

УДК 378.14:614.23

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2026.1.15>

## ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Тригуб Галина Василівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри іноземних мов природничо-математичних спеціальностей  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
<https://orcid.org/0000-0002-4455-5978>

**Хникіна Оксана Олексіївна,**

кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри іноземних мов природничо-математичних спеціальностей  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
<https://orcid.org/0000-0002-3851-0677>

*У статті розглядається проблема професійного стресу як одного з ключових чинників, що впливає на психологічне благополуччя та ефективність діяльності фахівців, зокрема медичних працівників. Зазначено, що сучасні умови життя і професійної діяльності супроводжуються значним зростанням стресових навантажень, які можуть призводити до дезадаптації, нервово-психічних і психосоматичних порушень, а також розвитку посттравматичних стресових розладів.*

*Підкреслено, що інтенсивний вплив стресових факторів, зокрема в умовах субекстремальних ситуацій, здатний викликати негативні психічні стани навіть у психологічно стійких осіб. Окрему увагу приділено ролі міжособистісних відносин, організації професійної діяльності та умов праці як джерел стресу. Встановлено, що тривалий вплив стресогенних чинників знижує продуктивність діяльності, погіршує психічне та фізичне здоров'я і може сприяти формуванню синдрому емоційного вигорання.*

*Наголошено на важливості стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує здатність ефективно протидіяти стресовим впливам. Низький рівень стресостійкості пов'язаний із негативними наслідками у професійній, соціальній та поведінковій сферах.*

*Узагальнено, що професійний стрес у медичних працівників є багатовимірним феноменом, який впливає на результати праці, психологічне благополуччя та стан здоров'я. Обґрунтовано необхідність подальшого вивчення цього явища та розробки ефективних засобів його профілактики і подолання в системі професійної підготовки та діяльності медичних фахівців.*

*Формування психологічної готовності є необхідною умовою підготовки компетентного, відповідального та емоційно стійкого медичного фахівця, здатного ефективно діяти в умовах сучасних викликів.*

**Ключові слова:** психологічна готовність, компетентність, професійна діяльність, медици, професійна готовність, стрес, резильєнтність.

### ***Tryhub Halyna, Khnykina Oksana. Readiness of medical students for professional activity***

*The article considers the problem of professional stress as one of the key factors affecting the psychological well-being and effectiveness of professionals, in particular medical workers. It is noted that modern living conditions and professional activities are accompanied by a significant increase in stress loads, which can lead to maladaptation, neuropsychiatric and psychosomatic disorders, as well as the development of post-traumatic stress disorders.*

*It is emphasized that the intense influence of stress factors, in particular in sub-extreme situations, can cause negative mental states even in psychologically stable individuals. Special attention is paid to the role of interpersonal relationships, the organization of profession-*

© Тригуб Г. В., Хникіна О. О., 2026



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*al activity and working conditions as sources of stress. It is established that the prolonged influence of stress factors reduces the productivity of activity, worsens mental and physical health and can contribute to the formation of emotional burnout syndrome.*

*The importance of stress resistance as an integral characteristic of a person, which provides the ability to effectively counteract stressful influences, is emphasized. A low level of stress resistance is associated with negative consequences in the professional, social and behavioral spheres.*

*It is summarized that occupational stress in medical workers is a multidimensional phenomenon that affects work results, psychological well-being and health status. The need for further study of this phenomenon and the development of effective means of its prevention and overcoming in the system of professional training and activities of medical specialists is substantiated.*

*The formation of psychological readiness is a necessary condition for training a competent, responsible, and emotionally stable medical professional capable of acting effectively in the face of modern challenges.*

**Key words:** *psychological readiness, competence, professional activity, doctors, professional readiness, stress, resilience.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах трансформації системи охорони здоров'я, зростання професійних вимог до медичних працівників та впливу соціально-економічних і геополітичних викликів особливого значення набуває проблема психологічної готовності студентів-медиків до професійної діяльності. Медична професія належить до найбільш відповідальних і стресогенних видів діяльності, оскільки пов'язана з прийняттям рішень у ситуаціях невизначеності, високою ціною помилки та необхідністю постійної взаємодії з людьми.

Сучасні підходи до підготовки майбутніх медиків передбачають активне впровадження технологій попередження та подолання професійного стресу. Особливої актуальності набуває інформування студентів про ранні ознаки синдрому «вигорання» та чинники його розвитку, що дозволяє своєчасно запобігати його виникненню або зменшувати негативні прояви.

У багатьох країнах у програми професійної підготовки включено спеціальні курси та тренінги, спрямовані на розвиток ефективної комунікації «лікар-пацієнт» і формування навичок подолання стресу. У межах таких підходів реалізується поетапна трансформація сприйняття професійних ситуацій через використання емоційних, когнітивних і поведінкових стратегій подолання: зниження емоційної напруженості, переоцінка ситуації та активна зміна поведінки відповідно до професійних вимог.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному вивченні проблеми психологічної

готовності студентів-медиків до професійної діяльності.

**Результати дослідження.** Психологічна готовність розглядається як складне інтегративне утворення, що забезпечує ефективне включення особистості у професійну діяльність, її адаптацію до професійного середовища та здатність до самореалізації [1]. У науковій літературі вона трактується як система внутрішніх ресурсів особистості, що включає знання, уміння, установки, мотивацію та психологічні якості, необхідні для успішного виконання професійних функцій. Вивченню основних професійних якостей медичних фахівців присвячували свої дослідження такі науковці, як А. Деркач, М. Долинська, Н. Касевич, Л. Карамушка, С. Москалець, Т. Супрун [2].

У контексті медичної освіти психологічна готовність формується поступово – від первинної професійної орієнтації до етапу клінічної практики та входження у професію. Вона є результатом взаємодії освітнього середовища, практичного досвіду та індивідуально-психологічних особливостей студента. С. Максименко описує професійну готовність як інтегративну характеристику особистості, яка включає в себе систему знань, навичок, умінь, особистісних якостей та ставлення до обраної професії [3].

Психологічна готовність майбутніх медиків має багатокомпонентну структуру, яка включає [2]:

Когнітивний компонент. Когнітивний компонент охоплює систему професій-

них знань, сформованість клінічного мислення, здатність до аналізу, синтезу та прийняття рішень у складних ситуаціях. Він передбачає не лише засвоєння теоретичного матеріалу, але й уміння застосовувати знання на практиці, орієнтуватися в умовах невизначеності та швидко адаптуватися до змін.

**Мотиваційний компонент.** Мотиваційна складова відображає внутрішню спрямованість особистості на професійну діяльність, усвідомлення її значущості та соціальної цінності. Вона включає професійні інтереси, ціннісні орієнтації, прагнення до самореалізації та відповідальність за результати своєї діяльності. Високий рівень мотивації сприяє подоланню труднощів навчання та професійного становлення.

**Емоційно-вольовий компонент.** Цей компонент забезпечує здатність до саморегуляції, витримки, контролю емоцій і поведінки в умовах стресу. Для майбутніх медиків особливо важливими є стресостійкість, емоційна стабільність, здатність до емпатії та співпереживання, а також уміння зберігати професійну дистанцію.

**Особистісний компонент.** Особистісний компонент включає індивідуально-психологічні характеристики, такі як відповідальність, гуманістична спрямованість, комунікативність, рефлексивність, моральна зрілість. Саме ці якості визначають стиль професійної діяльності та характер взаємодії з пацієнтами [2].

**Аналіз результатів дослідження.** Формування психологічної готовності студентів-медиків зумовлене впливом низки чинників [4]:

**Освітнє середовище.** Якість освітнього процесу, зміст навчальних програм, використання інтерактивних методів навчання, клінічних симуляцій і тренінгів безпосередньо впливають на формування професійних компетентностей і психологічної готовності.

**Практичний досвід.** Клінічна практика є ключовим етапом професійного становлення. Саме під час практичної діяльності відбувається інтеграція знань, формування професійної ідентичності та розвиток навичок взаємодії з пацієнтами.

**Індивідуально-психологічні особливості.** Темперамент, рівень тривожності, емоційна стабільність, особливості само-

регуляції та копінг-стратегії визначають здатність студента адаптуватися до професійних вимог і долати труднощі.

**Соціально-психологічні умови.** Підтримка з боку викладачів, одногрупників, родини, а також психологічний клімат у навчальному середовищі суттєво впливають на формування професійної впевненості та психологічного благополуччя.

**Професійна підготовка студентів-медиків** супроводжується значним психоемоційним навантаженням, що може призводити до розвитку професійного стресу та синдрому емоційного вигорання. Основними проявами цих станів є емоційне виснаження, зниження мотивації, формалізація ставлення до пацієнтів і зниження впевненості у власних професійних можливостях [5].

Особливу небезпеку становить формування негативних професійних установок ще на етапі навчання. Це може ускладнювати процес адаптації до реальної медичної практики та знижувати ефективність професійної діяльності.

Професійний стрес є складним багатовимірним феноменом, що проявляється у психічних і соматичних реакціях на напружені ситуації в діяльності людини. У контексті підготовки майбутніх медиків особливого значення набуває синдром психічного вигорання, який може формуватися ще на етапі професійного становлення під впливом інтенсивного навчального навантаження та високих вимог до професії [6].

Медична діяльність належить до професій типу «людина – людина», що зумовлює підвищений ризик розвитку професійного стресу. У зв'язку з цим готовність студентів-медиків до професійної діяльності має включати не лише сформованість фахових компетентностей, але й розвиток психологічної стійкості, навичок саморегуляції та ефективних копінг-стратегій.

Основними проявами вигорання у майбутніх медиків є емоційне виснаження, зниження навчальної та професійної мотивації, формалізація ставлення до пацієнтів і невпевненість у власних професійних можливостях. Ці прояви можуть варіювати від підвищеної втомлюваності та дратівливості до більш глибоких психоемоційних порушень [7].

Важливу роль у формуванні готовності до професійної діяльності відіграють індивідуально-психологічні особливості студентів, зокрема рівень тривожності, емоційна стабільність, здатність до рефлексії та особливості мотиваційної сфери. Зниження професійної мотивації, апатія або, навпаки, надмірна залученість до навчання без належного відновлення ресурсів можуть виступати чинниками ризику розвитку вигорання.

Стресостійкість виступає ключовою характеристикою психологічної готовності майбутніх медиків. Вона визначається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження.

Формування стресостійкості передбачає: розвиток навичок саморегуляції; формування ефективних копінг-стратегій; підвищення рівня емоційного інтелекту; розвиток рефлексії та усвідомлення власних ресурсів [8].

Важливу роль відіграють такі методи, як тренінги стресостійкості, психологічне консультування, групові форми роботи (зокрема балінтові групи), а також техніки релаксації та дихальні вправи.

Для оцінки рівня психологічної готовності студентів-медиків доцільно виділяти такі критерії [9]:

- когнітивний (рівень професійних знань і мислення);
- мотиваційний (спрямованість на професію, рівень внутрішньої мотивації);
- емоційний (стійкість до стресу, рівень тривожності);
- поведінковий (здатність до ефективної взаємодії, прийняття рішень);
- рефлексивний (усвідомлення власного професійного розвитку).

Відповідно, показниками можуть виступати: рівень професійної компетентності, сформованість комунікативних навичок, здатність до саморегуляції, рівень емоційного вигорання, адаптивність до професійних умов.

Психологічна готовність студентів-медиків до професійної діяльності є багатовимірним утворенням, що формується під впливом освітніх, соціально-психологічних та індивідуальних чинників. Вона включає когнітивний, мотиваційний,

емоційно-вольовий і особистісний компоненти, які забезпечують ефективність майбутньої професійної діяльності [2].

Особливе значення має розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я. Це дозволяє не лише підвищити рівень професійної підготовки, але й запобігти розвитку професійного вигорання.

Ефективним інструментом формування психологічної готовності є використання балінтових груп, які сприяють розвитку рефлексії, емпатії та професійної самосвідомості майбутніх лікарів. Участь у таких групах допомагає студентам навчитися будувати партнерську взаємодію з пацієнтами, знижувати рівень емоційного напруження та уникати формалізованого чи директивного стилю спілкування [2].

Важливими засобами профілактики професійного стресу є також розвиток навичок саморегуляції, зокрема використання гумору як ресурсу психологічного захисту, технік глибокого дихання та релаксації. Опанування цих методів сприяє зниженню психоемоційного напруження, підвищенню адаптивності та збереженню психічного здоров'я студентів у процесі навчання та майбутньої професійної діяльності.

У процесі професійного становлення майбутніх медиків зростає кількість чинників, що детермінують їхню готовність до професійної діяльності. Ускладнюються взаємозв'язки між когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами підготовки, що водночас сприяє розвитку суб'єктності, професійної відповідальності, автономності мислення та здатності до прийняття рішень у складних умовах. Зовнішні впливи освітнього середовища, клінічної практики та соціального контексту поступово інтеріоризуються, трансформуються у внутрішні професійні якості та індивідуальний стиль діяльності майбутнього лікаря [2].

Професійно зрілий майбутній медик характеризується усвідомленим ставленням до обраної професії, відповідальністю за власні рішення, готовністю до безперервного навчання та самовдосконалення. Він здатний критично оцінювати власний досвід, прогнозувати наслідки професій-

них дій та ефективно взаємодіяти з пацієнтами і колегами. Суспільство, у свою чергу, висуває високі очікування до таких фахівців, адже їхня діяльність безпосередньо пов'язана зі збереженням життя та здоров'я людини [8].

Важливу роль у формуванні готовності студентів-медиків до професійної діяльності відіграє самосвідомість як складне інтегративне утворення. Вона забезпечує усвідомлення власних професійно важливих якостей, здібностей, мотивації, цінностей і обмежень, сприяє розвитку рефлексії та саморегуляції. Самосвідомість дозволяє майбутньому фахівцеві визначити власну професійну траєкторію, обрати ефективні стратегії діяльності та сформувати індивідуальний стиль медичної практики.

**Висновки.** Аналіз наукових досліджень свідчить про необхідність формування стресостійкості як інтегральної

характеристики особистості майбутнього медика. Вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й забезпечує здатність ефективно діяти в умовах підвищеного навантаження, зберігаючи професійну продуктивність і психологічне благополуччя.

Отже, формування готовності студентів медичних спеціальностей до професійної діяльності передбачає інтеграцію професійних знань і навичок із розвитком психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я, а розвиток самосвідомості є ключовою передумовою формування готовності студентів медичних спеціальностей до професійної діяльності. Це сприятиме підготовці компетентних, емоційно стійких і відповідальних фахівців, здатних ефективно діяти в умовах сучасних викликів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Ярошук І.Д. Структура та рівні готовності майбутніх економістів до професійного спілкування. *Наукові записки. Серія: Педагогіка*. 2010. № 2. С. 66–73.
2. Карпенко Ю.П. Компоненти готовності студентів закладів вищої медичної освіти до науководослідної діяльності. *Вісник КНЛУ. Серія: педагогіка та психологія*, 2019. Вип. 30. С. 43–51.
3. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури : навч. посіб. для вищої школи . Київ : Наукова думка. 1998.
4. Корж О.Ю. Теоретичні засади формування професійно значущих якостей майбутніх лікарів. *Людинознавчі студії. Серія: Педагогіка*. 2015. Вип. 1 (33). С. 68–75.
5. Шевченко О.М., Владимірова В.І. Професійно важливі якості студентів-медиків із різною самооцінкою. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 166–177.
6. Лимар Л.Є., Каршунова А.С. Професійні компетенції та особистісні якості медичних сестер. *Медсестринство*. 2020. № 4. С. 27–29.
7. Мазепа Х.П. Особливості професійно-педагогічної підготовки медичних працівників. *Вісник Львівського університету. Серія: Педагогіка*. 2009. Вип. 25. С. 191–196.
8. Снісар О. Вплив сформованості професійно важливих якостей на фахову підготовку майбутніх лікарів: кол. монографія, 2022. С. 161–194.
9. Супрун Л. М. Психологічний аналіз готовності майбутніх медсестер до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Ін-т психології АПН України. Київ, 1994. 17 с.

#### REFERENCES:

1. Iaroshchuk I. D. (2010). Struktura ta rivni hotovnosti maibutnikh ekonomistiv do profesii-noho spilkuvannia [Structure and levels of readiness of future economists for professional communication]. *Naukovi zapysky. Serii: Pedagogika*. № 2. С. 66–73. [in Ukrainian].
2. Karpenko, Yu.P. (2019). Komponenty hotovnosti studentiv zakladiv vyshchoi medychnoi osvity do naukovo-doslidnoi diialnosti [Components of readiness of students of higher medical education institutions for scientific and research activities]. *Visnyk KNLU. Serii: pedagogika ta psykholohiia*, 30, 43–51 [in Ukrainian].
3. Maksymenko, S.D. (1998). Psykholohiia v sotsialnii ta pedagogichnii praktytsi: metodolohiia, metody, prohramy, protsedury : navch. posib. dlia vyshchoi shkoly. [Psychology in

social and pedagogical practice: methodology, methods, programs, procedures: teaching aids for higher education]. Kyiv: Naukova dumka [in Ukrainian].

4. Korzh, O.Iu. (2015). Teoretychni zasady formuvannia profesiino znachushchych yakosti maibutnikh likariv [Theoretical foundations of the formation of professionally significant qualities of future doctors]. *Liudynoznavchi studii. Seriya: Pedahohika*, 1 (33), 68–75 [in Ukrainian].

5. Shevchenko, O.M., & Vladymyrova, V.I. (2020). Profesiino vazhlyvi yakosti studentiv-medykiv iz riznoi samootsinkoiu [Professionally important qualities of medical students with different self-esteem]. *Psykhohiia i osobystist*, 2 (18), 166–177 [in Ukrainian].

6. Lymar, L.Ie., & Karshunova, A.S. (2020). Profesiini kompetentsii ta osobystisni yakosti medychnykh sester [Professional competencies and personal qualities of nurses]. *Medsestrynstvo*, 4, 27–29 [in Ukrainian].

7. Mazepa, Kh.P. (2009). Osoblyvosti profesiino-pedahohichnoi pidhotovky medychnykh pratsivnykiv [Features of professional and pedagogical training of medical workers]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya: Pedahohika*, 25, 191–196 [in Ukrainian].

8. Snisar, O. (2022). Vplyv sformovanosti profesiino vazhlyvykh yakosti na fakhovu pidhotovku maibutnikh likariv: kol.monohrafiia [The influence of the formation of professionally important qualities on the professional training of future doctors: collective monograph]. pp. 161–194 [in Ukrainian].

9. Suprun, L.M. (1994). Psykholohichniy analiz hotovnosti maibutnikh medsester do profesiinoi diialnosti [Psychological analysis of the readiness of future nurses for professional activity: author's abstract. dis for obtaining sciences]. Candidate's thesis. Kyiv: Institute of Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 04.05.2026