

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

*У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічної готовності до професійної діяльності та проявами тривожності у майбутніх психологів. Актуальність теми зумовлена підвищенням вимог до психологів у сучасному суспільстві, необхідністю їхньої високої професійної відповідальності, емоційної врівноваженості та здатності до саморегуляції. Формування психологічної готовності до подолання дезадаптивних емоційних станів, серед яких провідне місце займає тривожність є ключовою умовою успішної професійної підготовки. У статті підкреслюється, що високий рівень тривожності здатний знижувати продуктивність діяльності, впливати на якість прийняття рішень та загальний психофізіологічний стан студентів.*

*Метою дослідження є визначення впливу психологічної готовності до професійної діяльності на рівень тривожності студентів-психологів, а також виявлення характеру й сили взаємозв'язку між цими показниками. У роботі теоретично обґрунтовано поняття психологічної готовності як інтегрального психічного стану, що забезпечує мобілізацію ресурсів особистості, оптимізацію емоційних і когнітивних процесів та здатність ефективно виконувати професійні завдання.*

*У статті зазначається, що психологічна готовність виконує функцію захисного механізму, підвищуючи стресостійкість, емоційну стабільність та здатність до саморегуляції. Натомість її недостатній рівень може зумовлювати емоційні бар'єри, фобічні переживання, труднощі адаптації та зниження якості засвоєння професійних компетентностей. З огляду на це обґрунтовано необхідність впровадження тренінгових програм розвитку емоційної регуляції, формування професійної ідентичності та підвищення впевненості у власних можливостях.*

***Ключові слова:** психологічна готовність, тривожність, емоційний дискомфорт, саморегуляція, професійна підготовка, стресостійкість, емоційна стабільність.*

**Постановка проблеми.** В епоху ускладнення багатьох аспектів людського буття постійно зростають вимоги суспільства до представників психологічних професій. Для цих фахівців яскраво виражена орієнтація на цінність інших означає належне використання власної компетентності, як міри свого впливу на інших, що базується на досвіді, почутті професійного обов'язку та відповідальності за професійну поведінку. Оскільки ці якості притаманні лише високо-розвиненій особистості, перед вищими навчальними закладами стоїть важливе завдання розвитку особистості своїх студентів у контексті професійної підготовки (І. Андрійчук, О. Бондаренко, І. Булах, Ж. Вірна, Л. Долинська, В. Карандашев, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Пророк та ін.).

У цьому контексті першочергового значення набуває вивчення наявності у студентів відповідних диспозицій, які є передумовами успішної навчальної та майбутньої професійної діяльності. Психологічна готовність до професійної діяльності - це сукупність психологічних характеристик, які визначають формування у студентів уявлення про себе як суб'єкта професійної діяльності на етапі професійної підготовки у вищому навчальному закладі (Іванцева, Іванишин, 2025).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особлива увага приділяється професійній підготовці спеціалізованих психологів, які орієнтовані на роботу з вразливими групами населення та їхніми сім'ями. Наукові досягнення психологів (З. Огороднійчук, Л. Руденко, В. Синьов, Є. Синьова, В. Тарасун, Л. Фомічова, М. Шеремет та ін.) розглядаються різні аспекти проблеми підготовки психолога. Водночас, незважаючи на достатню кількість методологічних і теоретичних розробок, наразі актуальним для практики роботи психологів є створення ергономічних діагностичних програм, які дають змогу дізнатися про структурні компоненти готовності до навчально-професійної діяльності та простежити динаміку їхнього розвитку (Іванцева, Іванишин, 2025).

Загальновідомо, що уявлення студентів про майбутню професію відрізняються від тих, що формуються під час професійного навчання та практики. Як наслідок, все більше студентів стають дезадаптованими, втрачають інтерес до майбутньої професії або змінюють навчальні заклади. У цьому контексті питання готовності до університетського навчання тісно пов'язане з

проблемами адаптації та якості професійної підготовки, які набувають все більшої актуальності і потребують подальших психологічних досліджень, особливо в частині розробки відповідного діагностичного інструментарію.

Так, під психологічною готовністю розуміємо «психічний стан при якому відбувається мобілізація ресурсів для виконання конкретної діяльності, що дозволяє успішно виконувати свої обов'язки; вдало застосовувати знання, уміння, навички, досвід, мотиви, особистісні якості; зберігати самоконтроль та моделювати діяльність при виникненні труднощів й перешкод для результативного та якісного виконання завдань» (Гринчук, 2018).

Здійснений нами теоретичний аналіз основних підходів, критеріїв та показників психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності можна визначити як інтегративне утворення, що мобілізує внутрішні особистісні ресурси та забезпечує психологічну придатність до діяльності. Теоретичне осмислення основних підходів до формування психологічної готовності до діяльності майбутніх психологів дозволяє стверджувати, що найбільш вдалим є інтегративний підхід, відповідно до якого можна виділити особистісну готовність, функціональну готовність та спеціальну готовність. Особистісна готовність передбачає наявність наступних компонентів та їх показників - психологічна готовність (особистісна автономність, відповідний рівень самооцінки та домагань, відповідний рівень особистісної тривожності, здатність до саморегуляції та контролю, комунікативні навички тощо); когнітивна готовність (систематизація уявлень про майбутню професійну діяльність, рівень інтелектуальної компетентності, усвідомлення своїх здібностей та компетенцій, прагнення до пізнання та особистісного розвитку, наявність професійних (психологічних) знань та навичок тощо); моральна готовність - моральна підготовка (наприклад, усвідомлення соціальної та особистісної значущості професійної діяльності, почуття відповідальності, гуманність, позитивна життєва позиція, гуманістична спрямованість особистості (Баранецька, 2022).

**Мета статті** – визначення впливу психологічної готовності до професійної діяльності на рівень тривожності майбутніх психологів.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Вплив тривожності особистості на її працездатність залежить не лише від фізіологічних змін в організмі, але й від психологічних схильностей людини. Враховуючи той факт, що тривожність є психологічним явищем, яке виникає внаслідок різних

причин, важливим аспектом вивчення обговорюваного конструкту є його зв'язок з якістю життя, продуктивністю та станом здоров'я людини (Баранецька, 2022).

Підвищена тривожність виникає і проявляється в результаті складної взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій під впливом різних стресових чинників. Одним з таких чинників виникнення тривожності є ступінь професійної психологічної готовності до здійснення професійної діяльності.

Дослідження проводилось на базі Карпатського національного університету імені В. Стефаника, факультету психології. Вибірку склали 32 студенти спеціальності «Психологія» віком 21–23 років. Загальна кількість учасників складалася з двох категорій відповідно до виду діяльності: 25 осіб тільки навчаються, 7 респондентів навчаються і працюють. Діагностика проводилася онлайн на платформі Google Forms. Для діагностики використано комплекс валідних психодіагностичних інструментів: опитувальник «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора; методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера; «Інтегративний тест тривожності» А. Бізюка, Л. Вассермана та Б. Іовлева; опитувальник психологічної готовності до діяльності психолога Дж. Голланд.

Проведене нами дослідження дозволило з'ясувати, що респонденти (майбутні психологи) є дуже тривожними (3%), високо тривожними (37%) та помірно тривожними (31%) з тенденцією до високої тривожності в певних повсякденних ситуаціях – це свідчить про постійний стан тривоги, занепокоєння, загостреності та неприродної незахищеності. Лише 18% молодих людей мають середній показник з тенденцією до низької тривожності, тоді як відсоток тих, хто має низький рівень тривожності, становить 9%. Останній показник, тобто низький рівень тривожності, свідчить про те, що ця кількість респондентів з вибірки в цілому ( $n=32$ ) значною мірою є самокерованою (тобто організованою з особистим контролем). Для них не характерне постійне відчуття тривоги, хвилювання, страху чи занепокоєння.

При аналізі показників особистісної тривожності 37% учасників із загальної вибірки виявили схильність до частого відчуття тривоги та хвилювання, іноді без вагомих причин, що вважається високим рівнем. Тому можна вважати, що тривожність є стійкою особистісною рисою у цієї частини учасників дослідження. 45% молодих людей мають середній рівень особистісної тривожності, а 18% - низький рівень особистісної тривожності. Ці молоді люди є цілеспрямованими та достатньо вимогливими до себе.

В опитувальнику щодо показників реактивної тривожності 47% учасників були оцінені як такі, що мають ситуативну тривожність, 44% - як такі, що мають помірну тривожність і 9% - як такі, що мають низький рівень тривожності. Таким чином, для молодих людей з високим рівнем ситуативної тривожності дуже важливою і характерною є власна суб'єктивна оцінка ситуації.

Аналіз результатів самозвітів учасників за шкалою «особистісна тривожність» показує, що: 18% учасників мають низький рівень особистісної тривожності. Ці молоді люди характеризуються рішучістю, спонтанністю та адекватною вимогливістю до себе. Однак слід зазначити, що в деяких випадках такий рівень особистісної тривожності свідчить про наявність «прихованої тривожності». Людина може виглядати зовні спокійною і щасливою (ознака «надмірного спокою»), але це робиться для того, щоб приховати свою тривогу від оточуючих і від самої себе. 45% демонструють середній рівень. Ці молоді люди відчувають напругу, настороженість і частково дискомфорт, залежно від особистого сприйняття та оцінки ситуації. Помірна тривожність є адаптивною і не має ознак загрози, тому учасники мають більш сприятливе самосприйняття.

А 37% мають високий рівень особистісної тривожності. Цей рівень спричиняє емоційний дискомфорт, який проявляється у незадоволеності власним життям, невпевненості у власних силах і, відповідно, проблемах у стосунках з оточуючими та негативній самооцінці. Сприйняття певних подій у житті як небажаних, небезпечних та загрозливих для оточення.

Аналіз даних, отриманих за допомогою методу ІТТ, виявив наступні середні бали за додатковими шкалами:

1) у конструкті особистісної тривожності: середні значення є одержаними за шкалою «астенічного компонента тривожності» (АСТ) – 5,7 бали та за шкалою «тривожної оцінки перспективи» (ОП) – 5,8 бали; приблизно середні значення оцінювання одержаних за шкалою «емоційного дискомфорту» (ЕД) – 3,8 бали, за шкалою «Фобічний компонент» (ФОБ) – 3,4 бали та за шкалою «соціальної реакції захисту» (СЗ) – 3,2 бали;

2) у структурі ситуативної (реакційної) тривоги: середніми значеннями одержаними за шкалою «тривожної оцінки перспективи» (ОП) – 7,6 бала та за шкалою «Фобічний компонент» (ФОБ) – 7,2 бала (це показники високого рівня тривожності), за шкалою «емоційного дискомфорту» (ЕД) – 6,9 бали та з шкалою «астенічного компонента тривожності» (АСТ) – 6,7 бала; шкала «соціальної реакції захисту» (СЗ) відповідає помірному рівню тривожності – 4,3 бала.

3) середнє значення рівнів особистісної тривожності за вибіркою становить – 3,6 бала, середні значення рівня ситуативної тривоги – 7,1 бали.

Таким чином, результати ІТТ вказують на те, що ситуативна тривожність є високою і значно переважає особистісну тривожність.

Отримані нами результати за шкалою «Фобічний компонент» (ФОБ) та «Тривожної оцінки перспективи» (ОП) свідчать про те, що учасники відчували незрозумілу загрозу, яка супроводжувалася проєкцією невпевненості в собі, безпорадності та страху перед майбутнім. Шкала «емоційного дискомфорту» (ЕД) вказує на наявність емоційного напруження в учасників та ступінь незадоволеності своєю життєвою ситуацією, а шкала «кастенічного компонента тривожності» (АСТ) проявляється в переважанні тривожної втоми, порушеннях сну та швидкій втомлюваності, які негативно впливають на працездатність (Яцик, 2025).

Для дослідження впливу компонентів психологічної готовності на рівень тривожності майбутніх психологів проведено кореляційний аналіз (із застосуванням коефіцієнту Пірсона). Встановлено, що:

- кореляція між психологічною готовністю та особистісною тривожністю:  $r = -0,62, p < 0,01$ .
- кореляція між психологічною готовністю та ситуативною тривожністю:  $r = -0,54, p < 0,05$ .

Виявлено помірно високий обернений зв'язок: студенти з високим рівнем готовності до професійної діяльності менш схильні до тривожності. Нижчий рівень готовності супроводжується більш високими показниками тривожності.

Кореляцію між психологічною готовністю до професійної діяльності та рівнем тривожності майбутніх психологів представлено на рисунку 1 у вигляді точкової діаграми (scatter plot), де:

- **X** – бал за психологічною готовністю;
- **Y** – рівень особистісної тривожності;
- лінія, що демонструє негативну кореляцію.

Як видно з рис. 1 точки на діаграмі розташовані з нахилом згори вниз, що свідчить про наявність негативного кореляційного зв'язку між показниками психологічної готовності та особистісної тривожності. Тобто, зі зростанням рівня психологічної готовності студентів спостерігається тенденція до зниження рівня тривожності. Лінія тренду (позначена червоним кольором) візуалізує цю залежність та підтверджує результати кореляційного аналізу ( $r = -0,62, p < 0,01$ ).

Тобто, студенти з високою психологічною готовністю демонструють кращі навички саморегуляції, вищу впевненість у собі та адаптацію до професійних вимог, що зменшує рівень тривожності.

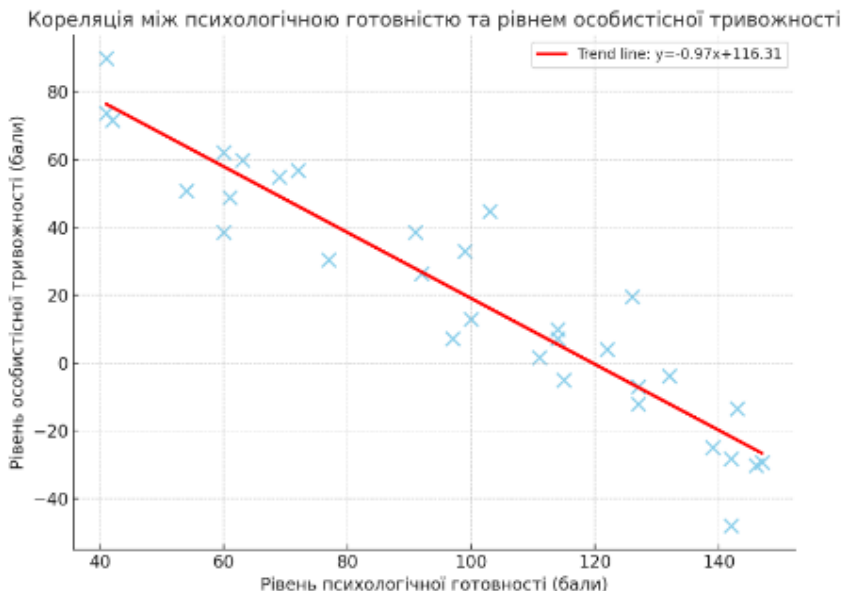


Рис. 1. Кореляція між психологічною готовністю до професійної діяльності та рівнем тривожності майбутніх психологів (n=32)

Студенти з низькою готовністю більш тривожні, схильні до емоційного дискомфорту, фобійних переживань та негативних оцінок майбутньої професійної діяльності.

Отже, рівень психологічної готовності прямо-пропорційно впливає на емоційну стабільність студентів. Для зниження тривожності доцільно проводити тренінги розвитку професійної компетентності, саморегуляції та психологічної стійкості.

Отримані результати свідчать, що високий рівень психологічної готовності характеризується розвиненими навичками саморегуляції, стресостійкістю, сформованим почуттям професійної ідентичності та внутрішнім

контролем емоційних реакцій. Такі студенти проявляють упевненість у власних знаннях і здібностях, мають позитивне ставлення до майбутньої професійної діяльності, демонструють емоційну стабільність і здатність ефективно долати труднощі навчально-практичного процесу.

Натомість студенти з низьким рівнем психологічної готовності виявляють вищий рівень тривожності, схильність до сумнівів у власних силах, надмірного хвилювання перед практичними завданнями, оцінюванням або контактами з клієнтами. У них частіше спостерігаються ознаки емоційного напруження, невпевненості, уникання професійних викликів. Такі прояви можуть ускладнювати формування професійної компетентності та адаптацію до майбутньої діяльності (Яцик, 2025).

Таким чином, психологічна готовність виконує роль захисного чинника, який знижує ймовірність проявів тривожності та сприяє емоційній стабільності особистості. Виявлений зв'язок має не лише теоретичне, а й практичне значення: він підкреслює необхідність включення у процес професійної підготовки психологів тренінгів особистісного зростання, розвитку саморегуляції, упевненості у власних можливостях. Це сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості та формуванню зрілої професійної позиції.

**Висновки.** Співставивши результати дослідження рівня тривожності та рівня готовності до професійної діяльності ми дійшли до наступних висновків: студенти з високим рівнем психологічної готовності до професійної діяльності менш схильні до тривожності; студенти з меншою успішністю та з нижчим рівнем психологічної готовності до професійної діяльності мають вищі рівні тривожності. Здійснене нами дослідження впливу психологічної готовності на рівень тривожності майбутніх студентів-психологів підтвердило існування між ними прямо-пропорційного взаємозв'язку.

## Література

1. Баранецька І. О. Вплив особистісної тривожності на навчальну успішність учнів. Молодь: тези доповідей XIX Всеукр. наук.-практ. конф. студентів і молодих вчених. (Київ, 24 червня 2022 р.). К.: Університет «Україна». 2022. С. 81-83.

2. Гринчук О. І. Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники. Збірник наукових праць: психологія. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. Вип. 22. С.106-115. <https://doi.org/10.15330/PSP.22.106-115>

3. Іванцева Л. І., Іванишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді.

file:///C:/Users/UserAM/Downloads/bimk,+11.+%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2+%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B0.pdf

4. Калужна Ю. І. Розвиток готовності до професійної праці майбутніх психологів у навчальному процесі. *Psychology & Personality*. 2023. Вип. 2 (24). С. 209–221. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2023.2.288299>

5. Ларіонцева А.О. Теоретико-аналітичний дискурс поняття професійної готовності до майбутньої діяльності майбутніх магістрів психологів в ЗВТО. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. Вип. 1 (22). С. 44–51. DOI:[10.18372/2411-264X.22.17603](https://doi.org/10.18372/2411-264X.22.17603)

6. Яцик М. Вплив психологічної готовності до професійної діяльності на формування тривожності майбутніх психологів: кваліфікаційна робота на здобуття ОР «Магістр»: 053 «Психологія»: науковий керівник О. І. Гринчук, Івано-Франківськ, 2025. 140с.

### References

1. Baranetska I. O. The influence of personality anxiety on the academic performance of students. *Youth: theses of the reports of the 19th All-Ukrainian Scientific-Practical Conference of Students and Young Scientists*. (Kyiv, June 24, 2022). K.: University "Ukraine". 2022. P. 81-83.

2. Hrynychuk O. I. Psychological readiness of future psychologist officers for professional activity: main criteria and indicators. *Collection of scientific papers: psychology*. Ivano-Frankivsk: Publishing house of the State Higher Educational Institution "Vasyl Stefanyk Precarpathian National University", 2018. Issue 22. P. 106-115. <https://doi.org/10.15330/PSP.22.106-115>

3. Ivantseva L. I., Ivanyshyn T. Psychological factors of the emergence of personality anxiety in student youth. file:///C:/Users/UserAM/Downloads/bimk,+11.+%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2+%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B0.pdf

4. Kalyuzhna Yu. I. Development of readiness for professional work of future psychologists in the educational process. *Psychology & Personality*. 2023. Issue 2 (24). P. 209–221. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2023.2.288299>

5. Lariontseva A.O. Theoretical and analytical discourse of the concept of professional readiness for future activities of future masters of psychologists in the ZVTO. *Bulletin of the National Aviation University. Series "Pedagogy. Psychology"*. 2022. Issue 1 (22). Pp. 44–51. DOI:[10.18372/2411-264X.22.17603](https://doi.org/10.18372/2411-264X.22.17603)

6. Iatsyk M. Vplyv psykhologichnoi hotovnosti do profesiinoi diialnosti na formuvannia tryvozhnosti maibutnikh psykhologiv: kvalifikatsiina robota na zdobuttia OR «Mahistr»: 053 «Psykhologhiia»: naukovyi kerivnyk O. I. Hrynychuk, Ivano-Frankivsk, 2025. 140s.

**Hrynychuk O.I., Yatsyk M.R.**

## **THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY ON THE FORMATION OF ANXIETY IN FUTURE PSYCHOLOGISTS**

*The article presents the results of an empirical study of the relationship between the level of psychological readiness for professional activity and manifestations of anxiety in future psychologists. The relevance of the topic is due to the increased requirements for psychologists in modern society, the need for their high professional responsibility, emotional balance and ability to self-regulation. The formation of psychological readiness to overcome maladaptive emotional states, among which anxiety occupies a leading place, is a key condition for successful professional training. The article emphasizes that a high level of anxiety can reduce the productivity of activity, affect the quality of decision-making and the general psychophysiological state of students.*

*The aim of the study is to determine the impact of psychological readiness for professional activity on the level of anxiety of psychology students, as well as to identify the nature and strength of the relationship between these indicators. The work theoretically substantiates the concept of psychological readiness as an integral mental state that ensures the mobilization of individual resources, optimization of emotional and cognitive processes, and the ability to effectively perform professional tasks.*

*The article emphasizes that psychological readiness serves as a protective mechanism, increasing stress resistance, emotional stability and the ability to self-regulate. On the other hand, its insufficient level can lead to emotional barriers, phobic experiences, difficulties in adaptation and a decrease in the quality of mastering professional competencies. In view of this, the need to implement training programs for the development of emotional regulation, the formation of professional identity and increasing confidence in one's own abilities is justified.*

**Key words:** *psychological readiness, anxiety, emotional discomfort, self-regulation, professional training, stress resistance, emotional stability.*

**Гринчук Олександра Іванівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ;

**Яцик Мар'яна Романівна** – магістрантка 2 року здобуття освіти, ОП Психологія, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ.

*Надходження статті: 06.12.2026*

*Прийняття статті до друку після рецензування: 01.01.2026*

*Опублікування статті: 01.01.2026*