наслідування соціальних стандартів. Навпаки, емоційна напруга трансформується в усвідомлену автономію та персональну відповідальність за результати підготовки.

Отже, результати дослідження доводять, що за наявності достатнього рівня життєстійкості (виявлено у 35% вибірки), тривожність інтегрується у структуру

ставлення до навчання як конструктивний елемент [1, 2], що дозволяє майбутнім фахівцям сприймати освітній процес як впорядковане середовище для подолання соціальної невизначеності та утвердження власної професійної ідентичності.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що вплив ситуативної тривожності на майбутню професійну діяльність психологів має амбівалентний характер. Вона може обмежувати потенціал фахівця через невпевненість, але за умови розвиненої життєстійкості виступає внутрішнім ресурсом професійної адаптації. Головним результатом дослідження є підтвердження мобілізаційної ролі емоційної напруги, яка стимулює звернення до фундаментальних цінностей та формування усвідомленої автономії здобувачів. Ефективність підготовки безпосередньо залежить від здатності освітньої програми трансформувати тривожність у конструктивну професійну залученість. Перспективи подальшої роботи полягають у практичному вивченні впливу емоційних станів на мотивацію майбутніх психологів та створенні стратегій їхньої підтримки в умовах кризового середовища.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М. та ін. Ментальне здоров'я волонтерів: генезис психосоматичних порушень в умовах ПТСР. *Медицина невідкладних станів*. Т. 20, № 8. 2024. С. 56–64. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807>
2. Кокур О. М. Психологія життєстійкості особистості : навч. посіб. Київ, 2022. 240 с.
3. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9. № 2. С. 34–45.
4. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с.
5. Ханін Ю. Л. Дослідження тривоги в психології. *Психологічний журнал*. 2021. №4. С. 12-18.
6. Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (STAI). Психосоматика та депресії. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703>