

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

Сас Дарина Андріївна

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

Вплив тривожних станів на академічну успішність у студентів

Група: ТУбо-8-22-Б1ПС(4.0зс)

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Науковий керівник

К.пед.н.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Сас Д.А.

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту перед ЕК

Зав. кафедри

д.псих.н., проф.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Пидюра І.П.

(прізвище та ініціали)

Раєвська Я.М.

(прізвище та ініціали)

Київ 2026

АНОТАЦІЯ

Сас Дарина Андріївна. Вплив тривожних станів на академічну успішність у студентів. – Рукопис.

Дипломна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». – Київ, 2026.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. У першому розділі розкрито поняття тривожності та чинники виникнення тривожності у студентів. У другому розділі проведено дослідження студентів фахового гуманітарного коледжу та описані результати дослідження. У третьому розділі запропоновано програму профілактики та подолання тривожності у студентів.

Ключові слова: стрес, тривожність, студенти, академічна успішність, війна, мотивація.

ABSTRACT

Daryna Sas. The impact of anxiety on academic performance in students. – Manuscript.

Diploma work for obtaining the educational and qualification level "bachelor" - PJSC "Higher Education Institution "Interregional Academy of Personnel Management". - Kyiv, 2026.

The thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions and a list of sources used. The first chapter reveals the concept of anxiety and the factors that cause anxiety in students. The second chapter conducts a study of students of a professional humanities college and describes the results of the study. The third chapter proposes a program for preventing and overcoming anxiety in students.

Keywords: stress, anxiety, students, academic performance, war, motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	8
1.1. Поняття тривоги та тривожності в психологічній літературі	8
1.2. Академічна успішність як психологічна та освітня категорія	12
1.3. Психологічні особливості студентського віку та чинники виникнення тривожності	18
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ	30
2.1. Організація, методи та методика дослідження	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	33
2.3. Кореляційний аналіз показників тривожності та академічної успішності.....	48
Висновки до другого розділу	51
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ	52
3.1. Напрямки психологічної допомоги та підтримки студентської молоді	52
3.2. Психотехніки саморегуляції та зниження тривожності	64
Висновки до третього розділу	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вища освіта в країні розвивається на етапі, що відбувається в умовах масштабних змін, ініційованих тривалим воєнним конфліктом, загрозами безпеці та загальною нестабільністю макросоціального середовища, а також масовим впровадженням дистанційних форм навчання. Всі ці екстремальні фактори діють як потужні каталізатори хронічного стресу, спричиняючи зростання поширеності тривожних станів серед студентської молоді за дуже короткий час. Студентське життя – це специфічна соціально-вікова група. Саме через незавершеність процесів особистісного та професійного становлення ця група є найбільш вразливою до деструктивного впливу психотравматичних подій.

Психічне здоров'я та емоційне благополуччя студентів вищих навчальних закладів є фундаментальною умовою ефективної реалізації їхньої життєдіяльності. Структура негативних емоційних станів визначається ситуативною та особистісною тривожністю. У психологічній науці існує великий масив теоретичних даних щодо природи тривожності (А. Бек, Ч. Спілбергер, О. Прихожан), але механізми, через які вона впливає на когнітивну та практичну сфери особистості в умовах тривалої соціальної кризи, потребують серйозного переосмислення. Тривожність звужує обсяг робочої пам'яті, порушує концентрацію уваги та дезорганізує мисленнєву діяльність, що виражається у прямому впливі на результат навчання.

Вивчення цього феномену на вибірці студентів Богуславського гуманітарного фахового коледжу імені І.С. Нечуя-Левицького має подвійне значення. З одного боку, вони зазнають загального академічного та психоемоційного стресу. З іншого боку, майбутня професійна діяльність вимагає високого рівня емоційної стабільності, розвиненої рефлексії та стресостійкості. Невирішені індивідуальні тривожні стани у майбутніх

спеціалістів не лише знижують їхню поточну академічну успішність (середній бал, якість засвоєння знань). Вони створюють ризики для професійної придатності та швидку схильність до вигорання.

Останнім часом чітко окреслилося протиріччя між об'єктивним підвищенням вимог до якості підготовки сучасних спеціалістів та реальним зниженням їхнього когнітивного та енергетичного потенціалу через високий рівень тривожності. Вимога пошуку ефективних психологічних засобів нівелювання негативного впливу тривожності на навчальний процес та розробки цілеспрямованих психокорекційних програм визначає вибір теми бакалаврської роботи: «Вплив тривожних станів на академічну успішність у студентів».

Об'єкт дослідження: психоемоційна сфера студентів навчальних закладів під час освітнього процесу.

Предмет дослідження: психологічні особливості та механізми впливу тривожних станів на показники академічної успішності студентів.

Мета дослідження: забезпечити теоретичну основу та емпіричне дослідження сутності та специфіки впливу тривожних станів на академічну успішність студентів, а також розробити та апробувати комплексну психокорекційну програму для зниження рівня академічної тривожності.

Виходячи з поставленої мети, було визначено такі дослідницькі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні та методологічні підходи науки у вивченні феноменології тривоги, тривожності та когнітивних механізмів на предмет їх впливу на ефективність навчання студентів.
2. Охарактеризувати психологію студентського віку, фактори академічної тривожності та специфіку професійного розвитку майбутніх спеціалістів в умовах сучасних соціальних викликів.
3. Вибрати та обґрунтувати ряд психодіагностичних методів для емпіричного вимірювання рівнів тривожності (ситуативної, особистісної,

академічної) та оцінки когнітивних параметрів студентів.

4. Виявити та описати емпіричний зв'язок між окремими показниками станів тривожності та середнім балом успішності студентів.

5. Розробити структуру для оцінки ефективності програми психологічної підготовки для корекції тривожності, оволодіння навичками саморегуляції та підвищення академічного потенціалу майбутніх спеціалістів.

Для виконання поставленого завдання та досягнення поставлених цілей використовуються такі методи дослідження:

- аналіз літератури: вивчення наукових публікацій, монографій та статей про психологію стресу;
- порівняльний аналіз: зіставлення різних поглядів на природу тривожності (наприклад, ситуативної та особистісної);
- узагальнення та систематизація: формулювання висновків на основі вже наявних досліджень;
- тестування (психодіагностика): використання валідованих психологічних тестів: шкала тривоги Спілбергера-Ханіна – для розділення ситуативної (викликанної іспитами) та особистісної (постійної) тривожності, шкала тривоги Бекка (BAI) – для оцінки соматичних та когнітивних симптомів тривоги, опитувальник тестової тривожності (TAI) – для вимірювання страху перед перевірками знань, анкетування та опитування;
- методи математичної статистики: кореляційний аналіз (r-Пірсона або r-Спірмена): визначає, чи знижуються оцінки зі зростанням тривожності, порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента або U-критерій Манна-Вітні): дозволяє порівняти успішність двох груп студентів – з високим та низьким рівнем тривожності;
- організаційні методи: визначають структуру побудови самого дослідження: метод поперечних зрізів: одночасне дослідження студентів різних курсів, лонгітюдний метод: відстеження стану однієї групи студентів

протягом тривалого часу (наприклад, динаміка тривожності від початку семестру до кінця сесії).

Результати мають практичне значення в тому, що розроблені методичні рекомендації та виявлені закономірності можуть бути безпосередньо впроваджені на практиці в роботі психологічної служби коледжу та використані викладачами в оптимізації навчального процесу, зниженні рівня стресу у студентів під час іспитів. Сформований комплекс психотехнік може бути використаний як практичний посібник для студентів щодо підвищення їхньої стійкості до академічного стресу.

Структура кваліфікаційної роботи: бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків та списку використаних джерел. Обсяг кваліфікаційної роботи становить 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття тривоги та тривожності в психологічній літературі

Тривога – це неприємний емоційний стан, який передбачає очікування неприємних подій, що супроводжуються поганими почуттями, страхом, напругою та хвилюванням.

Тривожність – це особистісна риса психіки, яка проявляється у людини як схильність до частих станів сильної тривоги з незначних причин. У багатьох випадках тривожність вважається формуванням особистості або рисою темпераменту, пов'язаною зі слабкістю нервових процесів [1].

Автори вважають, що поняття тривожності настільки багатогранне, що не може бути єдиного визначення цього явища. Однак вони можуть зробити висновок, що вона стала постійною властивістю людського організму, яка характеризує темперамент особистості.

Часто люди поєднують поняття тривоги та страху, але насправді це не дуже пов'язані поняття. Страх – це реакція на реальну загрозу, яка існує, а тривога – це стан неприємних очікувань, часто без будь-якої видимої причини. Максименко С.Д. підкреслював, що тривога поєднує стан невизначеності та переживання внутрішнього стану [27].

Тривога зазвичай знаходиться в голові та впливає на тіло й мислення. Тривога складається з трьох основних частин: емоційної, фізіологічної та когнітивної.

Якщо виникає ситуація, яка фактично повністю залежить від вас і може вийти з-під контролю, ви можете помітити почуття страху та жаху як два приклади емоційного компонента. Ви також можете помітити тілесні відчуття, такі як: прискорене серцебиття; пітні долоні – це ознаки

фізіологічного компонента. У вас також можуть виникати думки: «Я не можу цього зробити...»; «Мені страшно». Занепокоєння та негативні думки про те, що може статися в майбутньому, є когнітивним компонентом [9].

Дуже важливо, щоб симптоми тривоги не заважали повсякденному функціонуванню. Симптоми тривоги можуть підвищувати пильність та здатність вирішувати проблеми, спонукати вас працювати старанніше для досягнення мети або повідомляти про потенційну загрозу. Наприклад, тривога перед майбутнім іспитом, найімовірніше, змусить вас добре до нього підготуватися. Цей приклад показує, як нормальний рівень тривоги може бути адаптивним та корисним у повсякденному житті.

Тривожність визначається як когнітивна організація індивідом найважливіших життєвих структур від народження до смерті. Наукові літературні джерела дозволяють аналізувати тривожність з різних точок зору, стверджуючи, що підвищена тривожність виникає та сприймається завдяки складній взаємодії когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, що викликаються впливом стресових ситуацій на індивіда. Новікова Ж. характеризує це визначення індивідуальним формуванням найважливіших структур життя людини від народження до смерті.

Тривожна особистість, у більшості випадків, є негативним психічним станом. Сьогодні це один з найактуальніших. Існує низка теорій, що пояснюють природу та сутність тривожності. Серед негативних переживань людини тривожність є найбільш руйнівною, оскільки вона часто призводить до зниження працездатності, зниження продуктивності та проблем із спілкуванням. Людина з підвищеним рівнем тривожності може в майбутньому зіткнутися з різними соматичними захворюваннями. Обрана тема на даний момент не є новою для вивчення психологами. У кожному поколінні різні причини призводять до формування тривожності. На даний момент ця тема є актуальною через назрівання кризи та нестабільну ситуацію в країні.

Інший рівень тривоги та занепокоєння – це коли тривога не просто частий, а постійний, безперервний стан. Навіть коли немає причин для страху та занепокоєння, тривожні почуття не зникають. По суті, це невротичний стан, який може мати неймовірно негативний вплив на життя. А також це найпоширеніший психічний розлад, який може призвести до досить небезпечних ускладнень: неврозів, параної.

Це може супроводжуватися не лише психологічними недугами, а й фізичними.

Надмірна напруга та тривога через поточні події або взагалі без причини. Постійний стрес – здається, вони ніяк не можуть розслабитися. Необґрунтований страх як за власне життя, так і за життя близьких.

Симптоми включають:

- зниження працездатності та труднощі з концентрацією уваги;
- підвищена дратівливість.

Основні фізичні симптоми:

- постійна втома та слабкість;
- порушення сну;
- скутість, м'язова напруга;
- головний біль та біль у животі;
- підвищене потовиділення;
- озноб, тремор;
- утруднене та затrudнене дихання, іноді доходить до відчуття задухи;
- розлади травлення (діарея, блювота, нудота) [16, с. 5].

Симптоми можуть відрізнятися за інтенсивністю та поєднанням. Все залежить від форми тривожного розладу та ступеня його занедбаності. Загалом існує три форми тривожного розладу:

- адаптивна: тут додаткове занепокоєння виникає на тлі проблем з адаптацією до певної стресової ситуації;

- генералізована (тривожно-депресивна): тут додаткове занепокоєння є постійним і виникає на тлі великої кількості різних життєвих обставин – людина перебуває у постійному страху за своє життя, сім'ю, роботу тощо;

- тривожно-фобічна: тут вже присутні періодичні панічні атаки, що супроводжуються дуже сильним страхом перед неминучою смертю або людьми та їх скупченнями чи серйозною хворобою [16, с. 9].

У всіх випадках людина зазвичай не знає, чому ці думки її поглинають. І раннє виявлення тривоги є ключовим – це створює умови для звернення за допомогою та повернення до звичного життя.

Теоретичний огляд проблеми дозволяє класифікувати поняття «тривога» та «тривожність» різними способами. Ми погоджуємося з науковцями, що тривога – це невизначене почуття, що характеризується неточністю, «безоб'єктністю» та може бути наслідком неправильних комунікативних навичок.

Важливою ознакою тривожності, яка проявляється у поведінкових реакціях, є відчуття невизначеності та безпорадності за наявності реальної чи уявної небезпеки. У найзагальнішому сенсі тривога розуміється як негативне емоційне переживання – стан, пов'язаний з передчуттям небезпеки, який може перерости в загальну тривожність і закріпитися як стійка риса особистості. Перспективним ми вважаємо впровадження соціально-психологічних програм подолання страхів і тривог, а також поглиблені емпіричні дослідження з цього питання.

1.2. Академічна успішність як психологічна та освітня категорія

У сучасній науковій літературі академічна успішність визначається через інтеграцію педагогічних та психологічних підходів. Академічна успішність – це складне багатокomпонентне утворення, що відображає ступінь засвоєння учнем системи знань, умінь, навичок та компетенцій, визначених освітньою програмою, що об'єктивно виражається в балах (оцінках) та суб'єктивно визначається рівнем розвитку когнітивної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер особистості [12, с. 54].

Ключові компоненти наукового визначення:

- Критеріально-оцінювальний: фіксує відповідність результатів навчання державним стандартам.
- Діяльнісний: відображає якість освітньої діяльності та здатність застосовувати знання на практиці.
- Особистісний: включають психологічну готовність до навчання, рівень інтелекту, саморегуляцію та мотивацію до досягнень.

Академічна успішність – це багатовимірна категорія, яка об'єднує навчальні, когнітивні, мотиваційні та соціально-психологічні аспекти розвитку особистості. Вона відображає рівень засвоєння студентами навчального матеріалу, досягнення поставлених цілей та ефективність виконання навчальних завдань. У сучасній педагогічній та психологічній науці поняття академічної успішності розглядається як ключовий показник ефективності освітнього процесу та один з основних критеріїв оцінки якості освіти.

Академічна успішність – це психологічна категорія, яка передбачає взаємодію когнітивного, мотиваційного, емоційного та поведінкового компонентів, що визначають результати навчальної діяльності. Успіх, у цьому випадку, може бути визначений рівнем інтелектуального розвитку студента, його когнітивними здібностями, саморегуляцією, мотивацією до

навчання, емоційним станом, стресостійкістю та соціальною підтримкою. Якісна освітня категорія визначає відповідність результатів навчання стандартам, критеріям та очікуванням навчального закладу.

Академічна успішність складається з кількох взаємопов'язаних факторів, кожен з яких має значний вплив на кінцевий результат [58, с. 210]:

1. Когнітивний компонент. Когнітивний компонент академічної успішності включає рівень інтелектуальних здібностей, розвиток мислення, пам'яті, уваги та вміння аналізувати, синтезувати, узагальнювати та застосовувати знання на практиці. Дослідження показують, що високий рівень інтелектуальних здібностей є необхідною умовою успіху в опануванні складного навчального матеріалу. Особливе значення мають самостійне мислення, креативність та здатність вирішувати проблеми.

2. Мотиваційний компонент. Мотивація до навчання є дуже важливим компонентом успіху в навчанні. Вона показує, наскільки студент зацікавлений у досягненні хороших результатів, готовий працювати та долати перешкоди. Розрізняють внутрішню мотивацію, яка ґрунтується на самих інтересах, бажанні здобувати знання та задоволенні від процесу навчання, та зовнішню мотивацію, яка пов'язана з бажанням отримати винагороду або не отримати покарання. Вважається, що внутрішня мотивація є більш стабільною та ефективною для досягнення успішності в довгостроковій перспективі.

3. Емоційно-вольовий компонент. Емоційний стан учня впливає на його концентрацію уваги, пам'ять, здатність вирішувати проблеми та ефективне спілкування з іншими учасниками навчального процесу. Негативні емоції, такі як страх, тривога та занепокоєння щодо невдачі, можуть призвести до зниження успішності, тоді як позитивні емоції, такі як інтерес та впевненість у собі, можуть підвищити успішність. Необхідно формувати вольові якості – самодисципліну, уважність та самоконтроль.

4. Соціальний компонент. Якість академічної успішності також

безпосередньо пов'язана з якістю соціальної взаємодії. Стосунки між студентом та вчителями, одногрупниками та іншими учасниками освітнього процесу можуть формувати мотивацію, самооцінку та емоційний стан студента. Позитивна соціальна взаємодія між людьми створює сприятливі умови для продуктивної праці; тому конфлікти або відсутність підтримки можуть перешкоджати високій успішності.

5. Поведінковий компонент. Це включає регулярність на заняттях, участь у навчанні, належне планування та організацію часу, а також відповідальність за виконання поставленої роботи. Також, оскільки від студента очікується адаптація до мінливого освітнього середовища, цей аспект стає не менш важливим.

Академічна успішність – це багатofакторний результат, який може визначатися різними факторами, які можна класифікувати як внутрішні (індивідуальні) або зовнішні (середовище). Внутрішні фактори пов'язані з когнітивними здібностями людини, рівнем інтелекту, мотивацією, емоційним станом, стійкістю до стресу та фізичним здоров'ям. Зовнішні фактори пов'язані з якістю освітнього процесу, педагогічними навичками вчителів, підтримкою сім'ї та наявністю навчальних ресурсів, а також загальною атмосферою навчального закладу [7, с. 33].

1. Особистісні характеристики студента. Різниця в рівні академічної успішності часто зумовлена індивідуальними відмінностями, такими як здатність швидко засвоювати інформацію, стилі навчання, рівень емоційного інтелекту, а також наявність метакогнітивних навичок. Метакогнітивні навички дозволяють студентам усвідомлювати власні потреби в навчанні та ефективно планувати та контролювати процес навчання.

2. Мотивація досягнень. Це показник прагнення учня досягати високих результатів. Високий рівень мотивації безпосередньо пов'язаний зі здатністю долати труднощі, розвивати свої здібності та досягати поставлених цілей. Однак низька мотивація може виступати перешкодою для ефективного

навчання, навіть за високого інтелектуального потенціалу.

Тривога, страх невдачі та стрес – це основні емоційні та психологічні фактори, які негативно впливають на академічну успішність. Студенти, які відчують емоційну підтримку з боку родини, друзів чи вчителів, зможуть протистояти стресу, пов'язаному зі страхом невдачі, і тому матимуть кращі результати навчання.

3. Характеристики організації освітнього процесу. Рівень організації освітнього процесу має великий вплив на академічні результати. Чіткість постановки цілей, доступність навчальних матеріалів, методичне забезпечення, використання нових технологій та інтерактивних методів навчання – все це підвищує ефективність освітнього процесу.

4. Соціально-економічні умови. Рівень успішності може бути знижений зовнішніми бар'єрами, такими як фінансові труднощі, необхідність поєднувати навчання з роботою та відсутність доступу до якісних освітніх ресурсів.

Психологічне благополуччя студента безпосередньо пов'язане з успішністю. Високі досягнення підвищують самооцінку, зміцнюють почуття компетентності та допомагають формувати позитивне ставлення до навчального процесу. Навпаки, низькі результати можуть викликати розчарування, зниження самооцінки, тривогу та навіть депресивні стани.

Таблиця 1.1

Чинники, що обумовлюють академічну успішність

Чинники	Характеристика
Індивідуальні особливості студента	Когнітивні здібності, стилі навчання, рівень емоційного інтелекту та метакогнітивні навички.
Мотивація досягнення	Мотивація студента для досягнення високих результатів, подолання труднощів, розвитку своїх здібностей.
Емоційно-психологічний стан	Тривога, страх невдачі, стресові ситуації можуть негативно впливати на успішність у навчанні.
Особливості організації освітнього процесу	Чітка постановка цілей, навчальні матеріали та методична підтримка – поряд з новими технологіями.
Соціально-економічні умови	Проблеми з фінансами, необхідність працювати під час навчання та брак якісних ресурсів.

Для досягнення високої академічної успішності слід створювати сприятливі умови для навчання з урахуванням освітніх та психологічних потреб. Це включає впровадження програм психологічної підтримки, навички управління часом, ефективну комунікацію та управління стресом.

Академічна успішність – це складна категорія, яка відображає ступінь засвоєння навчальної програми, рівень сформованості знань та навичок, а також психологічну готовність особистості застосовувати цей потенціал на практиці. Це подвійний процес, що поєднує педагогічні стандарти та внутрішній людський ресурс [7, с. 33]

1. Освітня категорія

У контексті освіти успіх визначається як досягнення заздалегідь поставлених цілей та виконання освітніх стандартів.

- Основні критерії: оцінки, академічні рейтинги, успішне складання іспитів та отримання дипломів.

- Ключові функції: діагностична (виявлення прогалин у знаннях), корекційна (коригування способу викладання) та вибіркова (визначення рівня кваліфікації).

2. Психологічна категорія

З точки зору психології, успішність – це не лише оцінки, це показник когнітивного та особистісного розвитку, що залежить від багатьох внутрішніх факторів:

- Мотивація: внутрішнє бажання навчатися, допитливість та розуміння цінності знань.

- Когнітивні процеси: рівень розвитку пам'яті, уваги, логічного мислення та уяви.

Таким чином, академічна успішність стає головним маркером ефективності всього освітнього процесу — пов'язуючи зовнішні вимоги суспільства з внутрішніми можливостями людини.

Підсумовуючи, цю категорію можна структурувати за трьома ключовими вимірами [58, с. 210]:

1. Що вона відображає?

Для освіти: рівень засвоєння знань, якість розвинених навичок та відповідність державним стандартам.

Ступінь інтелекту, пам'яті та мислення, мотивація та самодисципліна.

2. Як це вимірюється?

- Оцінки, бали, рейтинги, результати тестів (зовнішні/національні тести, іспити).

- Якісно: розвиваючи критичне мислення, здатність вирішувати нестандартні завдання та здатність адаптуватися до нових умов навчання.

3. Від чого це залежить?

- Внутрішні фактори: психологічне здоров'я, мотивація до успіху,

відсутність страху помилок та рівень стресостійкості.

- Зовнішні фактори: майстерність вчителя, атмосфера в колективі, матеріально-технічна база та підтримка сім'ї.

1.3. Психологічні особливості студентського віку та чинники виникнення тривожності

Вік студентів (ранній підлітковий вік) – це період розвитку особистості, піку інтелектуальних можливостей та інтенсивної соціалізації. Підвищена тривожність у цей час часто зумовлена адаптацією до нових умов навчання, надмірним навчальним навантаженням, страхом професійної невдачі, фінансовою чи побутовою нестабільністю.

Особливостями студентського віку є:

- Інтенсивний інтелектуальний розвиток. Більшість психофізіологічних функцій досягають свого оптимуму, активно розвивається теоретичне та абстрактне мислення.
- Психологічне дозрівання. Формування стійкого характеру, глибокої самосвідомості та формування власної системи цінностей.
- Професійне самовизначення: пошук своєї ніші в житті, реалізація себе як майбутнього спеціаліста.
- Соціальна автономія: перехід до більш самостійного життя (часто відокремлення від родини батьків, проживання в гуртожитку) та розширення кола спілкування [27, с. 39].

Вік студентів (17-23 роки) стосується пізнього дитинства, юності та частини дорослого етапу розвитку та формування особистості. Студент (від латини — той, хто навчається, старанно працює, опановує знання) як особистість на певному етапі розвитку може характеризуватися такими

вимірами: психологічним (характер, темперамент, воля, здібності); біологічним (фізичні дані, тип вищої нервової діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти). Вони визначаються спадковістю та вродженими схильностями; соціальним середовищем (місце в суспільстві, національність) [50, с. 36].

Студентський вік – це період оптимальних умов для психологічного, біологічного та соціального розвитку. У цей час спостерігається найвища швидкість пам'яті, реакції та пластичності у формуванні навичок. Саме на цьому етапі формуються характер та інтелект людини. Активно розвиваються моральні цінності та естетичні почуття. Швидко засвоюються соціальні ролі дорослої людини: громадянські, професійні, економічні, сімейні. Формуються та закріплюються схильності та інтереси. Визначаються життєві цілі та прагнення. Досягаються високі рівні розвитку фізичних та інтелектуальних сил, активно зростають творчі можливості, збагачується емоційний та чуттєвий зміст, розквітає зовнішня привабливість. Це часто викликає дещо ейфоричні, ілюзорні уявлення про невичерпність та безмежність такого стану та призводить до ірраціонального, безцільного, бездумного марнотратства фізичних та духовних сил.

Саме в період студентства відбувається перегляд категорій цінності та духовна, аксіологічна переорієнтація. Посилюється усвідомлення, об'єктивна позитивізація мотивів поведінки. Водночас слід враховувати, що до 20 років здатність людини повністю свідомо регулювати свою поведінку ще не повністю розвинена. Тому іноді спостерігаються немотивовані, коливаючі прояви негативної поведінки, неадекватні дії, протиправні вчинки. Формуються та зміцнюються позитивні риси особистості – відповідальність, почуття обов'язку, цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, здатність регулювати свої почуття, бажання, схильності. Особистість формується під впливом соціального

середовища і в цьому віці є досить лабільною та схильною як до позитивних, так і до негативних змін.

Студентський вік – це період активної самооцінки. Вона може бути об'єктивною, завищеною та заниженою. Низька самооцінка, нестійка власна думка про себе, спроби приховати від інших своє справжнє «я», виконати роль, яка, на її думку, буде більш прийнятною та ефективною в певному середовищі – це риси людини з низькою самооцінкою. Молоді люди цього типу відрізняються високою чутливістю та вразливістю. Вони болючіше реагують на критику, глузування, презирство, осуд. Замкнутість, самоізоляція, схильність до віртуального спілкування зі світом, самотність – це їхні характеристики.

Студентський вік, за словами С.Д. Максименка [27], є сензитивним періодом для розвитку основних соціогенних здібностей. Студенти першого курсу потребують особливої уваги, турботи та допомоги. Умови проживання та навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) різко відрізняються від шкільних. Руйнується давно усталений, звичний стереотип. Перехід від безпосередньої опіки шкільних вчителів та батьків до статусу відносної самостійності породжує низку труднощів, насамперед через суттєві відмінності в методах навчання. У школі учень постійно контролюється, заохочується та заспокоюється вчителем; у ЗВО можна відносно тривалий час нічого не вчити, не працювати самостійно, і ніхто про це не проситиме.

Ці можливості, ймовірно, створюють у деяких студентів першого курсу ілюзію, що у вищих навчальних закладах можна навчатися без напруження. Ілюзії, які швидко розвіються вже на першій сесії: більш здібні студенти подолають цей бар'єр завдяки витривалості, пов'язаній з віком, добрій пам'яті, кільком щоденним безперервним зубрінням, шпаргалкам, порадам та поблажливому ставленню викладача, тоді як деякі стануть академічними боржниками.

Щоб уникнути цього, дуже важливо вже з перших днів навчання розкрити для студентів першого курсу всю суть проблем, труднощів, хибних уявлень та особливостей, які можуть виникнути. Необхідно розробити методику навчання колишнього школяра самостійної роботи, конспектування лекцій, підготовки до практичних занять, роботи з першоджерелами, з великим обсягом інформації, довідниками, словниками та підручниками. Необхідно допомогти студентам, які переїхали з батьківського дому, організувати свій побут, виробити оптимальний режим навчання та відпочинку. Особливу увагу слід приділяти харчуванню, санітарно-гігієнічним умовам, допомозі у веденні самостійних фінансових справ.

Спеціальні дослідження та практичний досвід показують, що неуспішність, індивідуальні психологічні зриви на першому курсі не обов'язково є наслідками несумлінності чи слабких базових знань студента. Причиною негативних результатів навчання, відхилень у поведінці може бути нездатність контролювати та реально оцінювати себе та свої дії, неготовність до самостійного навчання, нездатність жити без постійної турботи, раціонально розподіляти часовий бюджет, відсутність почуття обов'язку та відповідальності. Значні можливості для прискорення та зменшення больових відчуттів адаптації, підвищення якості навчання студентів першого курсу надає модульна система оцінювання, яка дозволяє систематично контролювати та оцінювати хід навчання, своєчасно виправляти пропуски та відхилення, підтримувати рівномірну інтенсивність зусиль протягом семестру, а також уникати стресу та перенапруження від сесійних штурмів.

Сучасний період характеризується зростанням кількості тривожних людей, і здебільшого, молоді. Така ситуація зумовлена, з одного боку, об'єктивними факторами, пов'язаними з повномасштабним вторгненням, соціально-політичною, економічною ситуацією в країні; а з іншого боку,

внутрішніми факторами, зокрема індивідуальною оцінкою ситуації та різним ступенем емоційного реагування на неї. Феномен тривожності є віково-специфічним з точки зору різних факторів виникнення та форм прояву [12, с. 54].

Підлітковий вік – це час самоаналізу та самооцінки. Самооцінка формується шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним. Однак у більшості випадків ідеальне «Я» ще не повністю сформоване, а справжнє «Я» не було об'єктивно оцінено особистістю. Ця суперечність у процесі розвитку особистості у молодій людини може призвести до внутрішньої невпевненості в собі, яка іноді супроводжується зовнішньою агресивністю, розбещеністю або відчуттям нерозуміння.

К.Д. Спілбергер розрізняє тривожність двох типів: особистісну та ситуативну (реактивну). Особистісна тривожність – це індивідуальна риса особистості; ситуативна тривожність – це короткочасна реакція на ситуацію, яка об'єктивно становить загрозу для особистості. Тому особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці; проте рівень особистісної тривожності можна зрозуміти за тим, наскільки часто та інтенсивно переживаються стани тривоги [61].

Особистісні прояви тривожності, стабільні в різних ситуаціях, зазвичай називають особистісними та пов'язані з наявністю у людини відповідної риси особистості. Це стабільна індивідуальна якість, яка вказує на схильність суб'єкта до тривожності та передбачає, що він має схильність розглядати досить широкий «віял» ситуацій як загрозливі, реагуючи на кожну певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активується, коли людина сприймає конкретні стимули, які розуміються людиною як небезпечні та пов'язані з конкретними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці та самоповазі [8].

Одним із найважливіших завдань у вивченні феномену тривожності є встановлення етіології її виникнення.

Етіологічно особистісна тривожність у підлітків визначається на трьох рівнях: соціальному, психологічному та психофізіологічному.

Проблеми особистісної пов'язані з розладами комунікації. На психологічному рівні ми можемо пов'язати особистісну тривожність з неадекватним сприйняттям суб'єктом себе. Тривога виникає через суперечливу самооцінку, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції: потреба високо оцінювати себе та відчуття невпевненості. У свідомості це відчувається як тривога, напруга, занепокоєння, нервозність, нездатність прийняти рішення, а також відчуття невизначеності та небезпеки невдачі. Безпорадність, сумніви в собі та перебільшення значущості ситуацій зазвичай проявляються як тривога. Суб'єктивне переживання безсилля перед обличчям ситуацій також типове для тривоги [4].

Рівень особистісної тривожності на психофізіологічному рівні визначається факторами, що стосуються особливостей функціонування центральної нервової системи. Деякі люди схильні відчувати тривогу постійно та в усіх ситуаціях, тоді як для деяких це стан, що виникає час від часу під впливом несприятливих обставин.

Тобто, особистісна тривожність визначається як схильність людини відчувати тривогу в різних життєвих ситуаціях, навіть тих, де для таких почуттів немає підстав і вони є суто уявними. Рівень особистісної тривожності свідчить про наявність внутрішніх конфліктів, протилежних установок і почуттів, а також механізмів психологічного захисту, які не є повністю ефективними.

Високий рівень тривожності визначається як стан тривоги, що переживається з високою інтенсивністю та частотою порівняно з особами з низьким рівнем тривожності. Молодь з високим рівнем тривожності характеризується переважно нестабільною самооцінкою та невпевненістю в собі. Вони перебувають у постійному страху перед невідомим і тому рідко

проявляють ініціативу, не прагнуть уваги інших, не порушують дисципліну та суворо дотримуються вимог, що до них пред'являються. Тому через свою замкнутість, невпевненість у собі, відсутність ініціативи або, навпаки, нав'язливість, юнаки та дівчата з підвищеним рівнем особистісної тривожності зазвичай не користуються авторитетом та популярністю в колективі [36].

Тривожність, що виражається в рівнях тривожності, притаманна всім видам діяльності молодшої людини, включаючи навчальну та пізнавальну. Стан тривожності має як позитивний, так і негативний вплив на навчання та успішність. Високий рівень тривожності ускладнює пізнавальну діяльність, звужує тривалість концентрації уваги та гнучкість стратегій дій, знижує інтелектуальну діяльність, дезорганізує діяльність аж до самозабуття, викликає надмірне емоційне напруження та в довгостроковій перспективі сприяє формуванню низької самооцінки у молодшої людини [36].

Вивчаючи причини тривожності у підлітків, слід враховувати період дитинства особистості. У більшості випадків саме стосунки з батьками спричиняють розвиток тривожності з дитинства, оскільки саме через батьків дитина вчиться взаємодіяти зі світом. Модель спілкування з батьками проектується особистістю на всі сфери життя – стосунки, навчання, роботу, колектив, друзів.

Міцна прив'язаність дитини до близької(их) людини(-ей) у період дитинства відіграє важливу роль у майбутньому соціальному та особистісному розвитку особистості. За словами Е. Еріксона, розвиток довіри є першим етапом психосоціального розвитку. Довіра виникає з материнської турботи. Матері та інші дорослі, які піклуються про своїх дітей, виражають свої цінності та ставлення щодо дітей, самостимуляції та того, що вони вважають прийнятним рівнем близькості та інтимності у своїх реакціях на годування, відлучення від грудей та заспокійливу поведінку. Саме з цих реакцій діти дізнаються, як саме їх вважають поганими чи хорошими, чи

повинні вони хвилюватися та відчувати провину, чи можуть заспокоїтися та відчувати себе в безпеці.

До факторів, що сприяють виникненню страхів у дітей, належать наступні: наявність страхів у батьків; підвищена тривожність у стосунках з дитиною; гіперопіка за дитиною; підвищена принциповість у стосунках з дитиною; велика кількість заборон з боку батьків; залякування з боку батьків дитини; конфлікти в сім'ї; акцентуація ситуативного страху; імітація страхів однолітків; вплив ЗМІ та телебачення; використання в грі іграшок, що провокують агресію [46, с. 114].

Кількість страхів безпосередньо корелює з дітьми, особливо з матерями. Мама, яка перебуває в постійному стані страху, намагаючись захистити дитину від існуючих небезпек, які можуть їй зашкодити, несвідомо «передає» та розвиває тривожність у дитини, оскільки дитина повторює сценарій поведінки матері. Дитина бачить та запам'ятовує фактори небезпеки, а потім проектує це на своє життя. Докори, що викликають почуття провини, та високі вимоги до дитини з боку значущих дорослих (що створюють ситуацію хронічної невдачі), посилюють тривожність дитини. У такій сім'ї дитина завжди боїться бути винною перед батьками. Стриманість у вираженні власних почуттів – ще один поширений фактор, що сприяє виникненню та розвитку тривожності.

Дитячий психолог Е.М. Калюжна виділяє такі основні причини тривожності, що походить з сім'ї:

- традиціоналізм стосунків у сім'ї (стосунки з дитиною відбуваються за принципом «треба» та «зобов'язано»);
- погрози та відкриті повідомлення дитині («іди зараз... і зроби...», «якщо ти не підеш до школи, то я...»);
- недовіра до дитини (її речі та кишені перевіряються без її дозволу, батьки знаходять та заглядають у «таємні» місця, дитині вказують, з ким дружити).

- віддаленість батьків (наприклад, батьки їдуть у відпустку без дітей, часто відвідують заходи без дітей, і дитина таким чином почувається покинутою, самотньою та непотрібною – вона не може ні з ким поговорити про власні проблеми, а відчуття відчуженості породжує тривогу);

- необдумана та нерівномірна поведінка батьків, яка не дозволяє дитині прогнозувати свою поведінку (такі батьки постійно змінюють власну емоційну реакцію на одну й ту саму ситуацію; їхня поведінка залежить від настрою, вона безглузда; таким чином, дитина змушена підлаштовуватися під вимоги батьків, вона стає імітатором їхньої поведінки, реакцій, настрою, тому емоційна лабільність призводить до розгубленості дитини, не дозволяє їй вирішити, як їй діяти та поводитися в конкретному випадку);

- ситуація суперництва та змагання (коли дитина потрапляє в ситуацію суперництва, вона намагатиметься першою досягти найкращих результатів будь-якою ціною, що провокує виникнення та розвиток тривоги щодо уникнення ситуації невдачі)

- підвищена відповідальність (батьки часто перевантажують дитину відповідальністю, що викликає тривогу, оскільки, коли дитина опиняється в ситуації, коли очікує великих результатів, вона боїться, що не зможе виправдати очікувань та сподівань батьків і буде відкинута ними, залишена без уваги за відсутності досягнень, тому тиск зростає, і дитина вже в думках заздалегідь продумує всі найгірші наслідки події, а дитяча психіка, захищаючи свій організм від шкідливого впливу стресу, розвиває психологічний захист, замикаючись у світі власних фантазій, де вона вирішує невирішені конфлікти та у снах знаходить задоволення власних витіснених мрій та незадоволених потреб) [16].

Зазвичай діти з тривожністю не діляться своїми проблемами з батьками та часто приховують наявність таких самих. Якщо дитина не говорить про свої проблеми або впевнено каже, що їх у неї немає або що вона нічого не боїться, це зовсім не означає, що проблем немає. Як правило, це прояв

тривожності, в якому дитина не хоче зізнаватися чи показувати батькам, щоб не виглядати в їхніх очах вразливою чи слабкою та не зізнаватися собі, що у неї є певна проблема.

Отже, тривожність – це досить складне, багатокomпонентне утворення в структурі психіки, яке досить часто свідчить про дисгармонійне функціонування людини. Надмірний рівень особистісної тривожності для студентської молоді є дезадаптивним фактором, який негативно впливає не лише на навчальну діяльність студента та його стосунки з іншими людьми, а й на розвиток особистості молодшої людини, роблячи її більш схильною до стресу. Для забезпечення повноцінного особистісного розвитку слід вживати термінових заходів щодо зниження високого рівня особистісної тривожності у молоді студентського віку.

Висновки до першого розділу

Період навчання у закладі вищої освіти та процес становлення як фахівця є важливим і складним для молодої людини. Адже це період, коли відбувається розвиток особистості та молода людина стає більш самостійною; їй потрібно здобувати знання та практичні навички обраної професії та вчитися вирішувати складні завдання. Тому з різних причин на цьому віковому етапі можуть виникати тривожні настрої, які зі стану реактивності можуть легко перейти в хронічний стан і набути статусу особистісної якості.

Академічна успішність – це складна категорія, яка включає навчальні, когнітивні, мотиваційні та соціально-психологічні аспекти розвитку особистості. Вона показує, наскільки добре студент засвоїв навчальний матеріал, досяг своїх цілей та наскільки ефективно виконує навчальні завдання. Сьогодні в педагогічній та психологічній науці академічна успішність розглядається як провідний показник того, наскільки добре працює навчальний процес, та один з основних критеріїв оцінки якості освіти.

Створення сприятливого навчального середовища, яке охоплює освітні та психологічні потреби, включає організацію програм психологічної підтримки, розвиток навичок управління часом, навчання ефективному спілкуванню та управлінню стресом.

Наявність певного рівня тривожності є типовою для всіх індивідів і є життєво важливою для їхньої адаптації до навколишнього середовища. Однак надмірно високий рівень тривожності, а також її повна відсутність, перешкоджають адаптації до суспільства та нормальному розвитку в плані діяльності та спілкування. Проблема тривожності в особистості підлітків сягає корінням у дитинство, у стосунки між дитиною та батьками. Автор припускає, що проблема виникає «через невпевненість дитини в батьківській

любові та підтримці».

Хоча проблему тривожності досліджували багато вчених з різних галузей психології, вона все ще залишається гострою, що потребує подальшого вивчення для уніфікації розуміння її природи, причин та розробки ефективних програм корекції тривожності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація, методи та методики дослідження

Питання академічної успішності студентів та тривожності досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці. Зокрема, Хорні, Адлер, Фромм, Спілбергер, Бек, Халік, Йорк, Гібсон, Бондар Т.І., Язева Х.В., Виноградова О.Г., Паржницький В та ін.

Особистісна та ситуативна тривожність студентів може серйозно перешкоджати їхньому самоконтролю та здатності справлятися з викликами та стресовими ситуаціями, з якими вони стикаються в процесі навчання. Рівень тривожності може визначати мотивацію студентів – їхнє бажання навчатися, працювати та виконувати завдання. Впевненість у собі та цілісність особистості можуть полегшити молодим людям подолання стресових ситуацій.

Тривожність серед учнів безпосередньо впливає на їхню успішність. Оцінювання академічних досягнень учнів є однією з головних функцій сучасної системи освіти, оскільки рівень знань майбутніх спеціалістів визначатиме розвиток суспільства.

Актуальність цього дослідження полягає у значному впливі стресових факторів на когнітивний, емоційний та мотиваційний компоненти навчальної діяльності студентів. Його метою є аналіз індивідуальних особливостей реагування на стрес, рівня тривожності, мотивації до навчання та потреби в досягненнях – усіх ключових компонентів у формуванні академічної успішності.

Для цілісності та валідності результатів роботи було використано кілька психодіагностичних методик, адаптованих до студентського середовища.

Емпіричне дослідження проводилося на базі КЗ КОР «Богуславський гуманітарний фаховий коледж імені І.С. Нечуя-Левицького» протягом одного семестру серед студентів першого та другого курсів.

Група з 48 студентів віком 15-17 років взяла участь у дослідженні на добровільних засадах, з рівною кількістю дівчат та хлопців.

На першому етапі дослідження учнів ознайомили з метою та завданнями роботи, дотриманням конфіденційності та етичними нормами.

У дослідженні використовувалися чотири психодіагностичні методи, які дозволили оцінити ключові аспекти стресу та його зв'язок з навчальною діяльністю.

Діагностичними інструментами дослідження є: теоретичний аналіз психологічних джерел щодо проблем тривожності та успішності студентів, узагальнення, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, шкала Бека (BAI), методика Тейлора «Шкала тривожності» (В. Г. Норікадзе); описовий, кореляційний аналіз.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна допомагає виміряти рівень реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності. Реактивна тривожність – це емоційна реакція на певний стресор, а особистісна тривожність – це більш стабільна риса, що відображає схильність до тривожності. Вона складається з двох шкал по 20 тверджень кожна, які оцінюються за чотирибальною шкалою. Результат дозволить з'ясувати, наскільки студенти схильні до тривожних реакцій у навчальних ситуаціях.

Шкала тривожності Бека – це метод вимірювання ступеня тривожності як психологічного стану. Вона складається з 21 твердження, що стосується соматичних, афективних та когнітивних симптомів тривожності. Цей метод дозволяє отримати кількісну оцінку тривожності, яка може впливати на когнітивні процеси та ефективність навчання.

Методика діагностики академічної мотивації (А. Реан та В. Якунін,

модифікована Н. Бадмаєвим) спрямована на визначення домінуючих мотивів у навчальній діяльності студентів. Вона дозволяє перевірити співвідношення внутрішніх та зовнішніх мотивацій, а також мотивацію уникнення невдач. Методика містить 27 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Результати мають дозволити визначити, які аспекти академічної діяльності є основними мотиваторами для студентів.

Анкета «Потреба в досягненнях» визначає рівень потреби в досягненнях, що є одним із ключових факторів успіху в навчанні. Вона містить низку тверджень, які допоможуть вам визначити готовність студентів ставити високі цілі, долати перешкоди та досягати успіху. Високі бали за цією шкалою відображають орієнтацію на досягнення результатів – фактор, який може захистити від шкідливого впливу стресу.

Дослідження проводилося у два етапи: діагностичний та аналітичний. На першому етапі всі учасники були протестовані за допомогою чотирьох методів, які реалізувалися в класі під наглядом. Дані збиралися та оброблялися статистичними методами. Зв'язки між показниками тривожності, мотивації, потреби в досягненнях та академічної успішності аналізувалися за допомогою кореляційного аналізу.

Оцінювання успішності проводилося на основі середнього балу за попередній семестр. У професійному коледжі це здійснюється за 12-бальною шкалою, де 1-3 бали відображають початковий рівень, 4-6 балів – середній рівень, 7-9 балів вважаються достатнім рівнем, а 10-12 балів – високим рівнем.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Вивчення тривожності та академічної успішності у студентів дозволило нам виявити суттєві особливості впливу стресових факторів, рівня тривожності, мотивації та потреби в досягненнях на результати навчальної діяльності.

Для вивчення цього зв'язку було застосовано чотири методи: шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, шкалу тривожності Бека, метод діагностики академічної мотивації (А. Реана і В. Якуніна, модифікація Н. Бадмаєва) та опитувальник «Потреба в досягненнях».

Таблиця 2.1.

Результати шкали реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Рівень тривожності	Кількість студентів	Відсоток (%)
Низький	12	25%
Помірний	24	50%
Високий	12	25%

Дані шкали Спілбергера-Ханіна та шкали Бека показують, що більшість студентів (50%) мають помірну тривожність. Це свідчить про те, що їхня реакція на стресори, пов'язані з діяльністю в коледжі, є адаптивною. Однак 25% студентів мають високий рівень тривожності, і це може суттєво впливати на їхню успішність у навчанні. Студенти з високими показниками тривожності повідомляли про труднощі з концентрацією уваги, проблеми з пам'яттю під час підготовки до іспитів та відчуття хронічної втоми.

Таблиця 2.2.

Результати шкали тривоги Бека

Рівень тривоги	Кількість студентів	Відсоток (%)
Низький	14	29%
Помірний	22	46%
Високий	12	25%

27 осіб, більшість студентів, показали середній рівень успішності – 4–6 балів, що становить 67,5% від загальної кількості студентів. Інші 13 студентів, 32,5%, досягли достатнього рівня академічної успішності із середнім балом у межах 7–9 балів. Загалом більшість студентів мають середні результати; третина демонструє достатній рівень успішності.

Методологія Реана та Якуніна показала, що 42% студентів мають переважно внутрішню мотивацію, що свідчить про їхній академічний успіх. Вони виявили, що задоволення процесом навчання та бажання самореалізації – іншими словами, внутрішня мотивація (42%) – рухали більшістю студентів. Зовнішня мотивація (33%) була пов'язана з бажанням винагороди чи визнання – можливо, менш стабільним фактором досягнення результатів. Була виявлена мотивація уникнення (25%) – страх невдачі та уникнення складних завдань, що може обмежувати академічні досягнення.

Таблиця 2.3.

Результати методики діагностики навчальної мотивації (А. Реана і В. Якуніна)

Тип мотивації	Кількість студентів	Відсоток (%)
Внутрішня	20	42%
Зовнішня	16	33%
Мотивація уникнення	12	25%

Результати опитування щодо потреби в досягненнях показали, що 38% учнів мають високий рівень цього показника. Вони можуть успішно долати труднощі та ставити перед собою високі цілі. Також 20% учнів з низьким рівнем потреби в досягненнях не були мотивовані на досягнення значних результатів, що відповідає їхній нижчій академічній успішності.

Таблиця 2.4.

Результати опитувальника «Потреба в досягненнях»

Рівень потреби в досягненнях	Кількість студентів	Відсоток (%)
Високий	18	38%
Середній	20	42%
Низький	10	20%

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що високий рівень тривожності негативно корелює з академічною успішністю ($r = -0,62$, $p < 0,01$). Студенти з високою тривожністю мають відповідно нижчі середні бали за навчальні дисципліни. В той час внутрішня мотивація та висока потреба в досягненнях

позитивно корелюють з академічною успішністю ($r = 0,71$, $p < 0,01$ і $r = 0,68$, $p < 0,01$ відповідно).

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок між показниками дослідження

Показники	Кореляція з академічною успішністю	Опис взаємозв'язку
Тривожність (шкала Спілбергера-Ханіна)	$r = -0,62$	Негативна кореляція: високий рівень тривожності знижує академічну успішність
Тривога (шкала Бека)	$r = -0,59$	Негативна кореляція: вищий рівень тривоги пов'язаний із нижчими навчальними результатами
Внутрішня мотивація	$r = 0,71$	Позитивна кореляція: висока внутрішня мотивація сприяє успішності
Зовнішня мотивація	$r = 0,45$	Слабка позитивна кореляція: зовнішня мотивація має помірний вплив на успішність.
Мотивація уникнення	$r = -0,48$	Негативна кореляція: мотивація уникнення пов'язана зі зниженням результатів навчання.
Потреба в досягненнях	$r = 0,68$	Позитивна кореляція: висока потреба в досягненнях сприяє академічній успішності.

Результати дослідження продемонстрували складність зв'язку між

рівнем тривожності, мотивацією та потребою в досягненнях з академічним успіхом студентів освітнього закладу. Для кращого розуміння цих зв'язків доцільно розглянути їх якісний вплив у контексті когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів навчальної діяльності.

Негативний зв'язок між тривожністю та успішністю в навчанні ($r = -0,62$) є значним. Це свідчить про те, що високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності є перешкодою для досягнення високих результатів у навчанні. Більшість студентів з високими показниками тривожності часто зазначали, що їхній емоційний стан перешкоджає належній концентрації уваги під час навчального процесу. Це пояснюється тим, що емоційна напруга домінує над можливістю активного використання когнітивних ресурсів.

Це також змушує людину уникати складного завдання або відкладати справи на потім, що негативно впливає на підготовку до іспитів або завершення проекту. Хронічний вплив тривоги знижує здатність добре запам'ятовувати речі, добре обробляти інформацію та приймати правильні рішення. Таким чином, робота над зниженням тривожності може значно покращити академічну успішність.

Шкала тривожності Бека показала значний негативний вплив тривожності на успішність ($r = -0,59$). Високий рівень тривожності супроводжується соматичними симптомами (безсоння, головний біль), які знижують успішність студентів загалом. Тривожні студенти частіше повідомляли про страх перед іспитами, що ускладнює їхню здатність демонструвати знання в стресових умовах.

Особливу увагу слід приділити створенню інтервенційних програм, орієнтованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Медитація, дихальні вправи та когнітивно-поведінкові техніки можуть бути використані як хороші інструменти для зниження тривожності.

Сильна позитивна кореляція внутрішньої мотивації з академічною успішністю ($r = 0,71$) свідчить про те, наскільки вона є важливою для досягнення результатів у класі. Студенти з високою внутрішньою мотивацією переважно орієнтовані на самореалізацію та отримання задоволення від процесу навчання. Вони більш ініціативні, готові долати труднощі та використовувати інноваційні підходи до вирішення проблем.

Крім того, внутрішня мотивація безпосередньо пов'язана з високим рівнем когнітивної активності, що, у свою чергу, сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Отже, розвиток внутрішньої мотивації шляхом підвищення креативності та автономності має бути пріоритетом в освітній сфері.

Кореляція зовнішньої мотивації з академічною успішністю є помірною ($r = 0,45$). Це показує, що зовнішні фактори, такі як винагороди чи покарання, відіграють незначну роль у довгостроковому успіху студентів. Зовнішня мотивація може бути кориснішою для короткострокової активації процесу навчання; однак вона не гарантує сталості знань чи інтересу до навчання.

Програми мотивації повинні бути розроблені таким чином, щоб поступово переходити від зовнішніх стимулів до інтересу до навчання, тим самим сприяючи позитивним результатам у довгостроковій перспективі.

Негативний зв'язок між мотивацією уникнення та академічною успішністю ($r = -0,48$) свідчить про його деструктивну природу. Більшість студентів, які уникають невдач, пасивні в навчанні та схильні уникати складної роботи, здебільшого прокрастинуючи, що обмежує їхні можливості досягти.

Для таких учнів дуже важливо створити середовище, яке розвиває їхню впевненість у собі, підтримує безпеку експериментів та дозволяє робити помилки як частину навчального процесу.

Позитивна кореляція потреби в досягненнях з академічною успішністю ($r = 0,68$) свідчить про важливість цього фактора для успішності учнів. Учні, які досягають високих результатів, є амбітними, наполегливими та

цілеспрямованими на досягнення високих результатів. Вони більш активні у позаосвітніх програмах, часто запускають власні проекти та є більш стресостійкими.

Для підтримки таких студентів доцільно впроваджувати програми розвитку лідерських якостей та надавати можливості участі в конкурсах та конференціях, що стимулюють їхнє прагнення до самореалізації.

У сучасних умовах війни в Україні психоемоційний стан студентської молоді зазнав значних змін. Постійний вплив небезпеки, втрата стабільності, руйнування соціальних зв'язків та освітньої інфраструктури, обмежений доступ до психологічної підтримки призводять до підвищення рівня тривожності, депресії та дистресу серед студентів. Ці психоемоційні труднощі впливають на особисте благополуччя молоді та функціонування освітнього процесу в цілому.

Для підтримки таких студентів доцільно впроваджувати програми розвитку лідерських якостей, надавати можливості участі в конкурсах та конференціях, що стимулюють їхнє прагнення до самореалізації.

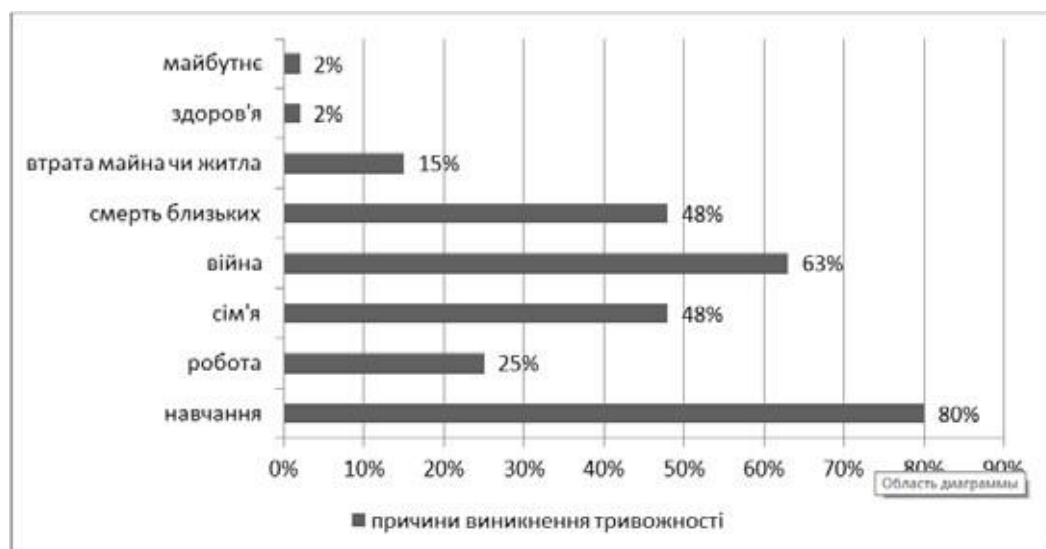


Рис. 2.1. Причини виникнення тривожності

Ми провели дослідження серед студентів, щоб визначити причини тривожності у студентів коледжу. Спочатку ми визначили причини тривожності у студентів коледжу на основі даних анкети. Отримані результати показано на рисунку 2.1.

З діаграми видно, що навчання (80%) є найпоширенішою причиною тривожності серед студентів, що може свідчити про високе психоемоційне навантаження в навчальному процесі, вимоги до успіху та страх невдачі. На другому місці війна (63%), яка формує постійний стресовий фон разом із відчуттям небезпеки та нестабільності. Проблеми в сім'ї та втрата близьких також вносять значну частину тривожності (по 48%) емоційно травмуючих факторів, особливо в умовах воєнного стану.

Проблеми з роботою (25%) та втрата майна (15%) є менш критичними, але все ще значними та відображають соціально-економічні труднощі. Здоров'я та майбутнє викликають найменше занепокоєння (по 2%). Недостатня обізнаність молоді про ризики або тимчасове зміщення цих страхів на тлі більш нагальних загроз.

Отримані дані свідчать про те, що психоемоційний стан студентів значною мірою визначається як академічними факторами, так і військовим контекстом. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до психоемоційної підтримки молоді, який включає адаптацію навчальних навантажень та створення безпечного психологічного середовища в кризових умовах.

Також, на основі результатів тесту тривожності Спілбергера, було визначено особистісну та ситуативну тривожність молоді. Проаналізовані дані представлені на рис. 2.2.

Згідно з результатами дослідження рівня тривожності серед студентів коледжу, було проаналізовано два її типи: ситуативну та особистісну тривожність. Отримані дані свідчать про наявність значного рівня психоемоційного стресу.

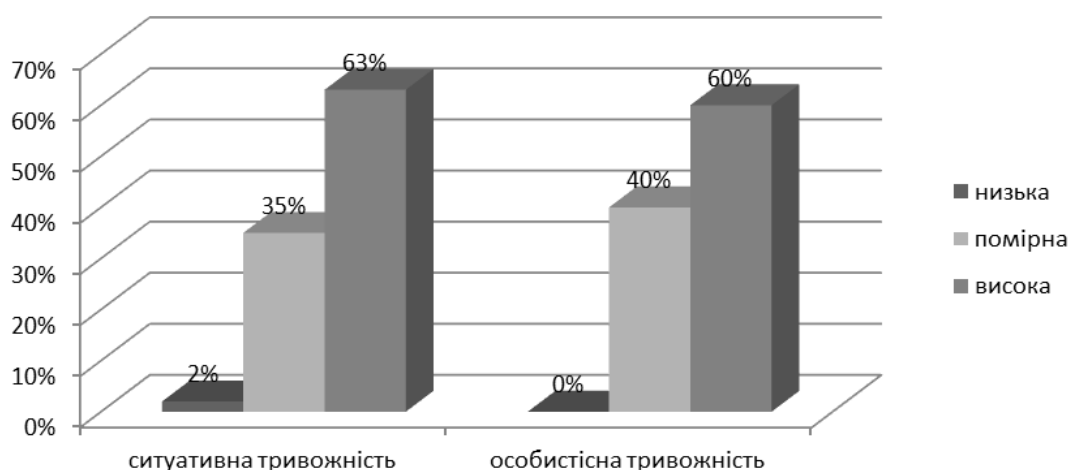


Рис. 2.2. Показники ситуативної та особистісної тривожності студентів

Низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 2% респондентів. Це означає, що лише невелика частина студентів зберігає спокій та емоційну стабільність у стресових або незвичайних ситуаціях, де вони можуть зберігати самоконтроль, швидко адаптуватися до змін та не виявляють виражених тривожних реакцій у короткочасних ситуаціях.

Середній рівень ситуативної тривожності притаманний 35% студентів, які виявляють відповідну емоційну реакцію на складні або незнайомі ситуації. Їхня тривожність є середньою, керованою, не заважає виконанню академічних чи особистих обов'язків, але потребує уваги в ситуаціях хронічного стресу.

Більшість студентів (63%) мають високий рівень ситуативної тривожності, що означає, що вони надто чутливі до змін і схильні до емоційного стресу під час оцінювання, конфліктів або невизначених ситуацій. Такий стан може негативно впливати на якість академічної успішності, здатність приймати рішення та загальний психоемоційний стан.

Низького рівня особистісної тривожності серед обстежених студентів не виявлено. Це свідчить про загальний підвищений фон емоційної напруженості в колективі.

Помірна особистісна тривожність (40%) – ці студенти мають стабільну, але дещо підвищену тривожність як рису характеру. Вони здебільшого контролюють свій емоційний стан, але при тривалому стресі можуть стати невпевненими в собі, дратівливими або тривожними.

Домінантний тип особистісної тривожності (60%) притаманний більшості опитаних. Це означає, що для них тривожність є стійкою рисою особистості: вони схильні до хронічної тривожності, очікування негативних подій, низької самооцінки, труднощів у міжособистісному спілкуванні.

Отримані результати свідчать про поширеність високого рівня ситуативної (63%) та особистісної (60%) тривожності серед студентів коледжів. Це досить тривожний сигнал для освітнього середовища, оскільки поєднання цих форм тривожності може призвести до виснаження нервової системи, зниження мотивації до навчання та проблем у соціалізації, що зрештою призводить до ризику психологічних розладів. Ситуація вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки студентів, впровадження профілактичних програм, навчання емоційній стабільності та підтримці психічного здоров'я.

Рівень депресії у студентів гуманітарного коледжу було встановлено за допомогою шкали депресії Бека. Опрацьовані результати показано на рис. 2.3.

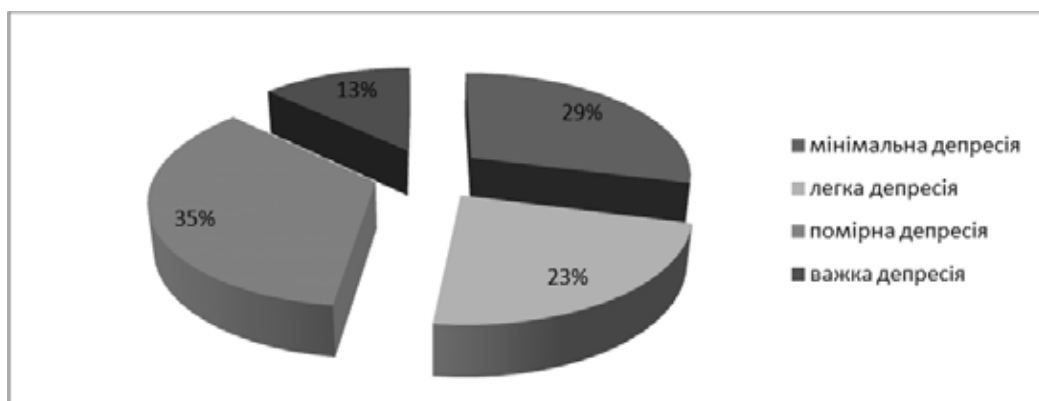


Рис. 2.3. Показники рівня депресії студентів

Розподіл даних про депресію серед студентів виглядає наступним

чином:

Мінімальна депресія (29%) – цей рівень вказує на незначне зниження настрою, яке зазвичай не заважає повсякденному життю. У студентів з цим станом можуть бути злети та падіння настрою, а також відсутність інтересу до деяких видів діяльності, але вони все ще здатні навчатися та адаптуватися. Часто цей стан є реакцією на тимчасовий стрес.

Легка депресія (23%) характеризується частішими проявами апатії, пригніченого настрою, роздратування, втоми. Студенти з легкою депресією можуть мати труднощі з концентрацією уваги, підтримкою соціальних зв'язків або активною участю в навчальному процесі. Цей стан потребує психологічної підтримки та профілактичних заходів.

Помірна депресія (35%) є найпоширенішою серед студентів дослідження. Вона вже суттєво впливає на повсякденне життя: можуть виникнути проблеми з мотивацією, навчанням, сном, харчуванням, а також знижена самооцінка. Студентам з помірною депресією потрібна професійна допомога, можливо, направлення до психолога або психотерапевта.

Відсоток респондентів, які повідомили про тяжкі депресивні симптоми, становив 13%. Це серйозний психоемоційний стан із глибоким почуттям депресії, безнадії, а в деяких випадках ізоляції та думками про самогубство. Такий рівень депресії робить повсякденну роботу практично неможливою та вимагає негайної професійної допомоги, як психотерапевтичної, так і, можливо, медикаментозної.

Більше половини студентів (48%) мають помірну або тяжку депресію, що має справді бути тривожним сигналом для адміністрації навчального закладу. Це може призвести до академічного вигорання, зниження продуктивності, соціальної ізоляції та погіршення психічних розладів. Необхідно створити систему підтримки психічного здоров'я: регулярні огляди, робота психолога в коледжі, навчання емоційній саморегуляції та кризове втручання.

Для подальшої оцінки рівня тривожності та депресії серед студентів було використано дану шкалу тривожності та депресії. Показники представлені на рис. 2.4.

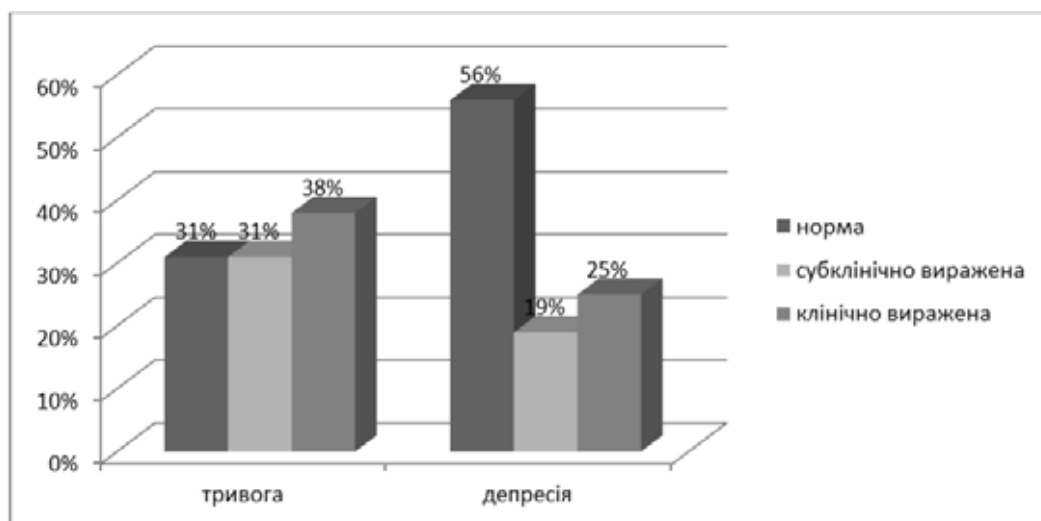


Рис. 2.4. Показники тривоги та депресії студентів

У 19% респондентів спостерігається субклінічна депресія – тобто стан пригніченості та втрати інтересу до діяльності, який може бути тривалим і погіршуватися з часом без належної підтримки. У 25% спостерігається клінічно виражена депресія, що потребує професійної діагностики та втручання, оскільки вона негативно впливає на академічну мотивацію, емоційний стан та соціальне функціонування.

Дані свідчать про високу поширеність симптомів тривоги та депресії серед студентів коледжів. Загалом понад дві третини респондентів демонструють емоційні розлади різного ступеня – як тривожні, так і депресивні – значна частина з них у клінічно вираженій формі. Такий стан речей вимагає впровадження систематичної програми профілактики психоемоційних розладів, психологічної освіти студентів, регулярного обстеження та створення постійної психологічної підтримки в навчальному закладі.

Також для вимірювання рівня стресу, депресії та тривожності студентів було використано шкалу психологічного дистресу Кесслера. Отримані

результати показано на рис. 2.5.

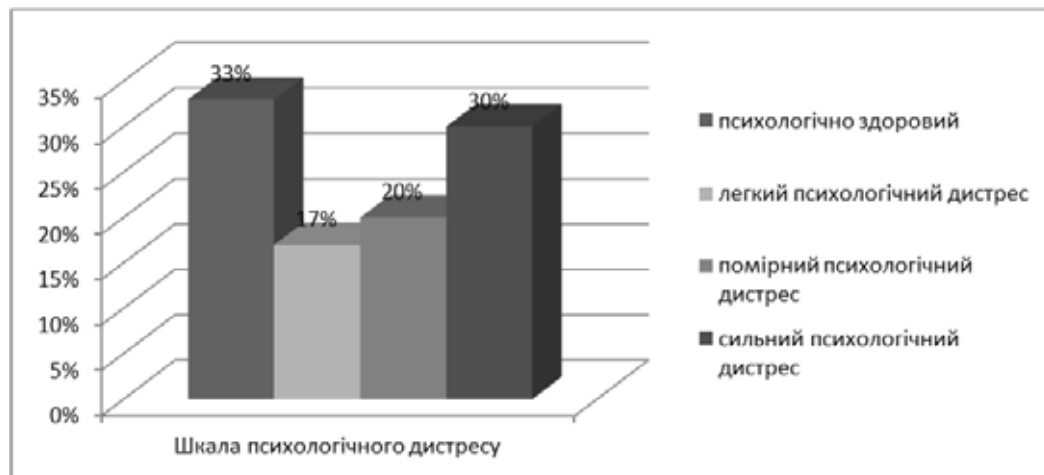


Рис. 2.5. Показники психологічного дистресу

Результати, отримані за шкалою психологічного дистресу, свідчать про те, що стан психоемоційного благополуччя студентів коледжу характеризується значним стресом та психологічною вразливістю. Лише третина студентів (33%) перебуває у нормальному психологічному стані, тобто вони мають емоційну стабільність, можуть протистояти стресу та ефективно долати щоденні труднощі. Більшість із них мають достатній рівень психологічних ресурсів та не виявляють ознак значного емоційного виснаження.

17% студентів мають легкий рівень психологічного дистресу – це перші симптоми психоемоційного стресу, такі як епізодична тривожність, дратівливість, незначні труднощі зі сном або концентрацією уваги. Іншими словами, це ще не критичні прояви, але вони можуть сигналізувати про підвищену вразливість до стресових факторів та необхідність превентивної психологічної підтримки.

20% студентів мають помірний рівень дистресу, і це вже більш серйозний сигнал. Це рівень, на якому спостерігаються регулярні прояви емоційного виснаження, нестабільний настрій, тривале відчуття напруги, проблеми в навчанні чи соціальній взаємодії. Такий стан може погіршитися

та призвести до більш виражених психоемоційних розладів, якщо не забезпечити належну підтримку.

Найбільше занепокоєння викликає те, що 30% студентів перебувають у стані важкого психологічного дистресу. Це означає високу ймовірність розумової втоми, глибокого емоційного стресу, симптомів депресії або тривоги, порушення функціонування у стосунках з іншими та зниження якості життя. Цей рівень потребує термінового професійного втручання – індивідуального консультування, психотерапії та підтримки з боку освітнього середовища.

Загалом дві третини студентів (67%) демонструють психологічний дистрес різного ступеня тяжкості, з яких майже третина перебуває у важкому стані. Ці показники вказують на надмірне психоемоційне напруження, яке може бути спричинене як освітніми факторами, так і соціальною нестабільністю, війною та відсутністю належної системи підтримки. Необхідно впровадження програм психічного здоров'я, доступ до психолога в коледжі та навчання студентів навичкам емоційної саморегуляції.

Щодо показників тривожності та депресії, то результати представлені на рис. 2.6.

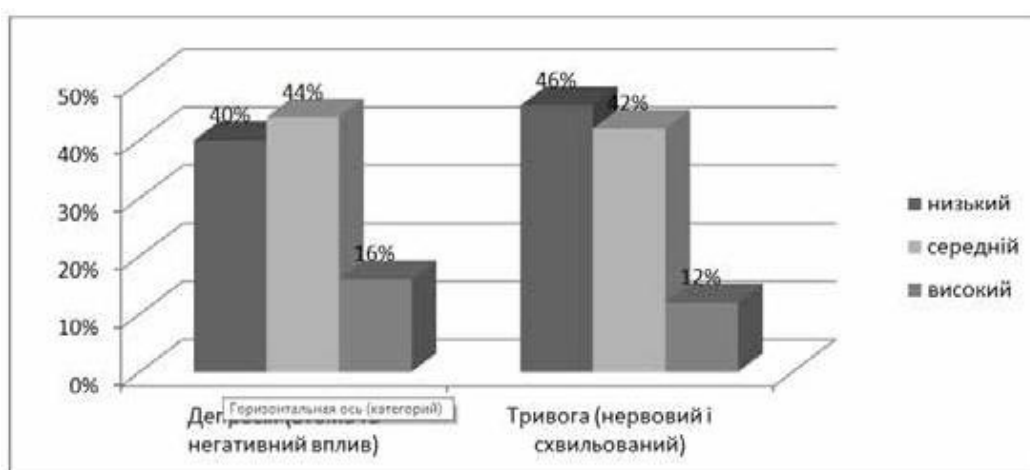


Рис. 2.6. Показники тривоги та депресії

Результати дослідження розподілу станів за тяжкістю депресії та рівня тривожності серед студентів коледжу такі:

Депресія (втома та негативний афект): низький рівень (40%), і ця частина студентів не відчуває значного емоційного виснаження, зберігає життєвий тонус, здатність до концентрації та позитивне сприйняття навколишнього середовища. Вони рідко скаржаться на хронічну втому, поганий настрій або апатію.

Середній рівень (44%) – найбільша частина студентів потрапляє до цієї категорії. Це вказує на помірний, але стійкий вплив депресивних симптомів – зниження мотивації, емоційного виснаження, проблем з організацією діяльності. Цей стан може бути спровокований академічним перевантаженням або зовнішніми стресорами, і потребує психологічної підтримки. 16% студентів з високим рівнем депресії страждають від значного психоемоційного виснаження, частої втоми, втрати енергії, апатії та зниження інтересу до навчання та життя загалом. Вони потребують обов'язкової психоемоційної допомоги та, можливо, консультації спеціаліста.

Тривожність (нервовий та збуджений стан): низький рівень (46%) – майже половина студентів не відчувають надмірної тривожності. Вони здебільшого спокійні навіть у стресових ситуаціях та краще справляються як з академічними, так і з життєвими викликами. Середній рівень характерний для 42% студентів, які відчувають періодичні рівні напруги, збудження або нервозності, особливо в оціночних або невизначених умовах. Їхній стан не є критичним, але може погіршитися у разі хронічного стресу. Високий рівень (12%) характерний для невеликої, але значної частини студентів, які виявляють високу тривожність з постійним занепокоєнням, внутрішнім збудженням, проблемами зі сном або соматичними симптомами стресу. Такий тип тривожності потребує індивідуальної психологічної допомоги.

Більшість студентів демонструють середній рівень депресії (44%) та тривожності (42%), що свідчить про стабільно підвищену емоційну напругу серед молоді. Навіть попри те, що низький рівень депресії та тривожності фіксується у 40–46% студентів, майже кожен шостий студент відчуває

високий рівень емоційного виснаження та тривожності, що безумовно потребує негайної уваги. Така ситуація доводить актуальність заходів щодо запобігання емоційному вигоранню, розвитку психологічної стійкості та зміцнення системи підтримки психічного здоров'я в навчальних закладах.

Більше половини студентів мають клінічно значущі симптоми тривоги, депресії або дистресу, що негативно впливає на їхню успішність, соціальні зв'язки та механізми адаптації. Ситуацію значною мірою доповнюють зовнішні фактори, такі як війна, втрата близької людини та соціальна нестабільність.

2.3. Кореляційний аналіз показників тривожності та академічної успішності

За допомогою коефіцієнта кореляції за Пірсоном прослідковано низку взаємозв'язків, які зображені в табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Кореляційна матриця

	Стрес	Тривога	Депресія
Ситуативна тривожність	гемп, = 0,61012		гемп, = 0,39244
Особистісна тривожність	гемп, = 0,75514		відсутній
Шкала депресії Бека	гемп, = 0,61185	гемп, = 0,56223	
Госпітальна шкала тривоги	гемп, = 0,46362		гемп, = 0,67128
Госпітальна шкала депресії	гемп, = 0,53722	гемп, = 0,41138	

Кореляційний аналіз встановив зв'язок між рівнем стресу, тривожності та депресії у студентів коледжів, що значно розширило розуміння структури їхнього психоемоційного стану.

Найвищу позитивну кореляцію з рівнем стресу було виявлено у особистісної тривожності ($r = 0,75514$), що вказує на дуже тісний зв'язок між внутрішньою схильністю до тривожних реакцій та загальним емоційним стресом. Шкала депресії Бека ($r = 0,61185$) та ситуативна тривожність ($r =$

0,61012) також показали значний зв'язок зі стресом, що означає, що стійкі, а також ситуативні тривожні та депресивні реакції безпосередньо пов'язані з пережитим стресом. Помірна позитивна кореляція між стресом та госпітальною шкалою тривожності ($r = 0,46362$) та госпітальною шкалою депресії ($r = 0,53722$) також підтверджує цей зв'язок.

У тривожності найвища кореляція виявлена зі шкалою депресії Бека ($r = 0,56223$), що свідчить про спільні емоційні компоненти між тривогою та депресивними проявами. Менш виражений, але все ж помітний зв'язок був зафіксований зі госпітальною шкалою тривоги ($r = 0,41138$) та ситуативною тривожністю ($r = 0,39244$).

Щодо депресії, найвищу кореляцію продемонструвала госпітальна шкала тривоги ($r = 0,67128$). Помірний зв'язок було виявлено із ситуативною тривожністю ($r = 0,39244$). Між особистісною тривожністю та депресією кореляції немає, що може свідчити про незалежність глибоких тривожних тенденцій від депресивних симптомів.

Отримані результати свідчать про наявність тісних статистично значущих зв'язків між стресом, тривогою та депресією. Найбільш взаємопов'язаними є особистісна тривога та стрес, а також тривога та депресія. Це свідчить про необхідність організації психологічної підтримки студентів з максимальним охопленням усіх емоційних переживань. Рекомендується працювати з молоддю, зосереджуючись на синдромальному, а не симптоматичному, підході до окремих симптомів.

Рекомендації, засновані на результатах дослідження, включають наступне: інформувати студентів про можливість звернення за допомогою; запровадити постійну психологічну підтримку в коледжі (робота практичного психолога, групи підтримки, тренінги з емоційної саморегуляції); розвивати стійкість, навички управління стресом та адаптивну поведінку в нестабільному соціальному середовищі.

Це допоможе зберегти не лише психічний стан студента, але й його

академічні результати та загальний стан здоров'я.

Результати дослідження свідчать про те, що психічне здоров'я студентів досягає критичного стану у воєнний час. Серед студентів коледжів виявлено високий рівень тривожності, депресії та психологічного дистресу, який значно перевищує звичайні показники мирного часу. Найпоширенішими факторами тривожності респонденти визначали навчання, війну, сімейні обставини, втрату близьких та загальну невизначеність щодо майбутнього. Кореляційний аналіз підтвердив тісний зв'язок між рівнями тривожності, депресії та стресу, особливо в поєднанні із ситуативними та особистісними проявами тривожності. У свою чергу, психоемоційні розлади студентів призводять до зниження успішності, втрати мотивації, зниження самооцінки та порушення соціальної взаємодії. Особливо загрозливо те, що психічні труднощі накладаються на об'єктивні умови війни: руйнування освітньої інфраструктури, нестабільність навчального процесу, відсутність належної психологічної підтримки, ізоляцію та емоційне виснаження.

Висновки до другого розділу

Результати психологічних досліджень свідчать про те, що стан тривожності серед студентів значно погіршився, а війна та екзаменаційний стрес стали каталізаторами високого рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Дослідження проведено з використанням широко відомих діагностичних інструментів (наприклад, шкали Спілбергера-Ханіна, шкали депресії Бека, шкали психологічного дистресу Кесслера) та демонструє такі закономірності:

Вплив зовнішніх факторів: війна, тривога за майбутнє, втрати піднімають показники тривожності та психологічного дистресу студентів до критичних рівнів, які перевищують показники мирного часу.

Стрес від іспитів: сплески ситуативної (реактивної) тривожності, що безпосередньо корелює із загальним станом здоров'я студента.

Старшокласники та першокурсники: старшокурсники мають вищий рівень особистої тривожності (схильність сприймати ситуації як загрозливі) порівняно з першокурсниками, які також мають труднощі через адаптацію.

Зниження успішності: високий рівень тривожності порушує когнітивні процеси, заважає зосередитися на навчанні та призводить до зворотної залежності – висока тривожність знижує мотивацію до успішності.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

3.1. Напрямки психологічної допомоги та підтримки студентської молоді

За обставин повномасштабної війни в Україні саме молодь, студенти коледжу, перебувають в ситуації постійного психоемоційного стресу, що, безумовно, не може не позначитися на їхньому психологічному стані. Рання юність – це період активного формування особистості, самовизначення, соціалізації та побудови майбутніх життєвих орієнтирів. Тому потужний стресовий фактор війни руйнує відчуття безпеки, стабільності та перспективи – речі, такі важливі для гармонійного розвитку людини.

Високий рівень тривожності та депресивних симптомів серед студентської молоді все частіше фіксується в наукових дослідженнях, соціологічних опитуваннях та практиці психологічного консультування. Зміни способу життя, тимчасова або постійна втрата житла, вимушене переселення, розлука з близькими, обмежений доступ до ресурсів психоемоційної підтримки – все це призводить до формування або загострення психоемоційних розладів.

Однак, за оцінками ВООЗ, приблизно 22% тих, хто пережив конфлікти, можуть страждати від психічних розладів, зокрема депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу, біполярного розладу та шизофренії. Для України це означає, що близько 9,6 мільйона людей можуть мати психічні розлади, з яких 3,9 мільйона – у помірній або тяжкій формі.

Особливої уваги заслуговує система освіти, яка призначена не лише для передачі знань, а й для створення умов для збереження психологічного здоров'я. Водночас навчальні заклади найчастіше виявляються неготовими

своєчасно реагувати на виклики, що стосуються психічного здоров'я своїх студентів, особливо в умовах воєнного часу. Тому дослідження рівня тривожності та депресії студентів у освітніх закладах та розробка рекомендацій для освітнього середовища з метою підтримки психоемоційного благополуччя є надзвичайно актуальними та соціально значущими.

Наукові публікації доводять актуальність проблеми. Так, згідно з оцінкою ВООЗ від жовтня 2024 року, 68% громадян України заявили, що їхнє здоров'я погіршилося порівняно з довоєнним періодом, а 46% стверджували, що основною причиною є проблеми з психічним здоров'ям [32].

Ці цифри підтверджують результати інших досліджень. Зокрема, у статті представлено, що серед студентів виявлено високий рівень психоемоційних розладів: депресивні симптоми – 85,8%, тривожність – 66,1%, проблеми зі сном – 56,9%, симптоми посттравматичного стресового розладу – 48,1%. Ці стани негативно впливають на успішність: депресія знижує її на 17,4%, тривожність – на 12,2%, проблеми зі сном – на 11% [32].

Дослідження, проведене в Палестині серед студентів-медиків, показало, що майже 40% мали помірний та високий рівень стресу, а чверть мали симптоми депресії, оцінені як помірні та важкі. Повідомлялося про низький рівень стійкості, що ускладнює подолання психологічних проблем. У Судані студенти Хартумського університету з зон конфлікту зіткнулися з високим рівнем стресу, тривоги та депресії через війну та руйнування освітньої інфраструктури. У секторі Газа більшість шкіл та університетів були зруйновані через конфлікт, залишивши понад 625 000 студентів без доступу до освіти. Це призвело до серйозних психологічних наслідків для дітей та молоді [21, с. 45].

Війна в Україні призвела до руйнування понад 3800 навчальних закладів, 365 з яких було знищено. Це надзвичайно ускладнило доступ

студентів до якісної освіти та погіршило їхній психоемоційний стан. Студенти у прифронтових районах зазнали понад 5407 годин авіанальотів, що дорівнює 7,5 місяцям проживання в укриттях. Втрата можливості навчатися у звичайних умовах та зосередженість лише на виживанні виснажують мотивацію, продуктивність та психоемоційну стійкість [32].

Тому психічне здоров'я студентів дуже важливе для відновлення людського капіталу країни після війни, оскільки, як уже зазначалося, проблеми психічного здоров'я впливають не лише на окрему людину, а й на економічне майбутнє держави, оскільки вони перешкоджають розвитку професійних навичок та знань. Відомо, що навіть помірні психічні розлади знижують успішність (API – Academic Performance Impairment) [2].

У сучасних умовах бойових дій в Україні відбулися суттєві зміни в психоемоційному стані студентської молоді. Постійна небезпека, втрата стабільності, руйнування соціальних зв'язків та освітньої інфраструктури, а також обмежений доступ до психологічної підтримки підвищують рівень тривожності, депресії та дистрес-стабільності серед студентів. Ці психоемоційні труднощі безпосередньо впливають не лише на особисте благополуччя молоді, а й на функціонування освітнього процесу в цілому. Тому система освіти зіткнулася з низкою нових та складних завдань, які потребують оперативного реагування. Ключові виклики для освітнього середовища в контексті підвищеної тривожності та депресії серед студентів під час війни викладено нижче [2; 14; 18; 38]:

Зниження успішності – психічні розлади безпосередньо впливають на когнітивні функції: зниження концентрації уваги, мотивації, пам'яті, здатності до навчання. Призводить до зниження успішності, пропуску дедлайнів, пропуску занять та відрахування.

Емоційне виснаження та вигорання – депресія, втрата сенсу навчання, апатія. Результатом є втрата інтересу до навчального процесу, самоізоляція, порушення розпорядку дня, формування стійких емоційних розладів.

Руйнування освітньої інфраструктури: бомбардування та окупація призвели до руйнування навчальних закладів. Постраждало понад 3800 шкіл та університетів в Україні. Це призвело до переходу на дистанційне навчання в екстремальних умовах – поганий інтернет, відсутність електроенергії та тривога, що знижує якість освіти та психологічну стабільність [14, с. 112].

Системна психологічна підтримка – у багатьох навчальних закладах немає постійного психолога, а студенти не мають доступу до професійної допомоги. Як наслідок, тривога чи депресія, які не виявлені вчасно, можуть перерости в хронічні розлади або кризові ситуації.

Обмежені інструменти реагування на кризи – навчальним закладам часто бракує адаптованих програм, анкет чи інтервенцій для роботи у воєнний час. Результатом є відсутність моніторингу психічного здоров'я, неготовність реагувати у разі суїцидальних думок або гострої тривоги.

Часті небезпеки та зриви навчання – повітряні тривоги, обстріли, евакуації – все це заважає навчальному процесу та посилює тривогу. Результатом є неможливість стабільно навчатися, постійні перерви, нестабільний емоційний фон у класах.

Соціальна ізоляція учнів – переміщення, втрата друзів, родини чи житла призводять до емоційного відчуження. Через це учень не відчуває підтримки, втрачає довіру до вчителів та однокласників, не включається в освітнє середовище.

Високий ризик втрати людського капіталу: через депресію, тривожність та еміграцію частина молодих людей припиняє навчання або не реалізує свій потенціал. Наслідком є ослаблення інтелектуального потенціалу держави та зниження конкурентоспроможності повоєнної України.

Недостатній рівень психоосвіти серед студентів та викладачів: більшість учасників освітнього процесу не вміють розпізнавати симптоми тривоги чи депресії, тому просто ігнорують їх. В результаті психічні стани

або залишаються непоміченими, або сприймаються як «лінь», що лише посилює проблеми.

Цифрова втома та дезорієнтація: дистанційна форма навчання викликає втому, тривогу перед екраном, втрату навичок живого спілкування. Результатом є зниження якості навчання, психоемоційна ізоляція та посилення депресивних симптомів [40, с. 25].

Отже, проблема тривожності та депресії студентів у воєнний час є системним викликом для освіти, який вимагає: поглиблених досліджень, інституційних рішень, інтеграції психологічної підтримки в освітній процес, розвитку адаптивної та емоційної грамотності у молоді.

Психологічна підтримка молоді полягає у вживанні заходів щодо стабілізації емоційної ситуації, розвитку навичок саморегуляції та формування здорової самооцінки. Вона включає індивідуальне консультування, психосоціальну підтримку, психоосвіту з розвитку стійкості та групову підтримку.

В умовах воєнних дій в Україні психічне здоров'я молоді має вирішальне значення. Війна та соціальна ізоляція посилюють стрес; таким чином, вони є факторами, що сприяють формуванню тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу, що загрожує емоційному стану та соціальній адаптації молодого покоління. Втрата соціальних зв'язків, невизначеність та самотність створюють нові проблеми для процесу виховання, соціалізації та побудови кар'єри. Збільшення психологічного стресу серед молоді через війну та недостатня підтримка негативно впливає на їхню емоційну стабільність та мотивацію, що призводить до соціальної дезадаптації та соматизації стресу. Соматизація – це коли емоційні переживання виражаються у фізичних симптомах.

Для усунення негативних психологічних наслідків війни та соціальної ізоляції для молоді слід вжити таких заходів:

I. Впровадження державних програм психологічної підтримки. Слід створити та фінансувати програми, які гарантуватимуть доступ молоді до психологічних послуг, включаючи консультування, лікування та психоосвіту. Це допоможе знизити рівень тривожності та депресії, одночасно покращуючи емоційне благополуччя. Такі програми психологічної підтримки для молоді значно допомогли б у відновленні психічного здоров'я шляхом розвитку життєвих навичок та адаптивних механізмів, що допоможуть їм справлятися зі стресом та емоційними труднощами [14, с. 112].

II. Розробка та впровадження спеціалізованих стратегій психологічної підтримки молоді в умовах війни є важливим компонентом покращення їхнього емоційного благополуччя. Спеціалізовані стратегії можуть включати такі підходи:

1. Онлайн-консультації надають молодим людям можливість отримати психологічну підтримку у зручному форматі. Такий підхід допоможе зменшити бар'єри для доступу до професійної допомоги, особливо в умовах соціальної ізоляції.

2. Групова психотерапія допомагає створити сприятливе середовище для молодих людей, щоб вони могли поділитися своїм досвідом та обговорити проблеми, з якими вони стикаються. Таким чином, вони можуть не лише отримати професійну допомогу, а й підтримувати одне одного.

3. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінити негативне мислення та моделі поведінки, які можуть розвиватися під впливом стресу та травматичних подій. Цей підхід є ефективним інструментом для управління емоціями та подолання симптомів депресії [21].

4. Арт-терапія – це застосування творчих методів, які допомагають молодим людям виражати свої почуття та переживання через мистецтво. Це може бути альтернативним підходом до самовираження та зниження емоційного стресу.

5. Методи EMDR (десенсибілізація та переробка травматичних спогадів). Це терапія, яка займається обробкою травматичних спогадів для зменшення їх негативного впливу на психічний стан людини [54, с. 134].

Таким чином, впровадження спеціальних стратегій психологічної підтримки молоді під час війни надасть молодому поколінню інструменти для ефективного управління емоціями та стресом і допоможе їм набути соціальних навичок. Це, у свою чергу, зменшить емоційне навантаження та створить простір для соціалізації та взаємопідтримки у воєнний час.

III. Проведення психоедукації та тренінгів. Проведення програм психоедукації відіграє важливу роль у тому, щоб допомогти дітям ознайомитися з симптомами тривоги та депресії, розвинути навички саморегуляції та подолання труднощів, а також сформувати відчуття контролю над власним психічним здоров'ям. Такий підхід допомагає їм усвідомити свої реакції на стресові ситуації, сприяючи глибшому розумінню їхнього психічного стану, знижуючи ризик розвитку серйозних психічних розладів та покращуючи емоційне благополуччя [18].

Психоедукації можуть включати:

1. Освітні модулі включають знання про механізми стресу, симптоми тривоги та депресії, а також методи самодопомоги. Це дасть молодим людям базові знання, необхідні для розпізнавання та управління своїми емоціями.

2. Тренінги спрямовані на набуття практичних навичок – ефективного спілкування, емпатії, стресостійкості. Такі тренінги сприятимуть соціалізації учасників та адаптації до викликів, з якими вони стикаються.

3. Відчуття спільноти, оскільки учасники можуть ділитися досвідом та підтримувати одне одного.

4. Заняття діяльністю, наприклад, вправами на розслаблення, медитацією або фізичними вправами, допомагають знизити рівень стресу та покращують загальне емоційне благополуччя.

IV. Сприяння соціальній інтеграції через волонтерські програми. Участь у волонтерській діяльності дозволяє молодим людям заводити друзів та полегшує адаптацію до нових умов. Це позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я, надаючи їм відчуття мети, почувавшись важливими та допомагаючи усвідомити свою приналежність до громади. Це також зменшує почуття самотності та значно покращує емоційний стан учасників, тим самим допомагаючи зменшити негативний вплив соціальної ізоляції на психічне здоров'я [38, с. 75].

V. Співпраця з навчальними закладами та інтеграція тем психічного здоров'я в навчальні програми підвищує усвідомлення поколінням цінності доброго емоційного здоров'я. Необхідно, щоб установи надавали доступ до психологічних послуг та ресурсів для розвитку стійкості учнів та емоційного контролю. Таке партнерство допоможе сформувати навички саморегуляції та надасть підтримку в процесі подолання стресу, успішної соціалізації та професійного розвитку молоді в кризові часи [14, с. 112].

Моніторинг та оцінка ефективності втручань визначатимуть результативність програм психологічної підтримки. Аналіз даних також сприятиме вдосконаленню стратегій та підходів до допомоги молоді. Впровадження цих втручань допоможе створити безпечне середовище для молоді, щоб вона могла подолати наслідки війни та соціальної ізоляції, а також розвинути емоційну стійкість та інтеграцію. Комплексний підхід до підтримки молоді під час війни є ключовим для збереження їхнього психічного здоров'я та соціального благополуччя.

Отже, психологічна підтримка молоді є дуже важливою для надання знань щодо емоційних реакцій на стрес та природи тривожності, що допоможе в ефективному подоланні труднощів. Участь у соціальних програмах та волонтерських ініціативах позитивно впливає на психічне здоров'я, що підкреслює необхідність широкого підходу до покращення якості життя молоді у воєнний час.

Щоб по-справжньому опанувати всі ці методи, потрібно не лише вивчати їх як теорію, а й практикувати у повсякденному житті. Це можна зробити, організувавши майстер-класи або короткострокові заняття, на яких студенти матимуть можливість вивчити основні техніки релаксації під керівництвом досвідчених тренерів. Під час таких занять студенти зможуть виконувати практичні вправи, отримуючи безпосередній досвід роботи з дихальними техніками, фізичною рефлексією та медитацією.

Регулярне застосування методів релаксації допоможе студентам боротися зі стресом. В ідеалі це має бути 10-15 хвилин на день, особливо перед важливими подіями (іспитами чи тестами) та в періоди підвищеного стресу. Це допоможе студентам підтримувати емоційну стабільність, підвищувати концентрацію та знижувати рівень стресу, тим самим покращуючи їхню успішність. Тому формування навичок у сфері управління стресовими станами стає важливим кроком у формуванні здорового та продуктивного процесу навчання.

Емоційна стійкість – це структурне формування студентів, яке забезпечує успішну адаптацію до стресу, збереження внутрішньої рівноваги та ефективність процесу навчання. Це здатність долати труднощі, не втрачаючи позитивного ставлення до себе та ситуації в цілому. Розвиток цієї якості є одним із провідних факторів забезпечення психоемоційного здоров'я та стабільності під час інтенсивного процесу оволодіння знаннями [50].

Найпершим кроком у формуванні емоційної стійкості є навчання студентів усвідомлювати свої почуття. Це означатиме, що вони зможуть усвідомлювати внутрішні стани, що виникають через різні ситуації. Головним інструментом у цьому процесі є рефлексія, здатність аналізувати свою емоційну реакцію на події. Це може відбуватися через вивчення емоційної реакції, яка буде викликана стресовими факторами, та того, як це вплине на їхню поведінку та прийняття рішень. Таким чином, рефлексія допоможе студентам зрозуміти, чому вони відчують себе так, як

відчувають, і як їхні почуття впливатимуть на їхній настрій та сприйняття ситуації.

Наступний етап – це самоспостереження, тобто регулярне спостереження за своїми емоціями та реакціями в різних ситуаціях. Це допоможе їм виявити будь-які моделі поведінки та почуттів, які призводять до більшого стресу чи тривоги. Наприклад, учень може усвідомити, що він відчуває «напруження» перед тестами чи складними завданнями, і що ця «напруженість», у свою чергу, може заважати його концентрації та, отже, досягненню кращих результатів. Ведення щоденника емоцій або просто роздуми над емоційними реакціями можуть бути справді потужним інструментом самомоніторингу.

Розвиток емоційного менеджменту є ключовим компонентом емоційної стійкості. Студенти повинні навчитися не лише розпізнавати свої емоції, а й регулювати їх. Це включає способи зменшення інтенсивності негативних емоцій та підвищення їхньої стабільності. Наприклад, методи самосвідомості допомагають студентам навчитися приймати свої емоції без негативної оцінки, тим самим зменшуючи напругу та непотрібний стрес. Це також включає дихальні техніки та медитацію або просто присутність у своїх переживаннях, не намагаючись швидко їх змінити чи уникнути.

Тренінг емоційної стійкості передбачає розвиток позитивного ставлення до труднощів. Студенти повинні вміти розглядати стресори не як проблеми, а як можливості для розвитку та особистісного зростання. Вони повинні вміти використовувати методи когнітивної реструктуризації, щоб змінити свої негативні сприйняття ситуації на більш конструктивні та оптимістичні. Наприклад, замість того, щоб думати «Я не можу цього зробити», студент повинен думати: «Це важко, але я можу впоратися з практикою та зусиллями».

Ще одним ключем до розвитку емоційної стійкості є вивчення та практика інструментів для управління емоціями. Це може включати вправи

на глибоке дихання, самоусвідомлення своїх почуттів та позитивне мислення. Така практика допоможе мінімізувати стресові реакції, зберігаючи людину внутрішній спокій, а отже, покращуючи здатність концентруватися та ефективно працювати.

Загалом, розвиток емоційної стійкості допомагає студентам краще справлятися з труднощами та залишатися продуктивними навіть у складних ситуаціях. Володіння цими техніками дозволяє підтримувати психоемоційну рівновагу та підвищувати здатність досягати високих результатів у навчанні. [54]

У сучасному освітньому середовищі, що характеризується підвищеними вимогами, стресом, академічним навантаженням та особистісними проблемами, психологічна підтримка стала надзвичайно актуальною. Студенти повинні мати доступ до кваліфікованих фахівців, які допомогли б їм подолати стресові ситуації, тривогу, депресію та інші психоемоційні труднощі, що можуть виникнути під час навчання в університеті. Психологічне консультування є важливим засобом запобігання та подолання емоційно-психологічних проблем, які можуть негативно впливати на навчальний процес та загальне самопочуття студентів.

Ще один фактор, що робить психологічне консультування справді ефективним, – це організація служб психологічної підтримки в навчальних закладах, щоб студенти могли звертатися за кваліфікованою допомогою, коли це необхідно. Усі студенти повинні мати доступ до таких послуг, а процедура звернення за допомогою має бути зручною та конфіденційною. Також важливо інформувати студентів про існування таких послуг через різні канали комунікації: інформаційні стенди, вебсайти, соціальні мережі або освітні заходи. Перелік послуг включає індивідуальне консультування з психологами, групові сесії підтримки та тренінги з управління стресом та емоційної регуляції.

Психологічне консультування має створювати безпечне та сприятливе середовище, де студенти не відчують себе стигматизованими чи засоромленими. Важливо, щоб студенти розуміли, що звернення за психологічною допомогою – це не ознака слабкості, а зрілості та готовності піклуватися про своє психічне здоров'я. Інформаційні кампанії в закладах повинні бути спрямовані на руйнування стереотипів та негативних уявлень про психологічну підтримку. Служба має бути дружньою, без страху осуду чи дискримінації [57].

Окрім індивідуального консультування, психотерапевти можуть організовувати групові сесії, де студенти діляться своїми проблемами, досвідом та підтримкою від однокурсників. Така групова терапія або сесія групи підтримки дасть студенту відчуття, що він/вона не самотній/самотня в такому досвіді, а також є гарним ресурсом для зниження стресу та розвитку навичок взаємодії з іншими в умовах стресу. Така підтримка буде дуже корисною для студентів, які стикаються з високими академічними вимогами, складними стосунками з однокласниками чи вчителями, а також для тих, хто відчуває труднощі в адаптації до нового середовища.

Студенти не повинні соромитися звертатися за допомогою, щойно відчують, що стрес чи тривога починають заважати їхньому навчанню чи загальному благополуччю. Тому що, якщо їхній емоційний чи психологічний стан поганий, це також впливатиме на їхнє навчання, загальне благополуччя та соціальну взаємодію. У такому випадку студентам слід пройти індивідуальну консультацію з психологом або психотерапевтом на власний вибір. Це допоможе студенту усвідомити, що його турбує, і як розробити стратегії подолання стресу, а також покращити управління емоціями під час стресу.

Психологи також повинні навчити студентів не зволікати з візитом до них, доки ситуація не стане нестерпно стресовою. Регулярні психологічні консультації допоможуть на ранніх стадіях стресу та його зниження, що

призведе до запобігання важким психоемоційним розладам. Це дуже важливо при підготовці до іспитів або написанні наукових робіт, коли стрес може стрімко наростати.

Варто також наголосити на тому, що психоедукації слід включати до змісту освітніх програм, щоб студенти навчалися основам психологічного здоров'я, технікам самодопомоги та способам зниження стресу. Таким чином, це допоможе їм підготуватися до можливих труднощів та набути навичок, які вони зможуть застосовувати в майбутньому.

3.2. Психотехніки саморегуляції та зниження тривожності

Психотехніки саморегуляції є дуже ефективним інструментом для управління психоемоційним станом. Вони допомагають швидко відновити контроль над тілом, відновити фокус та знизити рівень тривожності безпосередньо в момент стресу.

Найефективніші техніки включають:

1. Дихання. Дихальні практики швидко впливають на парасимпатичну нервову систему, яка надсилає сигнал безпеки до мозку.

- Дихання 4-7-8: повільно вдихніть через ніс на 4 рахунку, затримайте дихання на 7 рахунків, плавно видихніть через рот протягом 8 секунд. Зробіть це 4-5 разів.

Короткий видих: Намагайтеся, щоб вдих був вдвічі коротшим за видих. Наприклад, вдихайте на 3 рахунку, видихайте на 6. Це допомагає швидко заспокоїти серцебиття.

2. Техніки заземлення та повернення в «тут і зараз».

Ви часто відчуваєте тривогу, коли ваша увага спрямована на майбутнє, де панує невизначеність. Використовуйте ці методи, щоб переорієнтувати свою увагу на теперішнє.

- Правило 5-4-3-2-1: Переведіть увагу на простір навколо себе та знайдіть (бажано проговорюючи вголос або подумки):

- 5 речей, які ви можете побачити.
- 4 предмети, які можна відчутти на дотик.
- 3 звуки, які ви чуєте.
- 2 запахи, які можете відчутти.

1 смак (наприклад, випийте ковток води).

Відчуття опори: сядьте прямо, поставте обидві ноги на підлогу. Відчуйте, як вона вас підтримує. Потупайте ногами, потягніться, покладіть руки на живіт, щоб відчутти дихання.

3. М'язова релаксація.

Тривога часто проявляється як м'язова напруга або стиснення в шиї, плечах або щелепі.

- Прогресивне розслаблення м'язів: напружте окремі групи м'язів якомога сильніше протягом 5-10 секунд, потім різко розслабте їх, відчуваючи зняття напруги. Почніть зі стоп і поступово піднімайтеся до обличчя та маківки.

- Струшування: встаньте та енергійно трясіть руками й ногами, потім зупиніться, розслабте плечі та повністю видихніть.

4. Робота з образами та думками (Когнітивні техніки)

- Візуалізація безпечного місця: із заплющеними очима перенесіть себе в місце, де ви відчуваєтеся абсолютно спокійно та безпечно – наприклад, на берег моря, в ліс або в дитячу кімнату. Намалюйте картину в усіх деталях: що там можна побачити, які запахи можна відчутти, яка температура, які звуки?

- «Час для тривоги»: якщо ви помічаєте, що тривожні думки переслідують вас протягом усього дня, виділіть для них спеціальний час

(скажімо, 15 хвилин о 17:00). Щоразу, коли виникає почуття тривоги, ведіть внутрішній діалог із собою: «Я подумаю про це о 17:00».

5. Техніка декатастрофізації

- Зверніть увагу на те, які картини майбутнього малює ваш розум і яку інтонацію ви використовуєте, розмовляючи з собою.

- Запитайте себе кілька разів: «Припустимо, що це станеться. Що тоді? Що далі?» Відповідайте собі спокійним, рівним голосом, або ще краще запишіть і прочитайте свої відповіді.

- Запитайте себе: «Як би хтось інший прийняв таке ж рішення, якби був на моєму місці?» Уявіть собі когось, на кого ви рівняєтесь – реальну людину чи супергероя – і оцініть ситуацію його очима.

6. Техніка «У контакті з реальністю»

- Зберіть всю інформацію, включаючи позитивні моменти.
- Роблячи прогнози, записуйте всю доступну інформацію та керуйтеся фактами, а не почуттями.

(Записуйте це, коли збираєте всю доступну інформацію.)

- Перевірте будь-які варіанти «що, якби...» на реалістичність.
- Напишіть, а потім перечитайте.

7. Техніка «Щоденник емоцій»

Протягом тижня записуйте свої почуття та емоції, використовуючи цей план:

- дата та час;
- подія;
- відчуття;
- причина відчуття;
- що ви можете зробити;
- наскільки сильним було відчуття, від 1 до 10;
- тілесні відчуття, що супроводжували.

Радимо вам придивитися до своїх відчуттів та відзначити їх – це допоможе вам встановити контакт із собою, а також вчасно помітити та назвати почуття та емоції, щоб зупинити накопичення напруги (з подальшим підвищенням рівня тривожності).

8. Техніка обіймів «метеликом».

Ця техніка була розроблена у Мексиці для роботи з групою дітей, які пережили психологічну травму після урагану. Відтоді його використовують люди в усьому світі, щоб допомогти посилити подібне позитивне відчуття «безпечного місця».

Як виконувати обійми "метеликом":

- 1) Треба схрестити руки перед собою, поклавши праву руку на ліве плече, а ліву руку – на праве.
- 2) Закрити очі і уявити собі безпечне або спокійне місце.
- 3) Повільно поплескати долонями по кожному плечу чотири-шість разів.
- 4) Відкрити очі.
- 5) Якщо вам стало спокійніше, повторіть.

Щодня знаходьте час поговорити з собою, щоб ви перемагали перешкоди, що б не сталося. Осипте себе добротою та знайдіть час, щоб висловити вдячність і похвалити себе (принаймні 5 разів).

Майте на увазі, що прохання про допомогу та підтримку – це нормально. Навчіться та практикуйте релаксацію. Щодня знаходьте час для глибокого розслаблення м'язів, усвідомленого дихання та роботи зі своїм тілом. Подбайте про сон, а також варто збільшити перебування на свіжому повітрі, харчуючись якісною та збалансованою їжею.

Висновки до 3 розділу

Для подолання стресу серед студентів необхідно забезпечити психологічну підтримку, насамперед у формі індивідуальних консультацій та тренінгів. Останні повинні охоплювати техніки управління стресом, релаксації та саморегуляції. Важливою умовою є організація сприятливої атмосфери для відкритого спілкування зі студентами щодо проблем та надання кваліфікованої допомоги.

Стрес серед студентів часто пояснюється перевантаженням роботою, що, у свою чергу, є результатом поганого планування часу. Тому розвиток навичок управління часом має першочергове значення. Зокрема, вміння розподіляти правильну кількість часу для роботи та відпочинку, а також контролювати виконання завдань. Було б корисно рекомендувати способи розподілу завдань за пріоритетами та встановлення чітких термінів. Регулярна фізична активність знижує рівень тривожності, покращує настрій та загальне фізичне самопочуття. Тому доцільно рекомендувати студентам займатися фізичною культурою під час занять. Корпоративні заняття спортом, активні перерви між заняттями також знижують тривожність та підвищують концентрацію на навчанні.

Підтримка одногрупників та викладачів є ключовим фактором у зниженні тривожності. Здатність підтримувати соціальні зв'язки посилює відчуття спільноти та зменшує рівень ізоляції, який відчувається під час складних навчальних періодів. Для підвищення успішності студентів необхідно застосовувати інтерактивні, цікаві методи навчання, які сприяють розвитку критичного мислення, одночасно зменшуючи монотонний навчальний стрес. Сучасні технології, такі як мультимедійні ресурси, вебінари та онлайн-курси, дозволяють учням краще засвоювати матеріал і роблять навчання доступнішим і менш стресовим.

Навчання студентів адаптивним стратегіям подолання стресу, таким як позитивне мислення, емоційна регуляція та особиста стійкість до труднощів,

знижує рівень тривожності та підвищує здатність успішно виконувати академічні завдання. Програми розвитку емоційної стійкості можуть бути гарним способом допомогти студентам справлятися з проблемами. Завдання викладачів та керівництва освітнього закладу полягає у створенні сприятливої навчальної атмосфери, де студентам допомагають та розуміють. Викладачі повинні бути відкритими до розмови, піклуватися про благополуччя студентів, враховувати їхні індивідуальні потреби та бути гнучкими у вирішенні проблем, пов'язаних з навчальним процесом.

Для кращого впровадження рекомендацій важливо регулярно контролювати рівень стресу серед студентів шляхом проведення анкетування, опитувань та співбесід. Це допоможе виявити проблеми на ранній стадії та своєчасно внести корективи до програми підтримки, що ще більше покращить успішність у навчанні та загальне самопочуття студентів. Загалом, ці методичні рекомендації допомагають створити ефективну стратегію підтримки студентів у боротьбі зі стресом, що згодом покращить їхню успішність у навчанні, підвищить впевненість у собі та розвине психоемоційне здоров'я.

ВИСНОВОК

Отже, після проведеного дослідження, ми можемо зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз впливу тривожності на успішність показує, що вона може впливати на навчальний процес як позитивно, так і негативно. З одного боку, помірна тривожність може підвищити мотивацію, концентрацію та залучення фізичних ресурсів для кращої успішності. З іншого боку, хронічна або надмірна тривожність погіршує увагу, пам'ять та продуктивність. Дослідження визначили академічне навантаження, міжособистісні проблеми та війну в Україні як основні джерела стресу серед студентів. Вищі рівні тривожності зазвичай пов'язані з низькою мотивацією, а також труднощами та страхом навчання. Окремі студенти також мають свої специфічні характеристики, які визначають ступінь, до якої вони піддаються впливу стресу.

Можна зробити висновок, що знання механізмів тривожності та стратегій її контролю та зниження є важливими для покращення академічної успішності.

2. Студентська тривожність – це складна та багатостороння проблема, спричинена взаємодією факторів педагогічного, соціального та особистого середовища. Провідним джерелом стресу є академічне перевантаження – надто багато інформації для запам'ятовування, тиск часу на виконання завдань та високі вимоги до якості роботи. Також слід враховувати невизначеність щодо майбутнього працевлаштування та професійного зростання. Багато студентів стикаються з проблемою вибору професії та страхом не відповідати вимогам ринку праці. Це викликає емоційну напругу, знижує впевненість у собі та підвищує тривожність.

Рівень стресу також може суттєво залежати від соціальних проблем. Тиск однолітків, порівняння з однолітками, соціальні очікування та труднощі

у взаємодії з іншими учнями – все це потенційні джерела серйозного стресу. Крім того, багато учнів можуть мати особисті проблеми через труднощі з адаптацією до нової соціальної ситуації, відчуття самотності або труднощі з знайомством з друзями.

Тривожність та депресія серед студентів у воєнний час створюють системний виклик для освіти. Це вимагає глибоких досліджень та інституційних рішень, а також інтеграції психологічної підтримки в освітній процес та розвитку адаптивної та емоційної грамотності серед молоді.

Визначення джерел тривожності є важливим першим кроком у процесі розробки успішних стратегій управління стресом, які можуть покращити академічну успішність студентів.

3. Аналіз взаємозв'язку між тривожністю та академічною успішністю студентів підтверджує, що тривожність є фактором, який може впливати на академічні досягнення як позитивно, так і негативно. Високий рівень стресу через надмірне навчальне навантаження, тривогу щодо майбутнього та особисті проблеми здебільшого мають негативні наслідки для академічної успішності. Однак певний рівень стресу може позитивно вплинути на академічну успішність.

Зв'язок між тривогою та успішністю в навчанні загалом нечіткий. З одного боку, тривога може підштовхувати до кращих результатів, підвищуючи рівень мотивації та концентрації. З іншого боку, вона може призвести до дуже серйозних труднощів, коли її рівень стає занадто високим. Щоб досягти високої успішності в навчанні, студент повинен навчитися ефективно керувати своїм емоційним станом та знаходити оптимальний баланс між емоційною напругою та спокійним, збалансованим підходом до навчання.

4. У дослідженні вимірювався рівень тривожності студентів Богуславського гуманітарного фахового коледжу імені І.С.Нечуя-Левицького та його вплив на успішність. Отримані дані свідчать про високий рівень

тривожності серед студентів, особливо під час сесій, що заважає їхньому навчанню, концентрації та продуктивності. 64% респондентів заявили, що тривожність значно впливає на їхню успішність, наприклад, на пам'ять та здатність концентруватися. Це підтверджує необхідність заходів щодо зниження стресу в навчальному процесі.

Результати шкали тривожності Тейлора показують, що більшість студентів знаходяться в межах середнього діапазону тривожності; зокрема, 27,27% респондентів мають середній рівень тривожності, що сигналізує про значний рівень стресу серед студентів. 18,18% студентів мають високий рівень тривожності – результат, який вимагає особливої уваги з боку навчального закладу щодо надання додаткової психологічної підтримки.

Для покращення академічних результатів та психоемоційного стану студентів рекомендується посилити підтримку з точки зору психологічної допомоги, проводити тренінги з управління стресом та забезпечувати комфортні умови для студентів у період їхнього інтенсивного навчання. Ці рекомендації щодо впровадження таких заходів допоможуть студентам краще контролювати свій емоційний стан та покращити успішність.

5. У процесі дослідження ми визначили вплив тривожності на успішність студентів та розробили методичні рекомендації щодо подолання стресових ситуацій, які можуть негативно впливати на навчальний процес. Вони включають психотехніки та стратегії боротьби зі стресом у студентів.

Використання вищезазначених методів допоможе студентам боротися зі стресом, зробити їх емоційно стабільнішими, а отже, підвищити їхню успішність у навчанні. Сприятливий психологічний клімат на рівні навчального закладу зменшить негативний вплив стресу на психічне здоров'я студентів та допоможе сформувати стійкість до стресу в майбутньому.

Результати дослідження показали наступне: аналіз отриманих даних довів, що студенти, які перебувають у стані високого стресу, демонструють знижену ефективність навчання, що проявляється у низьких оцінках та

недостатньо високих результатах на тестах та іспитах. Цей факт підтверджує припущення, що високий рівень стресу дійсно негативно впливає на академічну успішність.

6. Психоемоційний стан студентської молоді значно змінився в умовах воєнних дій в Україні. Постійна небезпека, втрата стабільності, розрив соціальних зв'язків та освітньої інфраструктури, обмежений доступ до психологічної підтримки призвели до високого рівня тривожності, депресії та дистресу серед студентів. Ці психоемоційні труднощі впливають не лише на особисте благополуччя молоді, а й на функціонування освітнього процесу в цілому.

Результати підтвердили гіпотезу про значний зв'язок між тривожністю та академічною успішністю студентів. Результати також підкреслюють необхідність розробки та впровадження ефективних заходів щодо подолання тривожності в освітньому процесі, щоб студенти досягали високих академічних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк, Х. Психологічні теорії тривожності: В кн. Тривога і тривожність / Під ред. В.М. Астапова. – 2001. – С. 224-247.
2. 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.
3. Білоус, Р. М. & Саннікова, І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – 2(5). – С. 25-28. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.5>
4. Блохіна, І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Випуск 4. – С. 82–86.
5. Бондар, Т. І., Логвиненко, Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів у вищому навчальному закладі // *Науковий вісник Криворізького державного педагогічного університету. Серія: Психологія.* – 2020. – Вип. 5. – С. 45–56.
6. Боснюк, В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання – Х.: НУЦЗУ, 2020. – 141 с.
7. Виноградов, О. Г. Академічна успішність як критерій і предиктор // Український психологічний журнал. – 2018. – № 4. – С. 33-43.
8. Висідалко, Н. Л., Бабенко, А. І. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів // Молодий вчений. – 2016. – № 1. – С. 199-201.
9. Власова, О.І. Педагогічна психологія.: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.
10. Головка, М. Академічна обдарованість та проблема її діагностики в сучасній психолого-педагогічній теорії та практиці / Микола Головка //

Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика : Збірник наукових праць. – К. : ТОВ «Інформаційні системи», 2011. – Вип. 5. – С. 247–254.

11. Діомідова, Н. Ю. Психічні стани успішних та неуспішних студентів у ситуації іспиту // Психологія і особистість. – 2016. – № 1(9). – С. 119-128. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/537614.pdf>

12. Дужич, Н. В., Мялюк, О. П., Марущак, М. І. Аналіз чинників, які впливають на академічну успішність // Медична освіта – 2023. – № 3. – С. 54-61.

13. Зеленська, Н. О. Особливості мотивації навчання у студентів із різним рівнем тривожності // Психологічний журнал. – 2023. – № 5(10). – С. 35–40.

14. Іванова, О. В. Психологічні особливості тривожності студентської молоді під час викликів сьогодення // *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць*. – 2025. – Т. 11. – Вип. 28. – С. 112–121.

15. Ільків, Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). – Львів, 2022. – С. 66–68.

16. Калюжна, Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. – Київ, 2008. – 27 с.

17. Карамушка, Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати [Електронний ресурс]: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2022. <https://lib.iitta.gov.ua>

18. Клименко, В. А. Особливості стану тривожності страхів у молоді під час військового часу [Електронний ресурс]. У Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів: матеріали 8-ї Міжнар. наук.-

практ. конф., 23-24 травня 2024 р. (с. 208–210). – Харків: НТУ ХП.
<https://repository.kpi.kharkov.ua>

19. Корнієнко, І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності // Науковий вісник Мукачівського державного університету, Серія «Педагогіка та психологія». – 2015. – Випуск 1(1). – С. 147-152.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvmdupp_2015_1_37.

20. Корольчук, М. С., Крайнюк, В. М. Соціально-психологічна дезадаптація студентів та її прояви у тривожності й успішності. – К. : Ельга, Nika-Center. – 2018. – 284 с.

21. Корженко, В. О., Жук, А. М., Асєєва, Ю. О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни // Ментальне здоров'я. – 2024. – № 2. – С. 45–49

22. Кудрявцева, Н. Тривога як соціальна хвороба / / Хімія і життя. – 2004. – № 11. – С. 10-14.

23. Кузнєцов, М.А., Фоменко, К.І., Кузнєцов, О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. – Харків : ХНПУ, 2015. – 338 с.

24. Лящ, О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці. – Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. – 448с.

25. Лящ, О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень // Проблеми сучасної психології. – 2013. – № 22. – С. 324–335.

26. Мазоха, І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту та схильності до маніпуляції у підлітковому віці як особистісного ресурсу // Сучасна психологія: проблеми та перспективи. – 2020. – С. 100–104.

27. Максименко, С. Д. Психологія особистості студента: виклики адаптації та стресостійкості. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2019. – 320 с.

28. Максименко, С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2022. – 272 с.

29. Мартинюк, І. Розвиток стресостійкості особистості у контексті

психолого-педагогічного супроводу під час навчання у закладі вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. – Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. – С. 173–185.

30. Мащак, С. О. Вплив тривожності на академічну успішність студентів / С. О. Мащак, І. Бовтач // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2025. – Вип. 2. – С. 36–40.

31. Мельник, Л. П. Психологія управління: курс лекцій / Міжрег. Акад. упр. персоналом (МАУП). 2-ге вид., стер. – Київ : МАУП, 2002. – 176 с.

32. Михайленко В., Журавльов С., Хоружева Л. Академічний успіх та психологічне благополуччя студентів в освітньому середовищі під впливом стресу // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. – 2025. – Серія 15, (12(199)). – С. 236-239. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).47)

33. Михайлов, Б.В., Чугунов, В.В., Курило, В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. – Вид. 2-е, перероблене та доповнене. – Х. : ХМАПО, 2014. – 223 с.

34. Михайлова, Т. Г. Вплив рівня тривожності на навчальну діяльність студентів // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія 12: Психологічні науки. – 2019. – № 7(53). – С. 113–120.

35. Мілютіна, К. Л., Максимов, М. В. Психологія міжкультурної комунікації : навч. посіб. – Київ : Віпол, 2014. – 256 с.

36. Неведомська, Є. О., Михайловська, Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? // Освітологічний дискурс. – 2016. – № 1(13). – С. 131-144. <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/34>.

37. Новікова, Ж. М. *Педагогічна психологія*. – Видавництво: Львівська політехніка, 2022. – 148 с.

38. Овчаренко, О. Ю. Психоемоційний стан студентів в умовах

збройного конфлікту // Габітус. – 2023. – № 53. – С. 75–81.

39. Олійник, О. О. Особливості прояву лідерського потенціалу студентської молоді. *Психологічний супровід розвитку лідерського потенціалу шкільної та студентської молоді: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 29 квітня 2021 р.* – Київ: НУБіП України, 2021. – С.43-44.

40. 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).

41. Пасат, А. О. Вплив академічної тривожності на результати сесійного контролю здобувачів вищої освіти // *Вісник Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Серія: Психологія.* – 2023. – Вип. 356. – С. 89–95.

42. Пірен, М. І. Конфліктологія : підруч. для вищ. навч. закладів. – Київ : МАУП, 2007. – 360 с.

43. Прихожан, А. М. Психологія тривожності: від підлітка до студентського віку. – Х. : Гуманітарний центр, 2016. – 260 с.

44. Подофей, С.О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. – 2019. – № 1. – С. 260-265. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-43>

45. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2008. – 560 с.

46. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.

47. Розов, В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. К.: Кондор, 2005. –278 с.

48. Савелюк, Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства // *Психологія: реальність і перспективи.* – 2022. – № 18. – С. 141-152.

49. Скібіцька, Л. Конфліктологія : Навчальний посібник для студ. вищих навчальних закладів / Ліана Скібіцька. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 383 с.

50. Соціально успішна особистість: сутність і технології виховання: навч.- метод. посіб. / Т. Є. Федорченко (ред.), В. І. Кириченко, В. Б. Нечерда, Т. В. Тарасова, К. О. Безрук, І. В. Лаврентьєва. – Кропивницький: Імекс ЛТД, 2022. – 181 с.

51. Ставицька, О. Г., Воробей, І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. – 2018. – Вип. 11. – С. 144-149
URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/533/>

52. Субашкевич, І. Модифікація методики О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2015. – № 4-5. – С. 77-86.

53. Тептюк, Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у психологічній науці // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. – 2019. – № 2. – С. 40-44. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/16952>

54. Ткачук, І. В., Олійник, М. П. Вплив тривожності на академічну успішність студентів технологічного коледжу в умовах дистанційного навчання // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. – 2024. – Вип. 24 (69). – С. 134–142.

55. Халік, О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О.О.Халік // Проблеми сучасної психології. – 2014. – Вип. 23. – С. 663-676.

56. Хорошун, В. В. Взаємозв'язок рівня тривожності та мотивації навчання студентів // *Збірник наукових праць Запорізького національного університету*. – 2021. – № 2. – С. 75–82.

57. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в

умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів // Вісник Львівського університету. – 2022. – Спецвипуск. – С.128-136.

58. Язева, Х. В. Психологічні критерії академічної успішності студентів // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. – № 6. – С. 210-213. <https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7341>

59. Alyahyan E., & Düşteğör D. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 2020, 17:3. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-020-0177-7>.

60. Brew, E. A., Nketiah, B., & Koranteng, R. A Literature Review of Academic Performance, an Insight into Factors and their Influences on Academic Outcomes of Students at Senior High Schools. Open Access Library Journal, 2021. p. 134.

61. Chen A. Stress resilience: molecular and behavioral aspect. London: Academic Press is an imprint of Elsevier. 2020. p. 367. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/gbb.12658>

62. Costa A., Faria L. Implicit theories of emotional intelligence, ability and trait-emotional intelligence and academic achievement. Psychol Topics. 2020. Vol.29. P. 43–61.

63. Fiorrilli C., Farina E., Buonomo I., et al. Trait emotional intelligence and school burnout: the mediating role of resilience and academic anxiety in high school. Int J Environ Res Public Health. 2020. Vol.17. P.58.

64. Meshko H., Meshko O., Drozdovskyi O. The Impact of the War in Ukraine on the Emotional well-being of Students in the Learning Process. *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*. 2023. Vol. 27, No. 2. P. 101–115.

