

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА
АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота

здобувачки

освітнього ступеня «бакалавр»

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми «Психологія»

Панаїд Іраїди Борисівни 

Керівник: доктор психологічних

наук, професор Макарчук Н.О. 

Рецензент: канд.пед.наук, доц.

Замашкіна О.Д. 

Ізмаїл 2026 р.

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та практичної
психології

протокол № 11 від «28» серпня 2026 р.

Завідувач кафедри

Мазоха Т.С.

(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«22» серпня 2026 р.

Оцінка

93 бала

відмінно

(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

Мазоха Т.С.

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	9
1.1. Тривожність як предмет наукового аналізу в сучасній психології.....	9
1.2. Академічна успішність студентської молоді як психологічний феномен.....	17
1.3. Взаємозв'язок тривожності та академічної успішності студентів в умовах воєнного стану.....	25
Висновки до I розділу.....	29
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	33
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження тривожності студентської молоді.....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	37
2.3. Корекція тривожності та рекомендації щодо підвищення академічної успішності студентської молоді.....	44
Висновки до II розділу.....	50
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	60

Вступ

Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціальними умовами розвитку українського суспільства, зокрема впливом воєнного стану на психічний стан молоді. В умовах постійної напруги, невизначеності та стресу особливої уваги набуває проблема психологічного благополуччя студентської молоді, адже саме вона є важливим ресурсом майбутнього країни. Одним із найбільш поширених психоемоційних станів у таких умовах виступає тривожність, яка може суттєво впливати на різні сфери життєдіяльності особистості, зокрема на її навчальну діяльність.

Академічна успішність студентів є важливим показником ефективності освітнього процесу та особистісного розвитку. Водночас вона залежить не лише від інтелектуальних здібностей, а й від емоційного стану, рівня саморегуляції, мотивації та психологічної стійкості. Тривожність, як емоційний стан, що характеризується відчуттям напруженості, занепокоєння та очікування негативних подій, може як стимулювати навчальну діяльність, так і перешкоджати їй, знижуючи концентрацію уваги, впевненість у собі та загальну продуктивність.

Проблема тривожності активно досліджується в сучасній психології. Науковці розглядають її як складне багатовимірне явище, що має як ситуативний, так і особистісний характер. Значна увага приділяється вивченню впливу тривожності на навчальну діяльність, зокрема на академічну успішність студентів. В умовах воєнного стану ця проблема набуває особливої гостроти, оскільки зовнішні стресові чинники значно посилюють рівень тривожності молоді.

Методологічні засади вивчення тривожності отримали ґрунтовне висвітлення у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Зокрема, вагомий внесок у дослідження природи тривожності зробили зарубіжні психологи, серед яких Г. Айзенка, А. Бека, К. Ізарда, К. Роджерса, Г. Саллівана, Ч. Спілбергера, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні. У їхніх працях

тривожність розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти.

У вітчизняній психологічній науці проблематика тривожності також активно досліджується. Зокрема, Є. Калюжна, Н. Кудрявцева, О. Халікта інші науковці розглядають тривожність як психічний стан і стійку особистісну характеристику, що впливає на поведінку, емоційний стан та діяльність особистості.

Таким чином, дослідження психологічної тривожності як детермінанти академічної успішності студентської молоді є своєчасним і необхідним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу емоційних станів на навчальну діяльність та розробити ефективні шляхи психологічної підтримки студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично верифікувати роль психологічної тривожності як чинника академічної успішності студентської молоді в умовах воєнного стану, а також визначити ефективні психокорекційні стратегії її оптимізації.

Об'єкт дослідження – тривожність як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічна тривожність як детермінанта академічної успішності студентської молоді в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження. У контексті психотравмуючих умов воєнного стану передбачається, що психологічна тривожність виступає системоутворювальним чинником академічної успішності студентської молоді, причому підвищення її рівня зумовлює статистично значуще зниження показників навчальної діяльності, що опосередковується порушеннями когнітивної регуляції та змінами навчальної мотивації.

Завдання дослідження:

1. Здійснити системний теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної тривожності та академічної успішності у сучасному науковому дискурсі.

2. Визначити концептуальні підходи до дослідження взаємозв'язку тривожності та академічної успішності студентської молоді в умовах воєнного стану.

3. Операціоналізувати основні змінні дослідження та обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію.

4. Емпірично встановити характер і спрямованість взаємозв'язку між рівнем психологічної тривожності та академічною успішністю студентів.

5. Узагальнити результати дослідження та обґрунтувати психолого-педагогічні рекомендації.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи передбачали здійснення ґрунтовного аналізу та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження з метою визначення сучасного стану її розробленості, уточнення понятійно-категоріального апарату, а також систематизацію наукових підходів до вивчення психологічної тривожності та академічної успішності студентської молоді.

Емпіричні методи включали застосування стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема методики визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера та шкали тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory), що забезпечують надійне вимірювання показників тривожності. Для оцінки академічної успішності було використано авторську анкету, спрямовану на виявлення особливостей навчальної діяльності студентів, а також аналіз результатів їхньої освітньої діяльності.

Обробка результатів дослідження здійснювалася із застосуванням методів кількісного та якісного аналізу, що забезпечило комплексну інтерпретацію отриманих емпіричних даних.

Експериментальна база даного дослідження була організована на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Учасниками

емпіричного дослідження стали 17 студентів різних спеціальностей віком від 18 до 21 року, серед яких 3 особи чоловічої статі та 14 — жіночої.

Відбір респондентів здійснювався на добровільній основі з урахуванням їхньої поінформованої згоди на участь у дослідженні, що забезпечило дотримання етичних принципів проведення психологічних досліджень. До вибірки були включені студенти, які на момент дослідження активно навчалися у закладі вищої освіти та перебували в умовах впливу актуальних соціально-психологічних факторів, зокрема воєнного стану.

З метою забезпечення достовірності та об'єктивності отриманих даних було використано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, що дозволило всебічно дослідити рівень тривожності та її вплив на академічну успішність студентської молоді. Такий підхід сприяв отриманню репрезентативних емпіричних даних щодо особливостей психоемоційного стану студентів у сучасних умовах.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння проблеми тривожності як важливого психологічного чинника, що впливає на академічну успішність студентської молоді. У роботі узагальнено та систематизовано наукові підходи до вивчення ситуативної та особистісної тривожності, розкрито їх психологічну сутність та особливості прояву у студентському віці.

Особливу увагу приділено аналізу впливу сучасних соціально-психологічних умов, зокрема воєнного стану, на формування підвищеного рівня тривожності. Дослідження розширює теоретичні уявлення про взаємозв'язок між емоційним станом особистості та ефективністю навчальної діяльності, а також дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу тривожності на когнітивні процеси, мотивацію та академічну продуктивність студентів. Таким чином, дослідження розширює теоретичну базу та створює фундамент для подальших емпіричних досліджень у цій проблематиці.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо профілактики та корекції тривожності студентської молоді, а також підвищення рівня їх академічної успішності в умовах воєнного стану.

На основі отриманих результатів запропоновано комплекс практичних заходів, зокрема використання технік саморегуляції, ведення щоденника емоцій, а також розвиток навичок стресостійкості. Рекомендації спрямовані на зниження рівня тривожності, покращення концентрації уваги, підвищення навчальної мотивації та ефективності навчальної діяльності студентів.

Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, викладачами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп, а також соціальними працівниками для організації психологічного супроводу студентів. Крім того, результати можуть бути впроваджені у діяльність психологічних служб закладів освіти та використані при розробці тренінгових програм і профілактичних заходів.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом підготовки та публікації наукової статті «Психологічна тривожність як чинник академічної успішності студентської молоді в умовах воєнного стану» у збірнику наукових праць «Сучасна психологія: проблеми та перспективи».

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена метою та завданнями дослідження. Робота складається зі вступу, двох розділів, що включають відповідні підрозділи, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У роботі представлено ілюстративний матеріал, зокрема таблиці та рисунки, які забезпечують наочність та системність викладу результатів дослідження. Загалом у роботі міститься 3 таблиці та 4 діаграми, що відображають результати емпіричного дослідження рівня тривожності та академічної успішності студентів.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Тривожність як предмет наукового аналізу в сучасній психології

Впродовж усього життя діяльність людини у різних сферах може супроводжуватися негативно забарвленим емоційним станом, відомим як тривога. В той час як у людини виникають зацікавленість до чогось нового, інтереси або цілі, які треба виконати, доклавши багато внутрішніх зусиль, вона ризикує зустрітися з такими явищами, як острах, хвилювання та страх невдач. В свою чергу, ці явища мають вплив на особистісний, соціальний та професійний розвиток людини.

Дослідження тривожності передбачає необхідність чіткого розрізнення понять «тривога» і «тривожність». Вона полягає в тому, що тривога — це тимчасова емоція, викликана невизначеною загрозою, тоді як тривожність — це стійка риса характеру, схильність до надмірного хвилювання. Тривожність переходить у патологію, коли вона стає непропорційною ситуації та заважає нормальному життю, тоді як тривога — це нормальна реакція, що допомагає адаптуватися до стресу.

О. Халік розуміє тривогу як емоційний стан сильного внутрішнього безпричинного хвилювання, що виникає у свідомості індивіда у зв'язку з очікуванням невдач, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значимого в умовах невизначеності. Отже, поява тривоги у людини пов'язана, на думку О. Халік, з наявністю незакінчених ситуацій, заблокованої активності, яка не дає змогу звільнити збудження [24].

Тривожність — це стабільна риса особистості, що визначає схильність людини реагувати підвищеною тривогою в різних ситуаціях. Студент із

високим рівнем тривожності більш вразливий до стресу в умовах воєнного стану: його тривога виникає частіше, сильніше впливає на психологічний стан і, як наслідок, може погіршувати академічну успішність.

Аналіз тривоги дозволяє зрозуміти короткострокові реакції студентів на конкретні стресові події, а тривожність — оцінити їхню стійку психологічну схильність до занепокоєння, що має довготривалі наслідки для навчання. Обидва поняття взаємопов'язані і разом дають повнішу картину психологічного стану студентської молоді в умовах воєнного стану.

Тривога - це нормальна і поширена емоційна реакція на стресові або загрозові ситуації. Це почуття сильної тривоги, страху або занепокоєння, яке може супроводжуватися фізичними симптомами, такими як серцебиття, прискорене дихання, надмірне потовиділення або відчуття задухи. Однак тривога стає проблематичною, коли вона стає надмірною, зберігається з часом і значно заважає повсякденному життю людини.

3. Фрейд визначив, що тривога дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом. К. Хорні назвала причиною виникнення тривоги внутрішній конфлікт людини, незадоволення її потреб. Г. Салліван розглядає порушення у міжособистісних відносинах як умову виникнення тривожності. На думку Е. Фромма, існує суттєвий зв'язок тривожності з історичним розвитком людства. З переходом людства до капіталізму природні соціальні зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги. Ф. Березін вводить поняття тривожного ряду: відчуття внутрішньої напруженості; невизначеної загрози; тривоги; страху; наростання інтенсивності тривоги; дезорганізація поведінки. Ф. Перлз визначає тривогу як розрив між «тепер» і «пізніше» або як «страх перед аудиторією». При цьому тривожність розглядається як схильність людини до переживання стану тривоги; попередження про небезпеку, адаптаційний механізм.

Проблематика тривожності посідає одне з ключових місць у сучасній психологічній науці, оскільки ця емоція впливає на поведінку людини, її емоційну рівновагу, працездатність, навчальну мотивацію та загальне функціонування. У контексті воєнного стану, коли студенти перебувають у стані підвищеної невизначеності, небезпеки та інформаційного перенавантаження, потреба у глибокому розумінні природи тривожності набуває особливої актуальності. Теоретичне осмислення цього феномена дозволяє визначити, які саме механізми впливають на психоемоційний стан здобувачів освіти та на їхню академічну успішність. Науковці пропонують різні погляди на природу, причини та закономірності розвитку тривожності, що зумовлює необхідність аналізу основних підходів у психологічній теорії.

Одним із найвпливовіших є психоаналітичний підхід, започаткований З. Фрейдом. З. Фрейд розрізняє страх (Angst) і фобію, або боязнь (Furcht). На відміну від останньої страх не виконує жодної позитивної охоронної або попереджувальної функції. Страх є базовим афектом, тоді як фобії мають властивість зміщуватися та постійно знаходити нові об'єкти [24]. З. Фрейд пропонує три теорії тривоги. Відповідно до першої теорії, тривога є прямим наслідком трансформації незадоволеного лібідо. Друга теорія стверджує, що тривога виникає тоді, коли Его відчуває загрозу сепарації або втрату об'єкта. У 1938 році З. Фрейд висунув третю теорію тривоги, висловивши ідею про те, що тривога виникає тоді, коли Его відчуває загрозу своїй цілісності.

У психоаналітичній теорії З. Фрейд виокремлює кілька видів тривоги, зокрема об'єктивну, невротичну та моральну.

Об'єктивна тривога виникає як реакція на реальну загрозу з боку навколишнього середовища. Вона має раціональний характер і пов'язана з конкретними небезпечними об'єктами або ситуаціями, тому часто розглядається як близька до страху. Така тривога зазвичай зникає після усунення загрози та виконує адаптивну функцію, сприяючи самозбереженню.

Невротична тривога, на відміну від об'єктивної, не має безпосереднього зв'язку з реальною небезпекою. Вона зумовлена внутрішніми

психічними процесами і пов'язана з несвідомими імпульсами структури Іd. Людина відчуває напруження через можливість того, що ці імпульси можуть вийти з-під контролю та проявитися у поведінці, що суперечить соціальним нормам.

Окремо З. Фрейд виділяє моральну тривогу, яка пов'язана з функціонуванням Super-Ego. Вона проявляється як почуття провини або страх порушити внутрішні моральні заборони, засвоєні в процесі соціалізації [23].

Представниця неофрейдизму К. Хорні доповнила цей підхід, трактуючи тривожність як наслідок базової небезпеки та нестачі емоційної підтримки в дитинстві. На її думку, «базова тривога» формує невротичні тенденції та визначає поведінкові способи подолання стресу. Цей підхід є цінним для розуміння глибинних причин тривожності студентів, що актуалізуються у період війни. Тривога розглядається у якості динамічного центру неврозів. Починаючи з робіт К. Хорні яка вказує на відмінність між страхом і тривоною, психоаналітики починають приділяти увагу психологічним умовам, які народжують тривогу. Вони вивчають механізми захисту від тривоги, шляхи та можливості вирішення внутрішніх конфліктів.

К. Хорні була однією з перших, хто звернув увагу на роль соціуму та культури у формування страхів та тривоги. К. Хорні вважає, що життєві умови у кожній культурі можуть породжувати конкретні страхи. Когнітивний підхід, запропонований А. Беком, розглядає тривожність як результат викривлених переконань та негативних автоматичних думок. А. Бек зазначав, що люди з високим рівнем тривожності схильні перебільшувати загрозу, катастрофізувати ситуації та недооцінювати власні можливості, що й призводить до емоційного напруження У студентів це може проявлятися у думках «я не впораюся», «я точно провалю іспит», «навчання немає сенсу через війну», що суттєво знижує їхню здатність до ефективного навчання. Когнітивний підхід дозволяє краще зрозуміти, як мислення впливає на рівень тривоги та академічну мотивацію [32].

Гуманістичний підхід, представлений К. Роджерсом, пов'язує виникнення тривожності з невідповідністю між реальним ідеальним «Я». На думку К. Роджерса, тривога виникає тоді, коли людина переживає брак прийняття та підтримки, змушена слідувати зовнішнім очікуванням або подавляє власні потреби (Rogers, 2004). Студенти, які не відчують емпатії, поваги та розуміння з боку викладачів чи одногрупників, набагато частіше відчують внутрішню напругу й невпевненість у своїх силах. Гуманістичний підхід підкреслює важливість емоційної підтримки, що є особливо актуальним у навчанні під час війни [38].

Біологічний та нейропсихологічний підхід пояснює тривожність як рису особистості, що має генетичне походження та пов'язана зі специфікою роботи нервової системи. Г. Айзенк вважав, що тривожність є проявом високого рівня нейротизму, тобто емоційної нестійкості, яка визначає підвищену реактивність на стресові стимули

Ідея щодо того, що тривога та страх пов'язані з процесами навчання виявилась досить плідною та розроблялась, зокрема, Г. Айзенком, який вивчав процеси тривоги у межах розробки теорії невротів. Г. Айзенк вважав, що в основі невротичного розвитку (що, у свою чергу пов'язане, з підвищеним рівнем тривоги), лежить комплекс особистісних факторів, які формуються на основі умовних рефлексів. Він стверджував, що у емоційно нестабільних інтровертів швидше формуються умовні реакції тривоги, у той час як у нестабільних екстравертів є ризик розвитку розладів поведінки, проблем особистості, або істерії [33]. Таким чином, Г. Айзенк вважав, що тривога є умовною реакцією, яка формується після певних травматичних подій і нейтральні стимули, внаслідок сформованого зв'язку, перетворюються на підставу для реакцій тривожного ряду.

Емоційно-поведінковий підхід, сформований К.Ізардом, розглядає тривожність як базову емоцію, що виконує адаптивну функцію — захищає людину від небезпеки, але може ставати дезадаптивною у разі надмірної інтенсивності. К. Ізард підкреслював, що емоції безпосередньо впливають на

поведінку, увагу та мотивацію, визначаючи, як людина реагує на складні ситуації (Izard, 1991). У студентів ця емоція проявляється у вигляді уникання, прокрастинації, труднощів зі зосередженням, що негативно впливає на засвоєння навчального матеріалу й успішність [35].

Тривожність у сучасній психології розглядається як комплексне явище, що включає емоційні, когнітивні та фізіологічні прояви. За Ч. Спілбергером, тривожність має дві форми: стан тривожності — тимчасова реакція на стресові ситуації, та риса тривожності — стабільна особистісна характеристика, що відображає схильність до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях [39].

Згідно з когнітивним підходом А. Бека, тривожність виникає через негативні очікування майбутніх подій, переконання про загрозу та катастрофізацію ситуацій, що сприяє надмірному хвилюванню та психоемоційному дискомфорту [32]. Клінічні підходи, закріплені в DSM-5 і МКХ-11, трактують тривожність як основний симптом тривожних розладів, що проявляється надмірним хвилюванням, труднощами контролю емоцій, фізіологічними симптомами (наприклад, підвищене серцебиття, напруження м'язів, порушення сну) та значним порушенням соціальної, навчальної або професійної адаптації. Таким чином, сучасне розуміння тривожності охоплює її як тимчасову реакцію, стійку рису особистості та клінічний симптом, що дозволяє аналізувати її в різних контекстах психологічної науки та практики. Американська психіатрична асоціація.

Тривожність - це загальна реакція організму на стрес або небезпеку. Вона може виявлятися у вигляді постійної нервової напруги, постійної тривоги, безпричинних страхів та постійного почуття небезпеки. Люди з тривожністю можуть мати посилену нервову реакцію на різні подразники і випробувати фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, пітливість, головний біль, неспокій, нервозність тощо. Тривожність може виникати внаслідок різних причин, включаючи генетичні фактори, середовище, стиль життя та події в житті людини.

На думку Є.М. Калюжної, тривожність являє собою психічний стан внутрішнього хвилювання, що може бути безпричинним та обумовленим виключно суб'єктивними факторами. Авторка вважає, що тривожність належить до ряду негативних емоцій, в яких фізіологічний аспект є домінуючим [16].

У сучасній психологічній науці тривожність розглядається як багатовимірний феномен, що проявляється на різних рівнях і в різних формах. Так, Ч. Спілбергер запропонував розрізнення ситуативної тривоги та особистісної тривожності. Так, Ч. Спілбергер запропонував розрізнення ситуативної тривоги та особистісної тривожності. Ситуативна тривога розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає під впливом конкретних обставин і супроводжується почуттям напруження, занепокоєння та нервового збудження. Такий стан може змінюватися залежно від ситуації та інтенсивності зовнішніх подразників.

Особистісна тривожність, на думку вченого, є стійкою індивідуальною характеристикою особистості, яка відображає схильність людини сприймати різноманітні життєві ситуації як потенційно небезпечні або загрозові. Особи з високим рівнем особистісної тривожності частіше переживають емоційне напруження, хвилювання та невпевненість навіть за відсутності реальної небезпеки.

Ч. Спілбергер підкреслював, що між ситуативною та особистісною тривожністю існує тісний взаємозв'язок. Високий рівень особистісної тривожності сприяє більш частому виникненню ситуативної тривоги та посиленню її проявів. При цьому ситуативна тривога може супроводжуватися фізіологічними реакціями організму, зокрема прискореним серцебиттям, підвищеним потовиділенням, напруженням м'язів та порушенням концентрації уваги.

Р. Кеттелл розглядав тривожність як структурний фактор особистості, що має як явні, так і латентні прояви. М. Айзенк досліджував вплив

тривожності на когнітивні процеси, зокрема увагу та пам'ять, підкреслюючи її багаторівневу природу. Осі основна класифікація тривожності:

1. Особистісна тривожність (trait anxiety) — це стійка індивідуальна риса, яка відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як небезпечні або загрозливі. Особи з високим рівнем особистісної тривожності зазвичай частіше переживають занепокоєння, сумніви, напруження, навіть якщо реальна загроза відсутня. Цей тип тривожності є відносно стабільним і пов'язаний із особливостями темпераменту, досвідом життя та стилем мислення.

2. Ситуативна тривожність (state anxiety) — це тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову чи значущу ситуацію. Вона проявляється хвилюванням, напруженням, підвищеною збудливістю та може значно змінюватися залежно від обставин. У студентів ситуативна тривожність часто зростає під час іспитів, публічних виступів, дедлайнів або нових умов навчання [39].

Один із головних аспектів ситуативної тривоги - це перепрограмування нашого мозку, яке відбувається через неприємний досвід або переживання небезпеки. Наприклад, якщо в дитинстві ми отримали кару після неправильної відповіді в школі, може сформуватися орієнтація на уникнення ризику, тривогу та перебільшену відповідальність за свої дії. Це може спричинити посилену тривогу навіть у дорослому віці, навіть якщо ситуація не є загрозливою або небезпечною. Психологічна енциклопедія.

3. Соціальна тривога, також відома як соціальна фобія, - це особливий тип тривожності, який характеризується постійним і надмірним страхом перед соціальними ситуаціями або негативною оцінкою іншими людьми. Люди зі соціальною тривоگو можуть досвіджувати інтенсивну тривогу перед, під час і після соціальних подій, таких як спілкування з незнайомцями, публічні виступи або участь у вечірках. Ця тривога може супроводжуватись такими симптомами, як зачервоніння обличчя, сильне пітіння, тремтіння або проблеми з мовленням. Соціальна тривога може впливати на якість життя

людини, спричиняючи уникання соціальних ситуацій та соціальну ізоляцію. Люди з соціальною тривогою можуть мати складнощі у встановленні та підтриманні міжособистих відносин і можуть зіткнутися з проблемами в професійному або навчальному середовищі.

Соціальна тривога - це конкретний тип тривоги, який виникає у соціальних ситуаціях. Люди з соціальною тривогою відчувають інтенсивний страх, нервозність і тривогу перед соціальними взаємодіями, такими як спілкування з незнайомими людьми, виступи перед групою або участь у суспільних заходах. Вони можуть переживати сильний страх бути оціненими, осудженими або викритими в соціальних ситуаціях. Це може призводити до уникання соціальних ситуацій, відчуття ізольованості та нездатності задовольнити соціальні очікування.

Теорія Д. Кларка й А. Веллса ідентифікує три фактори, підтримуючі соціальну тривожність в дії: модель мислення, захисну поведінку, надмірну зосередженість на собі. Першим рівнем є пускова ситуація, яка активує негативні індивідуальні переконання і припущення (другий рівень моделі). Такі зразки мислення є центральними для всього процесу переживання почуття соціальної тривожності, призводячи до надмірної зосередженості на собі (третій рівень моделі), провокуючи виникнення уявних власних образів, начебто властивих оточуючим. Далі людина використовує захисну поведінку, яка допомагає уникнути прояви симптомів тривожності. Люди з високою соціальною тривожністю занижують власні соціальні здібності, мають низький рівень самооцінки, негативні думки про свою некомпетентність, очікують негативну оцінку оточуючих.

1.2. Академічна успішність студентської молоді як психологічний феномен

Академічна успішність студентської молоді — це багатогранний показник, який характеризує ступінь засвоєння знань, навичок і умінь у процесі навчання, а також особистісний розвиток у академічному середовищі.

Освіта є важливою складовою життя людини, так як і культура, релігія та наука. В наш час саме до освіти набагато більше вимог з'явилося. А саме готують спеціалістів вміти впоратися з усіма змінами та негараздами, адаптуватися до людей, бути готовим до соціальних контактів – спілкування з іншими людьми.

Зазвичай студентський вік охоплює період від 18 до 22 років, коли більшість молодих людей навчаються у закладах вищої освіти, формують професійні інтереси та активно розвивають власну особистість. Цей період характеризується інтенсивними психологічними, емоційними та соціальними змінами. У студентському віці підвищується рівень самостійності, формується відповідальність за власні рішення, удосконалюються навички міжособистісного спілкування та професійного самовизначення. Саме в цей період особистість активно шукає своє місце у суспільстві, визначає життєві цілі та систему цінностей.

На думку Е. Еріксона, юнацький вік пов'язаний із кризою ідентичності, коли людина прагне зрозуміти себе, свої можливості та майбутню соціальну роль. З. Фрейд розглядав цей період як етап остаточного становлення особистості та розвитку зрілих соціальних взаємин. К. Роджерс підкреслював важливість самопізнання, самореалізації та розвитку внутрішнього потенціалу молодої людини.

Дослідники зазначають, що студентський вік є сприятливим періодом для інтелектуального розвитку, творчої активності та професійного становлення, однак водночас він може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження та стресу через навчальне навантаження й адаптацію до нових умов життя.

Освіта в студентському віці не обмежується тільки академічною підготовкою. Багато студентів беруть участь у додаткових активностях, таких як спорт, культурні заходи, волонтерство або участь у студентських організаціях. Ці додаткові досвіди допомагають розвинути навички керівництва, комунікації та роботи в команді. Освіта в студентському віці

також може включати можливість вивчення за кордоном. Багато студентів беруть участь в обмінних програмах або подорожують, щоб отримати нові знання та досвід у міжнародному середовищі.

Початок студентського життя характеризується впливом низки стресових чинників, серед яких зміна референтного та мікросоціального середовища, житлових умов, звичного способу життя й особливостей організації навчального процесу порівняно зі шкільним навчанням.

Успішність - це стан досягнення поставлених цілей і досягнення позитивних результатів у різних сферах життя, будь то освіта, кар'єра, особисте задоволення або фінансовий стан. Успішність є суб'єктивним поняттям і може мати різне значення для кожної людини в залежності від їхніх цінностей, бажань і цілей.

У професійній сфері успішність може оцінюватися за допомогою різних показників, таких як рівень заробітної плати, посада, престиж роботи та ставлення колег. Однак, успішність може бути індивідуальним поняттям, і для когось успіх може означати досягнення гармонії між роботою і особистим життям або здійснення творчих амбіцій. У особистому житті успішність може означати задоволення особистих цілей і досягнення щастя, здоров'я і розвитку. Це може включати отримання освіти, розвиток стійких міжособистісних стосунків, заснування сім'ї, досягнення фінансової стабільності, особисте задоволення від досягнення хобі або спортивні досягнення.

Успіх – це позитивний, обов'язково значущий результат діяльності, який досягається за допомогою значних зусиль не спираючись на удачу та везіння. Поняття успішності особистості вказує на соціальну або особистісну реалізованість, засновану на здатності й умінні досягати успіхів. Поняття успіху є оцінним: якщо певна дія вважається успішною, то це означає, що її результат високо оцінюється. Успіх і успішність можуть займати різне місце в мотиваційно-потребовій та ціннісній системі особистості. Прагнення до успіху може підтримуватися не одним, а декількома мотивами одночасно. При цьому ціннісність успіху може змінюватись – від успіху як засобу (при досягненні

благополуччя та захищеності) через успіх як мету (на рівні прагнення до визнання та значущості) до успіху як природного й закономірного результату творчої діяльності.

Академічна успішність — це інтегральний показник навчальної діяльності студента, який відображає рівень засвоєння знань, сформованість умінь і навичок, а також ступінь розвитку пізнавальної активності, мотивації й особистісних якостей, необхідних для ефективного навчання.

Проблемі успішності здобувачів освіти присвячені численні праці як зарубіжних дослідників серед яких слід зазначити Е. Аляхян, Р. Ассаджіолі, М. Аткінсона, Д. Баклі, Р. Бендлер, Б. Бріджес, Дж. Грехем, В. Джемса, Д. Д'юї, Д. Дюштегер, Д. Карнегі, Я. Кінзі, Г. Кух, А. Маслоу, К. Роджерса Д. Хайєк та ін., так і вітчизняних науковців. Зокрема, О. Даценко проводить психологічний аналіз концепту «успішність». І. Якимчук досліджує специфіку уявлень здобувачів вищої освіти про успішність навчання. А. Жуковська розглядає проблему оцінювання успішності студентів, а Х. Язева – психологічні критерії академічної успішності здобувачів освіти. Успішність здобувачів освіти в контексті самоорганізації аналізує В. Долгов, А. Гриценко.

О. Виноградов, хоча «академічну успішність», як правило, оцінюють за рівнем знань і умінь, засвоєних здобувачем, але у такий спосіб її валідність стосовно поведінки людини в реальних життєвих ситуаціях може бути зниженою. Як підкреслюють вітчизняні дослідники Н. Шевченко і А. Шевченко, важливу роль у навчальному процесі має відігравати самостійна робота, самоконтроль за власними діями, глибоке усвідомлення цілей та наслідків своєї діяльності, а також безперервне підвищення освітнього рівня. Так, Г. Кух та його колеги, розуміють під цим поняттям поєднання академічних досягнень, залученості до освітньої діяльності, задоволення, здобуття знань, наполегливості, досягнення освітніх цілей та подальшого успіху після завершення навчання. Вони визнають, що студенти вступають до коледжу з різним рівнем підготовки, що може впливати на їхню

академічну успішність, але підкреслюють, що певні педагогічні методи й середовище також можуть позитивно впливати на результати навчання [37].

Найпопулярнішою серед класичних і сучасних дослідників зокрема Дж. Гілфорда, Л. Терстоуна, Г. Айзенка, Ф. Гальтона та інших, академічної успішності є концепція, в якій одним з найвагоміших функціональних показників є саме обдарованість. Вітчизняні дослідники академічної успішності визначають, що саме обдарованість, творчість, загальні і спеціальні здібності в поєднанні з високою навчальною мотивацією гарантують успішне навчання і високий рівень академічних досягнень учнів [14].

Дієвим засобом підвищення інтелектуальних можливостей людини, як показують результати сучасних досліджень, є метакогнітивні якості (зокрема метакогнітивна виключність у діяльність та імпліцитні теорії нарощуваного інтелекту). Метакогнітивна включеність у діяльність виявляється у схильності людини до планування пізнавальних процесів, включеність рефлексивних функцій у їх реалізацію, за рахунок яких здійснюється моніторинг-контроль пізнання. Важливою характеристикою метакогнітивних здібностей особистості є імпліцитні теорії інтелекту, які уявляють собою уявлення людини щодо потенційної можливості чи неможливості розвивати власні когнітивні здібності [29].

Важливу роль у формуванні академічної успішності також відіграє здатність студента до самоорганізації та управління власним часом. Навички тайм-менеджменту дозволяють ефективно розподіляти навчальне навантаження, планувати виконання завдань, уникати перевтоми та знижувати рівень емоційного напруження. Недостатній рівень самоорганізації часто призводить до прокрастинації, втрати мотивації та погіршення результатів навчальної діяльності.

У сучасних умовах навчання студенти змушені самотійно контролювати значну частину освітнього процесу, що потребує високого рівня відповідальності, дисциплінованості та здатності підтримувати стабільну навчальну активність навіть за наявності стресових чинників.

Академічна успішність студентської молоді розглядається як складне, багаторівневе психологічне утворення, яке включає низку взаємопов'язаних компонентів. Вона не обмежується лише оцінками чи рівнем засвоєного навчального матеріалу, а є результатом інтеграції пізнавальних, мотиваційних, особистісних, емоційно-вольових та соціальних характеристик студента. Такий комплексний підхід дозволяє розуміти академічну успішність як цілісний феномен, що формується під впливом як внутрішніх індивідуальних ресурсів, так і зовнішніх умов освітнього середовища.

1) Когнітивний компонент академічної успішності охоплює систему інтелектуальних можливостей студента, які забезпечують якісне засвоєння та перероблення навчальної інформації. Сюди належать рівень розвитку пам'яті, уваги, логічного та критичного мислення, а також наявність сформованих метакогнітивних умінь, таких як планування власної навчальної діяльності, самоконтроль і самооцінка навчальних результатів. Когнітивна сфера визначає інтелектуальну готовність студента до виконання академічних завдань і є базовою у формуванні його успішності.

2) Мотиваційний компонент є ключовим чинником, що визначає активність та спрямованість навчальної діяльності. Він включає внутрішні мотиви — інтерес до пізнання, прагнення до саморозвитку, мотивацію досягнення — і зовнішні стимули, такі як соціальне схвалення чи необхідність відповідати вимогам освітнього середовища. Сила та стійкість мотивації визначають готовність студента долати труднощі, підтримувати концентрацію та наполегливість у навчанні. Високий рівень внутрішньої мотивації корелює з кращими навчальними результатами, тоді як її відсутність або нестабільність часто призводять до погіршення академічної успішності [18].

3) Емоційно-вольовий компонент відображає здатність студента контролювати власний емоційний стан і регулювати поведінку під час навчання. До нього належать емоційна стабільність, вміння долати стрес, здатність до саморегуляції, витримка та наполегливість. Важливим аспектом цієї сфери є рівень тривожності, який може як стимулювати, так і блокувати

навчальну діяльність. У сучасних умовах підвищеного стресу, зокрема в період воєнного стану, емоційно-вольова сфера суттєво впливає на ефективність пізнавальних процесів та здатність студента до продуктивної роботи.

4) Особистісний компонент академічної успішності включає індивідуально-психологічні якості студента, що зумовлюють його ставлення до навчання та рівень відповідальності. Важливими характеристиками є самооцінка, самодисципліна, організованість, здатність до планування та самостійної роботи. Рівень сформованості цих якостей визначає, наскільки студент може ефективно організувати свою навчальну діяльність, контролювати результати та здійснювати самоменеджмент. Особистісні риси не лише впливають на поточну успішність, а й формують стилі навчання, які зберігаються впродовж усього життя [28]. Крім того, важливим елементом особистісного компонента є рівень розвитку емоційного інтелекту студента. Здатність розпізнавати власні емоції, контролювати емоційні реакції та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми позитивно впливає на адаптацію до освітнього середовища та ефективність навчальної діяльності. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому подоланню стресових ситуацій, підвищує комунікативну компетентність і допомагає підтримувати внутрішню мотивацію до навчання.

5) Соціальний компонент відображає роль міжособистісної взаємодії в навчальній діяльності студента. Академічна успішність значною мірою залежить від соціальної підтримки з боку викладачів, однолітків та родини, а також від здатності студента будувати продуктивні стосунки в навчальній групі. Комунікативні навички, уміння працювати в команді, здатність до співпраці й обміну досвідом створюють сприятливе соціальне середовище, що позитивно впливає на адаптацію та зменшення рівня стресу. Соціальні взаємини можуть стати як ресурсом, так і бар'єром академічної успішності, залежно від якості та характеру таких зв'язків.

В сучасних психологічних дослідженнях багаторазово обґрунтовано необхідність розширити діапазон тестованих особистісних властивостей, що

входять до потенціалу академічної успішності, включивши в їх число соціально-комунікативні здібності, представлені трьома типами інтелекту:

- соціальним (здатність правильно розуміти та прогнозувати поведінку людей, яка необхідна для ефективної міжособової взаємодії та успішної соціальної адаптації);
- емоційним (здатність опрацьовувати емоційну інформацію завдяки ідентифікації емоцій; використанню емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності та спрямуванню уваги на важливі події; вмінню активувати переживання, які сприяють вирішенню завдань; розумінню емоцій та управлінню ними, в т.ч. у стресових ситуаціях);
- духовним (здатність жити, розуміти світ і взаємодіяти з іншими на морально-ціннісних, духовних засадах) [4].

Таким чином, феномен академічна успішність має більш ємку складову, і складається з поєднання когнітивних здібностей, особистісних властивостей індивіда, провідної його мотивації, що є рушійною силою до виконання будь-якої діяльності, в тому числі і навчальної.

Успішність студента постає у єдності адаптаційних, педагогічних та самоактуалізаційних процесів. Адаптаційні процеси тісно пов'язані з "абсолютною" успішністю, яка відповідає педагогічним вимогам та враховує порівняння з іншими студентами [18].

Успішність і ефективність студента до навчання також залежить від мотиву. Мотив (фр. *motif*, від лат. *moveo* – рухаю) – внутрішня спонукальна сила, що забезпечує інтерес особистості до пізнавальної діяльності, активізує розумові зусилля. У ролі мотивів можуть бути передусім різноманітні потреби – фізичні, психічні, соціальні, а також інтереси, захоплення, схильності, емоції, установки, ідеали. Як підкреслює С.Л. Рубінштейн, "мотив як спонукач – це джерело дій". Але щоб стати таким, він має сформуватися. Виокремлюють кілька груп мотивів: соціальні, які мають широкий спектр прояву.

Підвищення мотивації студентів до навчання може бути забезпечене за рахунок наступних моментів:

- маємо врахувати інтереси та прагнення студента.
- зацікавленість має бути на першому плані.
- змінювати методи і прийоми навчання.
- включення студентів у колективну діяльність через організацію роботи в групах, ігрові та змагальні форми, взаємоперевірку, колективний пошук вирішення проблеми
- незвичайна форма подання навчального матеріалу
- постійно та пильно слідкувати за досягненнями у навчанні та відзначати їх.
- постійно і цілеспрямовано займатися розвитком якостей, що лежать в основі розвитку пізнавальних здібностей студентів: швидкість реакції, всі види пам'яті, увагу, уяву тощо., щоб розвинути мислення засобами свого предмета.

Отже, підвищення мотивації студентів до навчання досягається через урахування їхніх індивідуальних інтересів, використання різноманітних і активних методів навчання, залучення до колективної діяльності та систематичну підтримку й оцінювання їхніх досягнень. Таким чином, академічна успішність студентської молоді залежить від поєднання когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових та соціально-психологічних чинників. Високі результати навчальної діяльності забезпечуються не лише рівнем інтелектуальних здібностей, а й сформованістю навичок саморегуляції, самоорганізації, емоційної стійкості та здатності підтримувати внутрішню мотивацію до навчання.

1.3. Взаємозв'язок тривожності та академічної успішності студентів в умовах воєнного стану

Вже понад чотирьох років українське суспільство живе в умовах постійного стресу, невизначеності та небезпеки, спричинених повномасштабною війною. Такі обставини істотно впливають на емоційний стан і психічне здоров'я населення, зокрема — студентської молоді, яка змушена адаптуватися до навчання в екстремальних умовах.

Загальновідомо, що емоції відіграють значну роль у навчанні, тим більше, якщо вони негативні, оскільки впливають не лише на стан здобувачів вищої освіти, а й на ефективність їхнього навчання: готовність сприймати та запам'ятовувати нову інформацію, адекватно спілкуватись, працювати в команді та рефлексувати. Емоційні реакції студентів під час війни можуть бути надзвичайно різноманітними й інколи навіть непередбачуваними. Тому так важливо викладачам, що працюють зі здобувачами вищої освіти, під час навчальних занять показувати своє розуміння їхніх емоційних станів, підтримувати, допомагати в подоланні негативних емоційних проявів, переживань і тривожності, вміти захопити спільною діяльністю, яка наблизить нас до довгоочікуваної перемоги [10].

У стані тривоги, небезпеки й інформаційного перевантаження у студентів зростає рівень емоційного напруження, занепокоєння, страху, відчуття безпорадності. Тривожність у таких умовах стає домінантною емоційною реакцією, яка безпосередньо впливає на мотивацію до навчання, концентрацію уваги, пам'ять і загальну академічну ефективність.

Питання академічної успішності студентів та тривожності досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці. Зокрема А. Адлер, М. В. Айзенк, А. Т. Бек, К. Е. Ізард, Ч. Д. Спілбергер, Е. Фромм, К. Хорні.

Постійний стрес та невизначеність призводять до зниження пізнавальної активності, зменшення інтересу до навчального процесу, порушення саморегуляції та зниження самооцінки. Це, у свою чергу, може викликати зниження академічної успішності, труднощі в засвоєнні матеріалу, емоційне вигорання й відчуття безсенсовності навчання. Тривале перебування в умовах психоемоційного напруження негативно впливає і на когнітивну сферу особистості. У студентів можуть спостерігатися труднощі з концентрацією уваги, погіршення короткочасної та довготривалої пам'яті, зниження швидкості мислення та здатності до аналізу інформації. Постійне емоційне виснаження ускладнює процес навчання, знижує продуктивність інтелектуальної діяльності та може формувати відчуття хронічної втоми.

Разом із тим, існують студенти, які, незважаючи на складні умови, демонструють високий рівень адаптивності, самодисципліни та внутрішньої мотивації, що дозволяє їм підтримувати стабільну успішність. Одним із важливих психологічних ресурсів у таких умовах виступає резильєнтність — здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлювати психологічний стан після пережитого стресу. Високий рівень резильєнтності допомагає студентам підтримувати навчальну мотивацію, ефективніше долати труднощі та зберігати активність навіть за умов тривалого психоемоційного навантаження. Такий контраст свідчить про індивідуальні відмінності у рівні тривожності та психологічній стійкості, а також про значущу роль психологічної підтримки у навчальному процесі.

У сучасних умовах особлива роль належить викладачам закладів вищої освіти, які мають бути не лише джерелом знань, а й ресурсом психологічної підтримки для своїх студентів. Вони повинні володіти техніками зниження емоційної напруги, прийомами саморегуляції й адаптаційними стратегіями, допомагаючи здобувачам освіти зберігати навчальну активність, внутрішню рівновагу та віру у власні сили.

З іншого боку, психологічна гнучкість викладача та його чутливість до емоційного стану студентів необхідна й для організації навчального процесу. На сьогодні, мабуть, як ніколи раніше, найбільшого значення набуває самостійна робота студентів, що зумовлено рядом чинників, зокрема: особливостями онлайн-навчання, неможливістю проводити повноцінні за часом заняття через повітряні тривоги, відключення світла, погану роботу інтернету.

Важливо відзначити, що рівень тривожності студентів у воєнний період тісно пов'язаний із форматом навчання, який вони змушені опановувати в умовах нестабільності.

Зокрема, офлайн-навчання в умовах війни супроводжується частими повітряними тривогами, необхідністю переходу в укриття, перериванням занять та постійним відчуттям небезпеки. Така непередбачуваність середовища

підсилює базову тривогу, знижує концентрацію та ускладнює засвоєння матеріалу.

Натомість онлайн-формат приносить інші джерела занепокоєння: технічні збої, відсутність якісного інтернету під час відключень електроенергії, відчуття соціальної ізоляції, зниження мотивації та самодисципліни. Студенти частіше відчують втому, емоційне виснаження та нестачу живого контакту з групою й викладачем.

Змішане навчання, що поєднує в собі як онлайн, так і офлайн компоненти, також може спричиняти додатковий стрес. Постійна зміна форматів, хаотичність розкладу, непередбачувані переходи між аудиторними та дистанційними заняттями створюють відчуття нестабільності та негативно впливають на відчуття контролю над навчальним процесом. Варто також зазначити, що в умовах постійної нестабільності у студентів може формуватися так званий синдром емоційного виснаження, який проявляється апатією, втратою інтересу до навчання, зниженням мотивації та труднощами у виконанні повсякденних обов'язків. Постійне перебування в інформаційному просторі, насиченому негативними новинами, додатково підсилює емоційне перевантаження та сприяє розвитку хронічного стресу.

Аналіз наукових досліджень щодо підвищення стійкості студентів під час збройного конфлікту показав наступне:

1. Розвиток духовних цінностей сприяє формуванню стресостійкості студентів в умовах війни [27. с. 135].
2. Адаптація до нових умов життя та дотримання психологічних принципів формування стійкості, таких як емоційний інтелект, фокус на «тут і зараз», взаємна підтримка, інформаційна чистота, ведення щоденника, читання, віра, спілкування, сон та відпочинок, допомагає ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями [11. с. 12].
3. Розвиток стресостійкості в умовах воєнного стану можливий завдяки застосуванню релаксаційних технік, аутогенного тренування, спеціальних рухових активностей та фізичних вправ, дихальних

технік, самомасажу, когнітивно-поведінкових методик, арт-терапевтичних та гештальт-технік [19. с. 52].

4. Зниження впливу негативних психогенних факторів та емоційного навантаження здійснюється за допомогою метафоричних асоціативних карт, методу рефреймінгу, арт-вправ, застосування копінг-стратегій та різних форм мистецтва [7. с. 105–106].
5. Регуляція нервового напруження включає дихальні вправи, контроль гніву та роздратування, зменшення інтенсивності переживань та своєчасне «випускання пара» [25. с. 133].
6. Підтримка сім'ї та психолого-педагогічна допомога фахівців сприяють підвищенню рівня стресостійкості підлітків [12, с. 105].

Отже, розвиток життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану є вкрай важливим для її загального благополуччя та академічної успішності. Впроваджуючи надійні системи психологічної підтримки, адаптуючи навчальні програми, наголошуючи на важливості життєвих навичок та сприяючи залученню громадськості, навчальні заклади можуть створити середовище, яке сприяє розвитку резильєнтності. Такий цілісний підхід не лише допомагає учасникам освітнього процесу, зокрема студентам, впоратися з безпосередніми наслідками воєнного стану, а й озброює їх навичками та мисленням, необхідними для подолання майбутніх викликів. Зрештою, надання студентам можливості стати стійкими особистостями гарантує, що вони залишатимуться здатними досягати своїх цілей як в академічному, так і в особистому житті, навіть за найскладніших обставин.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі дипломного дослідження було здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену тривожності, її психологічної структури, механізмів формування та впливу на академічну успішність студентів, особливо в умовах воєнного стану. Теоретичний огляд дав змогу виявити багаторівневу природу тривожності, визначити особливості її проявів

та зрозуміти, чому цей психоемоційний стан стає одним із ключових факторів, що впливає на навчальну діяльність молоді у кризових суспільних обставинах.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що тривожність розглядається у психології як багатовимірне утворення, що включає емоційну, когнітивну, поведінкову та фізіологічну складові. У контексті студентської молоді тривожність проявляється через внутрішнє напруження, переживання невизначеності, очікування небезпеки, турботу про майбутнє, зниження впевненості у власних силах, що закономірно позначається на навчальній ефективності. Особливо значною є роль зовнішніх умов, у яких перебувають студенти сьогодні: війна, постійні повітряні тривоги, зміни формату освітнього процесу, інформаційний тиск та порушення звичного ритму життя.

Розгляд психологічних теорій дав змогу сформуванню глибше розуміння природи тривожності. У межах психоаналітичного підходу тривожність тлумачиться як результат внутрішніх конфліктів та несвідомих переживань, що актуалізуються у ситуаціях небезпеки та непередбачуваності. У воєнний період такі переживання студентів посилюються, адже реальна загроза життю та безпеці може активувати глибинні механізми страху. Неофрейдистські концепції доповнюють це тлумачення, наголошуючи на впливі базового відчуття захищеності, яке сьогодні порушується у значній частині молоді.

Когнітивний підхід розкриває інший вимір розуміння тривожності — як результат інтерпретацій людиною власних труднощів, подій і майбутніх ситуацій. Згідно з А. Беком, саме нераціональні переконання, когнітивні спотворення та негативні автоматичні думки формують схильність до підвищення тривожності. Під час війни ці думки можуть активуватися інтенсивніше: студент може сприймати зміни в навчанні, нові вимоги чи зовнішні обставини як надмірно загрозливі, що призводить до зниження мотивації, уникання навчання, порушення саморегуляції та зменшення навчальних досягнень.

Гуманістичний підхід підкреслює важливість емоційної підтримки у розвитку та подоланні тривожності. У цьому контексті студентська молодь

потребує не лише знань, але й емоційної стабільності, атмосфери прийняття й довіри, відчуття цінності та безпеки. Взаємодія з викладачами, які демонструють емпатію, відкритість і сприяють особистісному розвитку студентів, знижує інтенсивність їхньої тривожності. У воєнний час це набуває особливої ваги, оскільки психологічна підтримка стає ключовим фактором збереження навчальної мотивації.

Біологічний та нейропсихологічний підходи підкреслюють, що тривожність частково має вроджену природу та зумовлена фізіологічними особливостями нервової системи. Однак саме поєднання цих біологічних характеристик із зовнішніми умовами — особливо такими екстремальними, як війна — підсилює реактивність на стрес і може значно підвищувати рівень тривожності студентів. Це пояснює, чому в одних осіб успішність різко знижується внаслідок напруги, тоді як інші демонструють відносну емоційну стійкість.

У межах емоційно-поведінкового підходу тривожність розглядається як базова емоція, що безпосередньо впливає на поведінку, концентрацію уваги, пам'ять і продуктивність діяльності. Надмірна тривога спричиняє прокрастинацію, уникання складних завдань, зниження активності та погіршення самоконтролю. Ці фактори особливо впливають на студентів у ситуаціях, коли навчання відбувається з перериваннями, у змішаному або дистанційному форматі, та коли існують обмеження, пов'язані з воєнним станом.

Особливо важливим для теоретичного аналізу є визначення взаємозв'язку між тривожністю та академічною успішністю. Зібрані дані свідчать, що тривога має прямий і непрямий вплив на результативність навчальної діяльності. Вона змінює роботу пам'яті, знижує здатність концентруватися, погіршує ефективність засвоєння матеріалу та уповільнює когнітивні процеси. Проте важливо враховувати, що цей вплив є індивідуальним і залежить від рівня резильєнтності — здатності людини відновлюватися після стресу. Студенти із високою психологічною стійкістю

здатні підтримувати адекватний рівень успішності навіть у складних умовах війни.

У ході теоретичного аналізу було виявлено, що формат навчання виступає важливим модератором рівня тривожності. Офлайн-навчання, попри переваги живої взаємодії, супроводжується ризиками та перериваннями через повітряні тривоги. Онлайн-навчання, навпаки, знижує фізичні ризики, але підсилює соціальну ізоляцію та зменшує зовнішню мотивацію. Змішаний формат сприяє непередбачуваності та хаотичності навчального процесу. Усе це створює додаткові бар'єри для студентів та може посилювати їхню тривожність.

Підсумовуючи аналіз теоретичних підходів, слід зазначити, що тривожність студентів в умовах воєнного стану є складним і багатограним явищем, яке формується під впливом взаємодії зовнішніх обставин та внутрішніх особливостей особистості. Вона істотно впливає на когнітивні процеси, навчальну поведінку та академічні результати. Водночас тривожність не є незмінною: вона піддається корекції за допомогою психологічної підтримки, ефективних копінг-стратегій, розвитку емоційного інтелекту, оптимізації освітнього середовища та підвищення рівня резильєнтності студентів.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. **Методологія та організація емпіричного дослідження тривожності**

Дослідження проводилося на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету. До емпіричного етапу дослідження було залучено 17 студентів ІДГУ різних спеціальностей (3 хлопців та 14 дівчат) віком від 18 до 21 року. До дослідження були залучені студенти 1–4 курсів різних спеціальностей.

Для дослідження рівня соціальної тривожності у студентській молоді було використано такі методики:

- методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера;

- шкала тривоги А. Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI)

- авторська анкета дослідження академічної успішності студентів

Методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера є базовим інструментом у психологічній діагностиці тривожності, оскільки дозволяє розмежувати стабільну особистісну схильність до тривожних реакцій і тимчасові емоційні стани, що виникають під впливом конкретних ситуацій. Це особливо важливо в умовах воєнного стану, коли ситуативна тривожність може різко зростати через зовнішні загрози, навчальне навантаження та соціальну нестабільність.

Шкала тривоги А. Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) використовується для визначення інтенсивності тривожної симптоматики на когнітивному, емоційному та соматичному рівнях. Її застосування є доцільним у даному дослідженні, оскільки вона дозволяє оцінити не лише психологічні, а й

фізіологічні прояви тривоги, які можуть суттєво впливати на концентрацію уваги, працездатність та академічну успішність студентів у стресових умовах.

Авторська анкета дослідження академічної успішності студентів була використана для отримання специфічних даних щодо навчальної діяльності респондентів, їхньої самооцінки успішності, рівня навчальної мотивації та можливого впливу тривожності на результати навчання. Використання авторської методики є обґрунтованим, оскільки дозволяє врахувати особливості конкретного освітнього середовища та умови навчання в період воєнного стану, які не завжди відображені у стандартизованих тестах.

Тест Ч. Спілбергера надає оцінку реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності, також відома як (State – Trait Anxiety Inventory – STAI). Методика була заснована Ч. Спілбергом.

Тест складається з 40 тверджень, з яких 20 характеризують ситуативну тривожність, і ще 20 особистісну тривожність. Всі питання мають такі відповіді:

- Майже ніколи (1 бал)
- Іноді (2 бали)
- Часто (3 бали)
- Майже завжди (4 бали)

Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи [39].

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожную з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу [40].

Тест зазвичай можна проходити як індивідуально так і в груповому варіанті. Бали за кожне твердження сумуються для кожної шкали окремо.

Інтерпретація результатів:

- Ситуативна тривожність:

Низька (до 30 балів): Нормальний рівень ситуативної тривожності.

Помірна (31-45 балів): Помірний рівень ситуативної тривожності.

Висока (46-80 балів): Високий рівень ситуативної тривожності.

- Особистісна тривожність:

Низька (до 30 балів): Низька схильність до тривожності.

Помірна (31-45 балів): Помірна схильність до тривожності.

Висока (46-80 балів): Висока схильність до тривожності

Шкала тривоги А. Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) призначена для вимірювання рівня вираженості тривожності та оцінки соматичних і емоційних проявів тривожного стану. Методика розроблена А. Бек та широко використовується у психологічних і клінічних дослідженнях.

Опитувальник складається з 21 твердження, які описують різні симптоми тривоги (зокрема фізіологічні відчуття та емоційні реакції). Досліджуваному пропонується оцінити, наскільки кожен із зазначених симптомів турбував його протягом останнього тижня, включаючи день обстеження. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою:

0 — зовсім не турбувало;

1 — турбувало слабко;

2 — турбувало помірно;

3 — турбувало сильно.

Сумарна оцінка:

0–7 балів — низький рівень тривожності;

- 8–15 балів — помірний рівень тривожності;
- 16–25 балів — виражений рівень тривожності;
- 26–63 бали — високий рівень тривожності.

Методика дозволяє оцінити інтенсивність соматичних та емоційних проявів тривоги, що є важливим у дослідженні психологічної тривожності як детермінанти академічної успішності студентської молоді в умовах воєнного стану.

Авторська анкета дослідження академічної успішності студентів призначена для оцінки рівня академічної успішності студентів та виявлення впливу тривожності, навчальної мотивації і зовнішніх стресогенних факторів на навчальну діяльність в умовах воєнного стану. Методика була розроблена відповідно до мети дослідження та використовується як інструмент збору емпіричних даних.

Опитувальник складається з 7 блоків запитань, що охоплюють соціально-демографічні дані респондентів, оцінку академічної успішності до та під час війни, зміни в її рівні, навчальну мотивацію, рівень тривожності, вплив тривожності на мислення та навчання, а також зовнішні фактори, які ускладнюють навчальний процес.

Досліджуваному пропонується обрати один або кілька варіантів відповіді, які найбільш точно відображають його стан.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних та середніх показників за окремими шкалами. Рівень академічної успішності інтерпретується за трьома градаціями:

- високий рівень;
- середній рівень;
- низький рівень.

Таким чином, поєднання стандартизованих психометричних методик і авторської анкети забезпечує комплексний підхід до вивчення соціальної тривожності у студентів та її впливу на академічну успішність.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для дослідження рівня тривожності студентів нами було використано методику Ч. Спілбергер, яка дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Результати дослідження представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники тривожності (за методикою визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера)

Рівень тривожності	Ситуативна (кількість осіб)	Ситуативна (% показник)	Особистісна (кількість)	Особистісна (%)
Слабка	4	23,5%	2	11,8%
Помірна	7	41,2%	7	41,2%
Висока	6	35,3%	8	47,1%
Разом	17	100%	17	100%

Отримані результати свідчать про те, що у більшості досліджуваних рівень ситуативної тривожності перебуває в межах помірного 41,2% випробуваних (7 осіб) та високого 35,3% випробуваних (6 особи). Це означає, що значна частина респондентів у конкретних життєвих ситуаціях схильна відчувати напруження, занепокоєння та емоційний дискомфорт. Водночас наявність 23,5% випробуваних (4 особи) осіб зі слабким рівнем ситуативної тривожності вказує на те, що частина досліджуваних здатна зберігати емоційну стабільність навіть у стресових умовах.

Щодо особистісної тривожності, домінує високий рівень 47,1% випробуваних (8 осіб), що свідчить про стійку схильність значної частини досліджуваних до переживання тривоги як індивідуально-психологічної особливості. Такі особи можуть сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові, навіть за відсутності об'єктивної небезпеки. Помірний рівень 41,2% (7 осіб) вказує на середній ступінь тривожності, який може проявлятися залежно від обставин. Низький рівень 11,8% (2 людини)

зафіксований у незначній кількості респондентів, що свідчить про їхню емоційну врівноваженість та стресостійкість.

Загалом можна зробити висновок, що для досліджуваної групи характерний підвищений рівень особистісної тривожності, що може негативно впливати на емоційний стан, адаптацію та ефективність діяльності. Водночас ситуативна тривожність має більш варіативний характер і залежить від конкретних умов.

Воєнний стан міг суттєво вплинути на формування підвищених показників тривожності у студентської молоді. Постійна небезпека, емоційне напруження, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження, повітряні тривоги та зміни звичного способу життя сприяють виникненню стресу й підвищеного відчуття тривоги. Тривале перебування в умовах нестабільності може посилювати як ситуативну тривожність, пов'язану з конкретними подіями, так і особистісну тривожність, яка поступово закріплюється як стійка психологічна особливість.

Результати опитувальника ситуативної тривожності у студентів ВНЗ, за методикою Ч. Спілбергера представлені на Рис. 2.1.

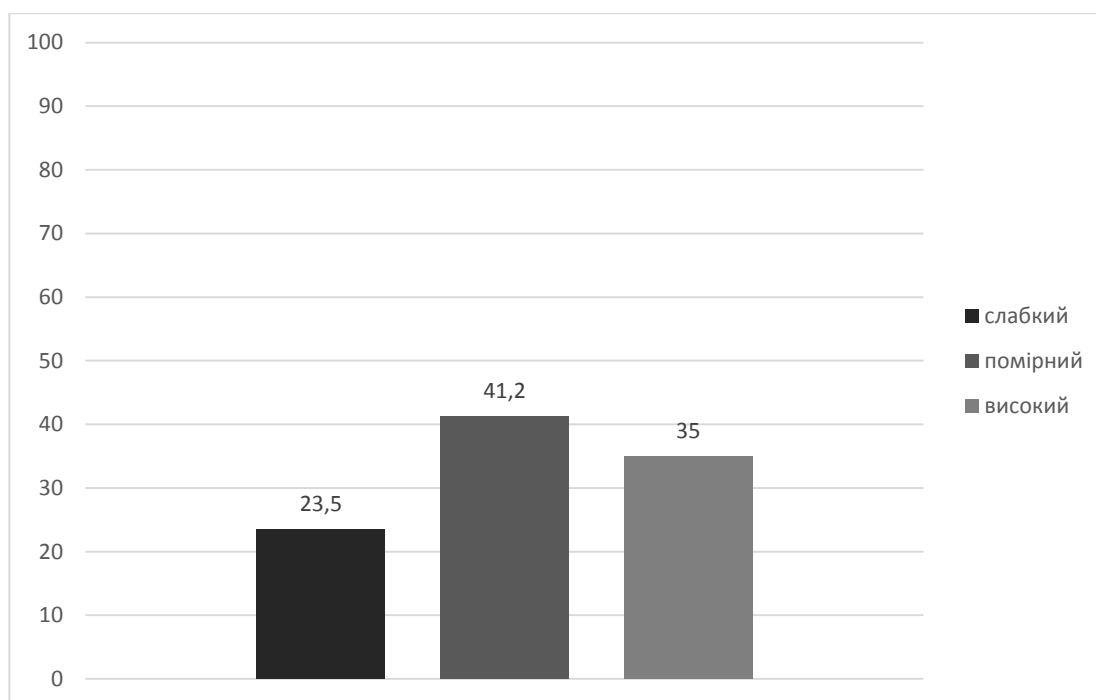


Рис. 2.1. Показники рівня ситуативної тривожності у студентів ЗВО (за методикою визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілберга).

Високий рівень ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілбергера показують 35% випробуваних (6 особи). З помірною ситуативною тривожністю – 41% випробуваних (7 осіб) та зі слабкою ситуативною тривожністю – 24% випробуваних (4 особа). Це можна пояснити тим, що ситуативна тривожність- визначає стан людини на даний момент часу, з цього робимо висновок, що більшість випробуваних показало помірну ситуативну тривожність, а це хороші результати.

Результати опитувальника особистісної тривожності у студентів ВНЗ, за методикою Ч. Спілбергера представлені на Рис. 2.2.

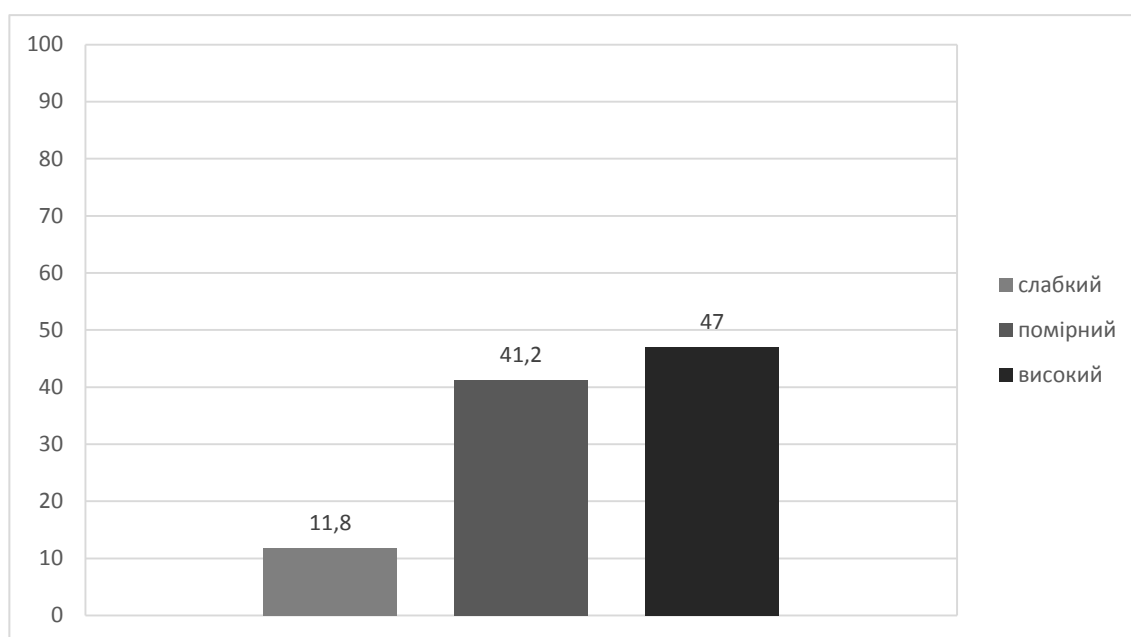


Рис. 2.2. Рівень особистісної тривожності у студентів ВНЗ (за методикою визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілберга)

За результатами експериментального дослідження було виявлено такі результати:

За методикою Ч. Спілбергера високий рівень особистісної тривожності виявлено у 47% випробуваних (8 осіб); серед них 6 студентів, які навчаються на «відмінно». З помірною особистісною тривожністю 41%

(7 осіб) та слабкою 12% (2 людини). Високий відсоток людей себе почувають зазвичай надмірно тривожно, тобто результати показують схильність людини до тривожності, як стабільну рису особистості.

Підвищений рівень тривожності доцільно розглядати в контексті актуальних соціально-психологічних умов, пов'язаних із воєнним станом. Тривалий вплив стресогенних факторів, таких як загроза життю та безпеці, соціальна нестабільність, вимушені зміни умов навчання та повсякденного життя, сприяє формуванню стійкого емоційного напруження, що проявляється у зростанні показників особистісної тривожності.

Аналіз отриманих даних дозволяє припустити наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та академічною успішністю. Високий рівень навчальних досягнень у частини респондентів може супроводжуватися підвищеною емоційною напругою, що зумовлена значною відповідальністю, орієнтацією на досягнення результату та внутрішніми вимогами до якості власної діяльності. В умовах воєнного часу ці чинники посилюються впливом зовнішніх стресорів.

Для дослідження рівня тривожності студентів, а також для виявлення та оцінки соматичних проявів тривоги, нами було використано методику «Шкала тривоги А. Бека» (Beck Anxiety Inventory — BAI). Даний інструментарій дозволяє не лише визначити загальний рівень тривожності, а й детально проаналізувати фізичні симптоми, що супроводжують тривожний стан. Результати дослідження представлено в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники рівня тривожності у студентів (за шкалою тривоги А. Бека (BAI))

Рівень	Кількість (осіб)	Частка (%)
Норма	1	5,90%
Легкий	1	5,90%
Середній	9	52,90%
Високий	6	35,30%
Усього	17	100%

За результатами дослідження за шкалою тривожності Бека нами було виявлено:

- з нормальним рівнем тривожності – 5,9% випробуваних (1 особа);
- з легким рівнем тривожності – 5,9% випробуваних (1 особа);
- із середнім рівнем тривожності – 52,9% досліджуваних (9 осіб);
- з високим рівнем тривожності – 35,3% випробуваних (6 осіб).

Результати вивчення рівня тривожності у студентів за шкалою тривоги А. Бека (ВАІ) представлені на Рис. 2.3.

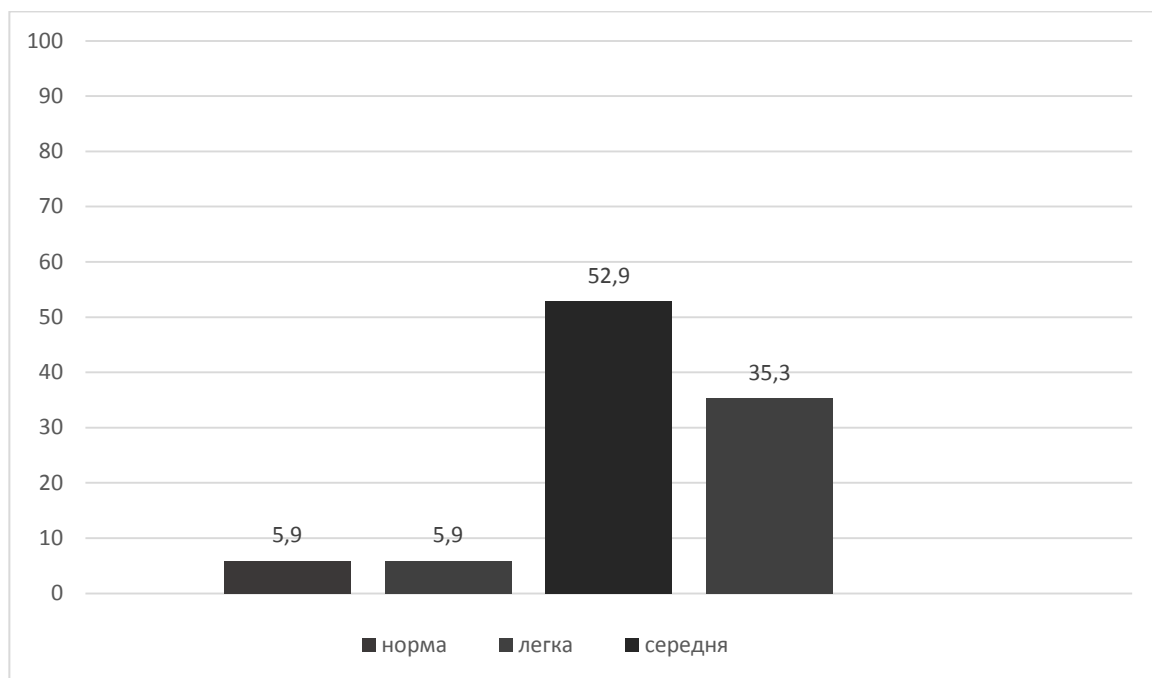


Рис. 2.3. Показники рівня тривожності студентів ЗВО (за шкалою тривоги А. Бека).

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що більшість студентів мають середній та високий рівень тривожності. Так, 52,9% піддослідних (9 осіб) демонструють середній рівень тривожності, що може свідчити про наявність помірного емоційного напруження та переживань, пов'язаних із навчальною діяльністю, соціальними взаєминами та життєвими обставинами.

Водночас 35,3% випробуваних (6 осіб) мають високий рівень тривожності, що може свідчити про значне емоційне напруження та підвищений рівень внутрішнього дискомфорту.

Варто зазначити, що шкала тривожності А. Бека спрямована насамперед на виявлення соматичних (тілесних) проявів тривоги, таких як прискорене серцебиття, тремтіння, запаморочення, відчуття напруження, утруднене дихання, пітливість та інші фізіологічні симптоми. Отже, отримані результати можуть свідчити про те, що значна частина студентів відчуває не лише психологічні, а й фізіологічні прояви тривожності.

Слід також враховувати сучасні соціальні умови, зокрема навчання студентів у період воєнного стану, що супроводжується підвищеним рівнем невизначеності, переживаннями за власну безпеку, безпеку близьких, а також труднощами адаптації до нових умов навчання. Такі фактори можуть сприяти посиленню тривожних переживань та їх тілесних проявів.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що значна частина студентської молоді в умовах війни відчуває підвищений рівень тривожності, який проявляється як на емоційному, так і на фізіологічному рівні.

Для дослідження особливостей академічної успішності студентів та виявлення впливу тривожності, навчальної мотивації і зовнішніх факторів на навчальну діяльність нами було використано авторську анкету дослідження академічної успішності студентів. Даний інструментарій дозволяє оцінити рівень успішності, її динаміку, а також визначити чинники, що впливають на ефективність навчання. Результати дослідження представлено в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники рівня академічної успішності студентів за результатами авторської анкети

Рівень	Кількість (осіб)	Частка (%)
Низький	4	23,6%
Середній	10	58,8%
Високий	3	17,6%
Усього	17	100%

За результатами дослідження за авторською анкетой нами було виявлено:

— з низьким рівнем академічної успішності – 23,6% респондентів (4 особи).

— із середнім рівнем академічної успішності – 58,8% досліджуваних (10 осіб);

— з високим рівнем академічної успішності – 17,6% респондентів (3 особи);

Результати дослідження рівня академічної успішності студентів представлені на Рис. 2.4.

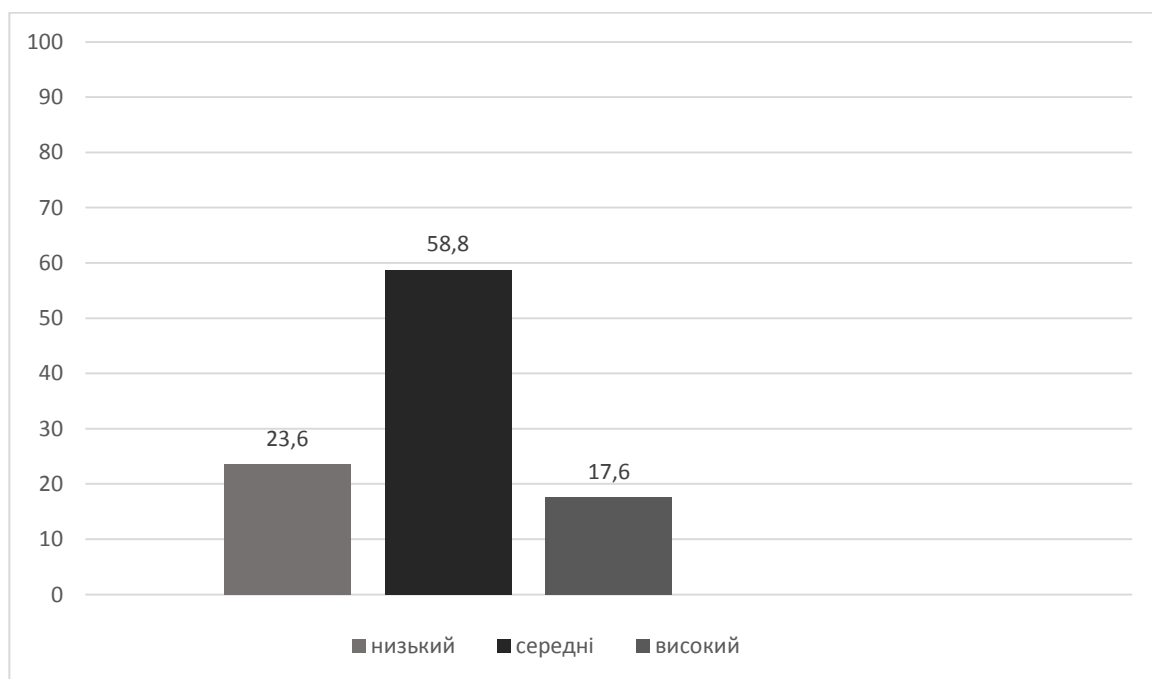


Рис. 2.4. Показники рівня академічної успішності студентів (за результатами Авторської анкети).

За результатами проведеного дослідження встановлено, що більшість студентів оцінюють рівень своєї академічної успішності як середній. Так, 58,8% опитаних (10 осіб) зазначили середній рівень, що може свідчити про відносно стабільне виконання навчальних завдань, однак із наявністю певних труднощів у засвоєнні навчального матеріалу та підтриманні високої навчальної продуктивності.

Водночас 23,6% респондентів (4 особи) оцінили свою академічну успішність як низьку, що може бути пов'язано зі зниженням навчальної мотивації, підвищеним рівнем тривожності, а також впливом зовнішніх стресогенних факторів, зокрема нестабільних умов навчання.

Лише 17,6% студентів (3 особи) зазначили високий рівень академічної успішності, що свідчить про їхню здатність ефективно організовувати навчальну діяльність та адаптуватися до змінних умов освітнього процесу навіть за наявності стресових чинників.

Аналіз відповідей також показав, що для більшості респондентів характерні певні зміни в академічній успішності порівняно з періодом до початку воєнного стану, що проявляється як у зниженні результативності навчання, так і у зростанні труднощів із концентрацією уваги та засвоєнням матеріалу.

Слід зазначити, що отримані результати відображають суб'єктивну оцінку респондентами власної академічної успішності, яка формується під впливом їхнього психоемоційного стану. В умовах воєнного стану це має особливе значення, оскільки навчальна діяльність відбувається на тлі підвищеної тривожності, психоемоційного напруження, а також дії зовнішніх факторів, таких як перебої з електропостачанням, нестабільний доступ до інтернету та інші ускладнення навчального процесу.

2.3. Корекція тривожності та рекомендації щодо підвищення академічної успішності студентської молоді

На основі аналізу теоретичних джерел та результатів проведеного дослідження важливим етапом є розробка рекомендацій щодо профілактики та корекції тривожності студентської молоді, а також підвищення їх академічної успішності. Отримані результати показали, що значна частина студентів має середній та високий рівень тривожності, що може негативно впливати на їх емоційний стан, концентрацію уваги та ефективність

навчальної діяльності. Тому доцільним є запропонувати практичні рекомендації та вправи, які допоможуть студентам зменшити рівень тривожності та покращити результати навчання.

Особистісна тривожність тісно пов'язана з відчуттям нестабільності та незахищеності, яке сьогодні переживає значна частина українців. На її формування також впливають пережиті травматичні або емоційно складні події, генетична схильність, сімейні умови виховання та інші фактори, що можуть сприяти формуванню тривожності як відносно стійкої особистісної характеристики.

Важливим ресурсом у подоланні тривожності є також розвиток навичок самопідтримки та позитивного мислення. Уміння помічати власні досягнення, реалістично оцінювати труднощі та зосереджуватися на доступних способах їх вирішення сприяє підвищенню впевненості у власних силах і зменшенню емоційного напруження.

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

Додатковим методом психоемоційної стабілізації студентської молоді можуть бути арт-терапевтичні техніки, зокрема малювання, музикотерапія, ведення творчого щоденника або робота з метафоричними асоціативними картами. Такі методи допомагають знижувати внутрішнє напруження, усвідомлювати власні емоції та сприяють психологічному розвантаженню.

Ефективним напрямом психологічної підтримки студентської молоді є розвиток емоційного інтелекту. Усвідомлення власних емоцій, уміння контролювати емоційні реакції та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

Однією з ефективних технік зниження тривожності є техніка заземлення «5–4–3–2–1». Вона допомагає людині зосередитися на теперішньому моменті та переключити увагу з тривожних думок на відчуття власного тіла і навколишнього середовища. Суть цієї техніки полягає у тому, щоб звернути увагу на те, що людина може побачити, почути, відчутти або доторкнутися у даний момент. Наприклад, студент може назвати декілька предметів, які він бачить навколо себе, звернути увагу на звуки у приміщенні або відчутти контакт ніг із підлогою. Такі вправи допомагають знизити рівень емоційного напруження, стабілізувати психологічний стан та повернути відчуття контролю над власними переживаннями. Регулярне використання технік заземлення сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції та допомагає студентам ефективніше долати стресові ситуації. Особливо корисними такі вправи є під час підготовки до іспитів, заліків та інших навчальних випробувань. Важливим чинником профілактики тривожності є підтримання достатнього рівня фізичної активності. Регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня емоційного напруження, покращують сон, підвищують концентрацію уваги та загальне психологічне самопочуття студентів. Навіть помірна фізична активність, зокрема прогулянки на свіжому повітрі, ранкова зарядка чи заняття спортом,

позитивно впливають на стабілізацію емоційного стану та підвищення працездатності.

На завершальному етапі дослідження нами було здійснено формування навичок стресостійкості у студентів за допомогою дихальних вправ. Студентам пояснювалося, що усвідомлене та глибоке дихання є ефективним способом зниження рівня тривоги, стресу та емоційного напруження. Зазначалося, що під час виконання таких вправ відбувається зниження активності симпатичної нервової системи, яка відповідає за реакцію «боротьби або втечі», а також активізація парасимпатичної нервової системи, що сприяє відновленню організму, розслабленню та стабілізації емоційного стану.

Студентам пропонувалося зайняти зручне положення, заплющити очі та максимально зосередитися на процесі власного дихання. Інструкція до виконання вправи була наступною: «Зробіть повільний вдих через ніс, звертаючи увагу на те, як повітря проходить через ніздрі та наповнює легені. Сконцентруйтеся на відчуттях під час вдиху та прислухайтеся до ритму свого дихання. Виконайте глибокий вдих на чотири рахунки – 1, 2, 3, 4. Після цього затримайте дихання на два рахунки – 1, 2. Далі повільно видихайте, рахуючи до шести – 1, 2, 3, 4, 5, 6, намагаючись максимально звільнити легені від повітря». Виконання вправи тривало від 5 до 10 хвилин. Також ефективними є такі як «Дихання по квадрату», «4-7-8» або прогресивну м'язову релаксацію [36].

Запровадження заповнення щоденника думок, емоцій і поведінкових реакцій на регулярній основі може допомогти студентам ідентифікувати та в подальшому змінити ірраціональні переконання, що підвищують тривожність.

Особливої актуальності використання подібних методів набуває в умовах воєнного стану, коли студенти змушені продовжувати навчання в ситуації підвищеної невизначеності, постійного інформаційного навантаження та емоційної напруги. Такі обставини можуть посилювати

прояви тривожності як на психологічному, так і на фізіологічному рівні. У зв'язку з цим дихальні вправи виступають доступним та ефективним способом саморегуляції, що допомагає студентам зменшувати інтенсивність негативних переживань, стабілізувати емоційний стан та підтримувати психічне благополуччя.

Одним із важливих компонентів психічного благополуччя студентів є дотримання режиму сну та відпочинку. Хронічне недосипання негативно впливає на пам'ять, концентрацію уваги, емоційну стабільність і здатність до навчання. Раціональне чергування навчання та відпочинку допомагає запобігати перевтомі та підтримувати продуктивність навчальної діяльності.

Важливим чинником підвищення тривожності студентської молоді в умовах воєнного стану є постійне інформаційне перенавантаження. Регулярний перегляд новин, особливо контенту травматичного характеру, може посилювати емоційне виснаження, тривогу та відчуття небезпеки. У зв'язку з цим студентам рекомендується дотримуватися принципів інформаційної гігієни: обмежувати час перегляду новин, користуватися перевіреними джерелами інформації та уникати надмірного занурення у негативний інформаційний простір.

Важливим напрямом підвищення академічної успішності є формування навичок саморегуляції та тайм-менеджменту. Планування навчальної діяльності, розподіл навантаження та постановка реалістичних цілей допомагають студентам уникати емоційного виснаження, підвищують організованість і сприяють більш ефективному засвоєнню навчального матеріалу. Важливу роль у зниженні рівня тривожності студентської молоді відіграє підтримка з боку викладачів. Створення доброзичливої атмосфери під час навчального процесу, використання гнучких підходів до оцінювання, надання емоційної підтримки та конструктивного зворотного зв'язку сприяють формуванню у студентів почуття психологічної безпеки та впевненості у власних силах.

Однією з найпростіших, але водночас дієвих стратегій допомоги студентам в умовах воєнного стану є забезпечення доступу до психологічного консультування. Така форма підтримки допомагає майбутнім фахівцям зменшити емоційне навантаження, спричинене складною реальністю, та знайти ефективні способи управління тривожністю і стресом.

Кваліфіковані психологи або консультанти можуть проводити індивідуальні чи групові терапевтичні зустрічі, під час яких студенти мають можливість опрацювати власний досвід, висловити емоції, отримати підтримку й розвинути механізми психологічного відновлення. Додатково, гарячі лінії з питань психічного здоров'я та онлайн-консультації сприяють підвищенню доступності допомоги та забезпечують конфіденційність спілкування.

Не менш важливою складовою є організація програм взаємопідтримки серед студентів. Такі ініціативи сприяють створенню атмосфери відкритого спілкування, взаєморозуміння й довіри, де студенти можуть ділитися власними переживаннями, надавати моральну підтримку одне одному та спільно долати стрес. Подібні програми допомагають формувати відчуття єдності й належності до спільноти, знижують рівень ізольованості та розвивають соціальні навички, важливі для емоційної стабільності.

Із зазначеного вище, є обов'язковим дослідити психологічний стан кожного студента та вибрати певні методики для його покращення психоемоційного стану.

Важливим напрямом психологічної підтримки студентів є розвиток резильєнтності — здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати психологічну стійкість в умовах стресу. Формування резильєнтності сприяє підвищенню емоційної стабільності, розвитку впевненості у власних можливостях та ефективнішому подоланню труднощів навчальної діяльності.

Розвиток стійкості в умовах воєнного стану – це складний процес, який вимагає багатогранного підходу. Розуміючи унікальні виклики, з якими

стикаються студенти, та впроваджуючи стратегії підтримки, навчальні заклади можуть відігравати життєво важливу роль у формуванні стійкості. Саме завдяки цим зусиллям студенти можуть не лише пережити несприятливі обставини воєнного стану, але й стати сильнішими та здатними долати майбутні виклики [41, с. 140].

Важливо зазначити, що ефективність психологічної підтримки значною мірою залежить від систематичності її застосування та індивідуального підходу до кожного студента. Урахування особистісних особливостей, рівня тривожності та актуальних потреб студентської молоді сприяє досягненню більш стійких позитивних результатів.

Отже, корекція тривожності студентської молоді в умовах воєнного стану повинна здійснюватися комплексно та поєднувати психологічну підтримку, розвиток навичок саморегуляції, формування стресостійкості та створення сприятливого освітнього середовища. Використання зазначених методів сприятиме не лише зниженню рівня тривожності, але й підвищенню академічної успішності, адаптаційних можливостей та психологічного благополуччя студентів.

Висновки до II розділу

У другому розділі нашого дослідження було здійснено емпіричне дослідження тривожності як детермінанти академічної успішності студентської молоді в умовах воєнного стану. Дослідження проводилося на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету за участю 17 студентів віком 18–21 років.

З метою комплексного вивчення досліджуваної проблеми було використано сукупність взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, а саме: методику визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, шкалу тривоги Бека (BAI), а також авторську анкету дослідження академічної успішності студентів. Застосування декількох

методів дозволило отримати більш об'єктивні та різнобічні дані щодо психоемоційного стану студентів та особливостей їх навчальної діяльності.

За результатами дослідження за методикою Спілбергера встановлено, що для більшості респондентів характерні помірний та високий рівні ситуативної тривожності, що свідчить про наявність емоційного напруження у відповідь на конкретні життєві обставини. Водночас було виявлено домінування високого рівня особистісної тривожності, що вказує на сформовану схильність до тривожних переживань як відносно стабільної індивідуально-психологічної характеристики. Це означає, що значна частина студентів сприймає широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі, що може ускладнювати їх адаптацію до умов навчання.

Результати, отримані за шкалою тривоги Бека, підтвердили наявність підвищеного рівня тривожності серед студентської молоді. Було встановлено, що 52,9% респондентів мають середній рівень тривожності, а 35,3% — високий. Це свідчить про те, що тривожність проявляється не лише на емоційному рівні, але й супроводжується вираженими соматичними симптомами (напруження, прискорене серцебиття, труднощі дихання тощо), що може негативно впливати на загальний стан організму та ефективність діяльності.

Аналіз результатів авторської анкети дозволив визначити особливості академічної успішності студентів. Встановлено, що переважає середній рівень академічної успішності (58,8%), тоді як низький рівень виявлено у 23,6% респондентів, а високий — лише у 17,6%. Отримані дані свідчать про те, що більшість студентів демонструють відносно стабільні результати навчання, однак не досягають високого рівня академічної продуктивності.

Крім того, результати анкетування показали, що у багатьох студентів академічна успішність погіршилась порівняно з періодом до початку воєнного стану. Це проявляється у зниженні мотивації до навчання, труднощах із концентрацією уваги та засвоєнням нового матеріалу. Також на

навчання впливають зовнішні фактори, такі як перебої з електропостачанням, нестабільний інтернет, психоемоційне напруження та інші складні умови.

Аналіз результатів усіх методик показав, що існує зв'язок між рівнем тривожності та академічною успішністю студентів. Зокрема, високий рівень тривожності негативно впливає на навчання: студентам стає важче зосередитися, запам'ятовувати інформацію та ефективно працювати. Водночас помірна тривожність іноді може навіть допомагати, оскільки стимулює активність, але при тривалому стресі вона також починає негативно впливати.

Отримані результати варто розглядати з урахуванням сучасних умов життя, зокрема воєнного стану. Постійна невизначеність, переживання за безпеку, велике інформаційне навантаження та емоційна напруга сприяють підвищенню тривожності та ускладнюють навчальний процес.

Отже, отримані дані свідчать про необхідність впровадження заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток стресостійкості та підвищення мотивації до навчання в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічної тривожності як детермінанти академічної успішності студентської молоді в умовах воєнного стану. Актуальність обраної теми зумовлена складними соціально-психологічними умовами, у яких перебувають сучасні студенти, постійним емоційним напруженням, невизначеністю та впливом стресових факторів війни на психічне здоров'я та навчальну діяльність молоді.

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Визначено, що тривожність може проявлятися як ситуативний стан або як стійка особистісна риса. Проаналізовано основні наукові підходи до розуміння природи тривожності у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників, зокрема психоаналітичний, когнітивний, гуманістичний, біологічний та емоційно-поведінковий підходи. З'ясовано, що надмірний рівень тривожності негативно впливає на емоційну стабільність особистості, здатність до саморегуляції, мотивацію та продуктивність діяльності.

Було розкрито сутність академічної успішності як комплексного психологічного феномену, що залежить не лише від інтелектуальних здібностей студента, а й від рівня мотивації, емоційної стійкості, особистісних характеристик та соціального середовища. Встановлено, що академічна успішність формується під впливом когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового, особистісного та соціального компонентів.

Особливу увагу приділено аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності та академічною успішністю студентської молоді в умовах воєнного стану. Визначено, що тривалий стрес, емоційне виснаження, інформаційне перевантаження, постійне відчуття небезпеки та нестабільність негативно впливають на психоемоційний стан студентів, спричиняють

підвищення рівня тривожності та можуть знижувати ефективність навчальної діяльності.

У межах емпіричного дослідження було проведено психодіагностику рівня особистісної та ситуативної тривожності студентів за допомогою методики Ч. Д. Спілбергера та шкали тривоги А. Бека. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що значна частина студентів має підвищений рівень тривожності, який проявляється у внутрішньому напруженні, хвилюванні, невпевненості у власних можливостях та труднощах концентрації уваги. Встановлено наявність взаємозв'язку між високими показниками тривожності та зниженням академічної успішності, що підтвердило висунуту гіпотезу дослідження.

Результати дослідження дозволили дійти висновку, що психологічна тривожність є важливим чинником, який впливає на навчальну діяльність студентської молоді. Підвищений рівень тривожності ускладнює процес засвоєння навчального матеріалу, знижує навчальну мотивацію, порушує когнітивні процеси та негативно позначається на загальній академічній продуктивності студентів.

На основі отриманих результатів було розроблено психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на профілактику та корекцію тривожності студентської молоді. Рекомендовано впровадження технік емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості, психологічної підтримки студентів, створення сприятливого емоційного клімату в освітньому середовищі, а також активізацію роботи психологічних служб закладів вищої освіти.

Перспективою подальших наукових досліджень є вивчення ефективності різних програм психологічної підтримки студентської молоді в умовах воєнного стану, а також дослідження інших психологічних чинників, що впливають на академічну успішність, зокрема стресостійкості, мотивації та особливостей саморегуляції.

Отож, поставлені у дослідженні завдання були виконані, мету досягнуто, а результати підтвердили значущість психологічної тривожності як детермінанти академічної успішності студентської молоді в умовах воєнного стану. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, викладачів та кураторів академічних груп для організації психологічного супроводу студентів та підвищення ефективності освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О., Возний, Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. С. 19–25.
2. Білоус, Р. М., Саннікова, І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. 5(2). С. 25–28.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. Ужгород : Гельветика. 2021. Вип. 4. С. 82–86.
4. Видавництво Університету «КРОК». Університет економіки та права «КРОК». Київ. 2021. С. 89–95.
5. Виноградов О. Г. Академічна успішність як критерій і предиктор. *Український психологічний журнал*. 2018. № 4. С. 33–43.
6. Волошок, О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. 10. С. 104–114.
7. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 2(21). С. 97–107.
8. Дакал, Н. А., Черевичку, О. Г., Смірнов, К. М., / Зубко, В. Особливості ситуаційної та особистісної тривожності студентів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. 6(137).
9. Дужич Н. В., Мялюк О. П., Марущак М. І. Аналіз чинників, які впливають на академічну успішність. *Медична освіта*. 2023. № 3. С. 54–61.
10. Дичківська І., Козлюк О., Косарева О. Психолого-педагогічні умови подолання тривожності в здобувачів вищої освіти під час воєнного

- стану. *Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 3. С. 57–66.
11. Жигайло Н., Шолубко Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
12. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. Т. 110. № 2. С. 105–109.
13. Зеленська Н. О. Особливості мотивації навчання у студентів із різним рівнем тривожності. *Психологічний журнал*. 2023. № 5(10). С. 35–40.
14. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир : Рута. 2006. 320 с.
15. Іванова, Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. 6. С. 144–150.
16. Калюжна Є. М., Вовна А. М. Тривожність та її значення у виникненні інфантильного неврозу. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 29–33.
17. Клименко, В. А. Особливості стану тривожності страхів у молоді під час військового часу. У Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів: матеріали 8-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 травня 2024. с. 208–210.
18. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Форум. 2006. 543 с.
19. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72). № 5. С. 48–53.
20. Паржницький В., Гречановська О., Пономаревський С. Вплив психологічного комфорту на академічні досягнення здобувачів освіти під час онлайн-навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 3(37). С. 150–178.

21. Пов'якель, Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Психологічні науки*. 2012. 37(61). 89–195.
22. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію. Київ : Основи, 2001. 424 с.
23. Фрейд З. Тривожність і Я. Зібрання праць. Київ : Основи, 2018. С. 45–47.
24. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 663–676.
25. Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 1(20). С. 129–134.
26. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. 7(38). 479–491.
27. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. С. 128–136.
28. Шевченко Н. Ф., Шевченко А. В. Самостійна робота студентів як чинник формування успішності. *Педагогічний процес*. 2009. С. 215–219.
29. Щербакова О. О. Потенціал життєвого успіху академічно здібного учня. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 181–188.
30. Язева Х. В. Психологічні критерії академічної успішності студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 6. С. 210–213.
31. Beck A. T. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York: Guilford Press, 2011. 370 p.
32. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. *Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books, 1985. P. 15–20.

33. Eysenck H. J. *The Biological Basis of Personality*. Springfield: Charles C Thomas Publisher, 1967. 399 p.
34. Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London . Hogarth Press, 1959. 192 p.
35. Izard C. *The Psychology of Emotions*. New York : Springer, 1991. 451 p.
36. Jacobson E. *Progressive Relaxation*. Chicago : University of Chicago Press, 1938. 365 p.
37. Kuh G. D., Kinzie J., Buckley J. A., Bridges B. K., Hayek J. C. *What Matters to Student Success*. Washington, DC: NPEC, 2006. 302 p.
38. Rogers C. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 2004. 420 p.
39. Spielberger C. D. *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto. *Consulting Psychologists Press*, 1970. 18–25 p.
40. Spielberger C. D. *Посібник до опитувальника стан-тривожність / риса тривожності*. Palo Alto. *Consulting Psychologists Press*, 1983. 4–6 p.
41. Trubacheva S. *The Development of Educational Competence of Students in the Conditions of Martial Law*. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy. Social Work*. 2023. P. 139–142.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з двох шкал: 1) вимірювання тривожності як емоційного стану; 2) вимірювання тривожності як якості.

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4

13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе відчуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2» - іноді; «3» - часто; «4» - майже завжди.

№	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4

11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. До отриманого результату додається число 50.

Рівні ситуативної (реактивної) тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманого результату додається число 35.

Рівні особистісної тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Додаток Б

Шкала тривоги Бека(BAI)

ІНСТРУКЦІЯ:

Оберіть один з можливих варіантів відповідей на кожне запитання. Тут немає вірних або не вірних відповідей. Намагайтесь відповідати швидко. УВАГА! Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

1. Оніміння або поколювання.
2. Відчуття жару.
3. Тремтіння в ногах.
4. Неможливість розслабитися.
5. Страх, що станеться щось жахливе.
6. Запаморочення або відчуття легкості в голові.
7. Прискорене або сильне серцебиття.
8. Відчуття нестійкості.
9. Переляк.
10. Нервозність.

11. Відчуття задухи.
12. Тремтіння рук.
13. Тремтіння всього тіла.
14. Страх втратити контроль.
15. Утруднене дихання.
16. Страх смерті.
17. Відчуття жаху.
18. Розлад шлунка або дискомфорт у животі.
19. Непритомність або відчуття, що можна знепритомніти.
20. Почервоніння обличчя.
21. Підвищене потовиділення (не через спеку).

Варіанти відповідей:

- Шкала Тривоги Бека (Baі)
- Зовсім не турбує
- Злегка турбує
- Середньо турбує
- Дуже турбує

Шкала тривоги Бека є простим, зручним інструментом для попереднього оцінювання ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих і літніх, контингенту клініки та під час скринінгових досліджень. Особи, які отримали високі бали за шкалою, мають бути направлені на консультацію до фахівця.

Ключ

Зовсім не турбує – 0 балів

Злегка турбує – 1 бал

Середньо турбує – 2 бали

Інтерпретація

Дуже турбує – 3 бали

0-21 балів - низький рівень тривоги

22-35 балів - середній рівень тривоги

36 балів і більше – високий рівень тривоги

Додаток В

Авторська анкета дослідження академічної успішності студентів

Інструкція:

Оберіть один або кілька варіантів відповіді, які найбільш точно відображають Ваш стан. У разі використання шкал – позначте відповідний рівень. Анкетування є анонімним.

1. Вкажіть Ваш вік: _____
2. Вкажіть Вашу стать:
 - Чоловіча
 - Жіноча
 - Інше
3. Оцініть рівень своєї академічної успішності до початку повномасштабної війни:
 - Високий
 - Середній
 - Низький
4. Оцініть рівень своєї академічної успішності на даний момент:
 - Високий
 - Середній
 - Низький
5. Як змінилася Ваша академічна успішність?
 - Значне покращення

- Помірне покращення
 - Без змін
 - Помірне зниження
 - Значне зниження
6. Оцініть, наскільки складність навчальної діяльності змінилася в умовах воєнного стану:
- Значно зросла
 - Дещо зросла
 - Не змінилася
 - Дещо знизилася
 - Значно знизилася
7. Оцініть зміни у Вашій навчальній мотивації:
- Значне підвищення
 - Помірне підвищення
 - Без змін
 - Помірне зниження
 - Значне зниження
8. Вкажіть чинники, що впливають на Вашу навчальну мотивацію (можна обрати кілька варіантів):
- Підвищена тривожність
 - Хронічний стрес
 - Соціально-економічна нестабільність
 - Формат навчання
 - Соціальна підтримка
 - Внутрішня мотивація (самореалізація)
 - Інше: _____
9. Як часто Ви відчуваєте тривогу?
- Постійно
 - Часто
 - Іноді

- Рідко
- Ніколи

10. Оцініть інтенсивність Вашої тривожності за 10-бальною шкалою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. У яких ситуаціях тривожність проявляється найбільше? (можна обрати кілька варіантів)

- Навчальна діяльність
- Контроль знань (іспити, тести)
- Загроза безпеці (повітряні тривоги тощо)
- Соціальна взаємодія
- Інше: _____

12. Тривожність ускладнює мою здатність концентруватися.

1 2 3 4 5

13. Через тривожність мені важко засвоювати нову інформацію.

1 2 3 4 5

14. Тривожність негативно впливає на результати мого навчання.

1 2 3 4 5

15. У стані тривоги моя навчальна продуктивність знижується.

1 2 3 4 5

16. Помірна тривожність іноді підвищує мою мобілізацію та ефективність.

1 2 3 4 5

17. Як часто Ви відчуваєте труднощі з концентрацією уваги?

- Постійно
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

18. Як Ви оцінюєте свою здатність до засвоєння навчального матеріалу?

- Висока
- Середня
- Низька

19. Як Ви оцінюєте свою загальну навчальну працездатність?

- Висока
- Середня
- Низька

20. Які фактори ускладнюють Ваш навчальний процес? (можна обрати кілька варіантів)

- Перебої з електропостачанням
- Нестабільний інтернет
- Вимушене переміщення
- Фінансові труднощі
- Психоемоційне напруження
- Високий рівень тривожності
- Інше: _____