УДК 159.923.156.24
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.6

Мащак С. О.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

Бовтач І.
магістр І курсу спеціальності 053 «Психологія»
Національного університету «Львівська політехніка»

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

THE IMPACT OF ANXIETY ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу тривожності на академічну успішність студентів технологічного коледжу та представлено результати емпіричного дослідження. Визначено, що академічна успішність тісно корелює із рівнем тривожності студентів технологічного коледжу. Зокрема, у реаліях військових дій, гучних тривог, вибухів, нестабільної економічної ситуації підсилюється відчуття страху та тривоги, травмується психіка молодих людей. Ці негативні тенденції підсилюються у студентів перших курсів і позначаються на сприйманні, уважі, запам'ятовуванні навчального матеріалу, інтелектуальних стилях пізнавальної діяльності.

Констатовано, що тривожність є однією із форм прояву емоційного стану студентів. Вона супроводжує всі аспекти життєдіяльності молоді – спілкування, навчання, пізнання себе та особистих досягнень. Залежно від того, чи високий, чи низький рівень прояву тривожності, її вплив на особисті досягнення та академічну успішність студентів є як і позитивним, так і негативним. Її подвійний вплив на нестійку психіку студентів позначається на проявах працездатності, навчальній та соціальній активності, самооцінці. Якщо тривожність має помірний прояв, вона стимулює відповідальність, зосередженість та мотивацію до навчання. Високий рівень тривожності призводить до зниження когнітивної активності, труднощів у виконанні навчальних завдань і зниження академічної успішності.

Представлені результати емпіричного дослідження, яке проводиться на базі технологічного коледжу «Міжрегіональне вище професійне училище автомобільного транспорту та будівництва МВПУ АТБ». У дослідженні приймали участь 80 студентів різних курсів, вік досліджуваних від 15 до 17 років. Застосований діагностичний інструментарій емпіричного дослідження – аналіз психологічних джерел щодо проблем тривожності та успішності студентів, узагальнення, шкала тривожності Спілбергерга-Ханіна, шкала тривожності Бека (BAI), методика «Шкала тривожності» Тейлора (В. Г. Норікадзе); описовий, кореляційний аналіз. Сформульовано висновки, що тривожність знижує розумову працездатність студентів технологічного коледжу, сприяє розвитку соціальної ізоляції, погіршенню пізнавальної діяльності та повної відмови від навчання.

Ключові слова: тривога, тривожність, ситуативна тривожність, академічна успішність, емоції, страх, депресія.

The article provides a theoretical analysis of the problem of the influence of anxiety on the academic performance of students of a technological college and presents the results of an empirical study. It was determined that the academic performance of students is closely correlated with the level of anxiety of students of a technological college. In particular, in the realities of military operations, loud alarms, explosions, unstable economic situation, the feeling of fear and anxiety increases, the psyche of young people is traumatized. These negative trends are amplified in first-year students and affect the perception, attention, memorization of educational material, intellectual styles of cognitive activity.

It has been established that anxiety is one of the forms of manifestation of the emotional state of students. It accompanies all aspects of the life of young people – communication, learning, self-knowledge and personal achievements. Depending on whether the level of manifestation of anxiety is high or low, its impact on personal achievements and academic success of students is both positive and negative. Its dual impact on the unstable psyche of students affects the manifestations of working capacity, educational and social activity, self-esteem. If anxiety has a moderate manifestation, it stimulates responsibility, concentration and motivation to study. A high level of anxiety leads to a decrease in cognitive activity, difficulties in completing educational tasks and a decrease in academic success.

The results of an empirical study conducted on the basis of the technological college «Interregional Higher Professional School of Automobile Transport and Construction MVPU ATB» are presented. The study involved 80 students of different courses, the age of the subjects was from 15 to 17 years. The applied diagnostic tools of the empirical study are the analysis of psychological sources regarding the problems of anxiety and student success, generalization, Spielberger-Khanin anxiety scale, Beck anxiety scale (BAI), Taylor's «Anxiety Scale» technique (V. G. Norikadze); descriptive, correlation analysis. The conclusions are formulated that anxiety reduces the mental performance of students of a technological college, contributes to the development of social isolation, deterioration of cognitive activity, and complete abandonment of studies.

Key words: anxiety, worry, situational anxiety, academic performance, emotions, fear, depression.

Постановка проблеми. Засвоєння нової соціальної ролі «студент» ставить безліч викликів перед молодими людьми у віці 16–17-ти років. З одного боку – самостійність, незалежність, нові можливості соціалізації в світі дорослих, а з іншого – залишаються проблеми дитинства і нерозуміння дорослим потреб цього вікового періоду. Нестабільна психіка іноді негативно реагує на проблемні аспекти навчання та організації побуту поза рідною домівкою, але, матеріальне стимулювання підвищує моти-

вацію до пізнання нового. І хоча студентське життя в технологічному коледжі сповнене переживанням різноманітних навчальних ситуацій, труднощами становлення, інтенсивну науково-пізнавальну діяльність, першу закоханість, проте – високий рівень тривожності нагадує про себе і руйнує молоду особу. Особливо цей емоційний стан набуває яскравих форм прояву у ситуації військових дій, коли молоді люди переживають не тільки за своє майбутнє, але й за рідних, друзів, знайомих. Цей страх паралізує і не дозволяє тверезо мислити та виконувати різні види діяльності.

Тривожність є найпоширенішою формою вираження підвищеного емоційного стану особи. Вона супроводжує всі аспекти нашої життєдіяльності, а у студентів – науково-пізнавальну. Залежно від рівня тривожності, її вплив може бути амбівалентним – позитивним та негативним, впливає на працездатність, навчальну, соціальну активність, самооцінку і та «я-концепцію». У помірних формах прояву вона стимулює відповідальність, зосередженість та мотивацію до навчання. Високий рівень тривожності веде до зниження пізнавально-когнітивної активності, труднощів у виконанні завдань і зниження академічної успішності.

Проблема широко представлена психологічними дослідженнями та методичним інструментарієм, проте, існує необхідність систематизації та узагальненнями окремих її аспектів. Науковці зазначають, що, спектр чинників, які впливають на успішність студентів, є доволі широким, психологічні аспекти – стрес і тривога, посідають одне з провідних місць.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз феномену «тривожності» та емпірично вивчити її вплив на академічну успішність студентів технологічного коледжу.

Виклад основного матеріалу. Питання академічної успішності студентів та тривожності досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці. Зокрема, Хорні, Адлер, Фромм, Спілбергер, Бек, Ізард, Халік, Айзенк, Йорк, Гібсон, Ранкін, Чой, Язева, Виноградова, Кобець та Паржицький.

Особистісна та ситуативна тривожність студентів позначається на здатності контролювати себе та ефективно справлятися з викликами, стресовими ситуаціями, як вони переживають у процесі навчання. Рівень тривожності може визначати мотивацію студентів, їхнє бажання навчатися і працювати, а також здатність виконувати навчальні завдання. Впевненість у собі та цілісність особистості сприяють тому, щоб молодь легше долала стресові ситуації.

Тривожність серед студентів значною мірою впливає на їхню академічну успішність, особливо у технічних спеціальностей. Оцінювання академічних досягнень здобувачів освіти є одним із ключових завдань сучасної освітньої системи, адже рівень знань майбутніх фахівців визначає розвиток суспільства.

Тривога – це стан, у якому ми хвилюємося, переживаємо або турбуємося з приводу чогось [5]. Тривога – це не завжди негативна емоція, як прийнято вважати. Це природне почуття, властиве всім людям, яке навіть необхідне, адже не існує «поганих» емоцій – усі вони різноманітні, але однаково важливі для людського організму. Ця емоція є вродженою для кожної людини, хоча рівень тривожності може відрізнятися. Схильність до тривоги має генетичну природу, однак на її рівень впливають також психологічні чинники, такі як самооцінка, стресові події в дитинстві та життєвий досвід. У сукупності ці фактори визначають індивідуальний рівень тривожності кожної особистості [2].

У межах норми тривога виконує здорову та адаптивну функцію організму, допомагаючи людині передбачати небезпечні ситуації й уникати їх. Вона мобілізує внутрішні ресурси для подолання загроз, про які сигналізує. Проте, якщо тривожність починає негативно впливати на самопочуття та повсякденне життя, необхідно звернутися до фахівця.

Надмірне хвилювання без обґрунтованих причин може негативно впливати як на емоційний, так і на фізичний стан людини. Для визначення межі між нормальною та патологічною тривогою важливо спостерігати за її проявами, зокрема за інтенсивністю.

У нормі тривожність пропорційна ситуації: вона триває стільки ж, скільки й сама ситуація, не концентрує увагу на собі, викликає лише тимчасовий дискомфорт у емоційній сфері, без порушення функціонування.

У разі патології тривога стає непропорційною, продовжується навіть після вирішення проблеми, зосереджує увагу на собі, викликає сильний стрес і довгостроково впливає на поведінку, що значно ускладнює щоденне життя [3].

Тривожність – це психічний стан, що виникає внаслідок специфічних умов експерименту або ситуації, в якій перебуває особистість. Дослідник розглядав тривогу з позиції афекту, не акцентуючи увагу на об'єкті, що її викликає, та пояснював її як реакцію на сприйняття зовнішньої загрози. Фройд вважав, що тривога є функцією Его, основне завдання якої – попереджати людину про небезпеку, яку необхідно або прийняти, або уникнути. Тривожність асоціюється з негативними емоціями, яких особистість намагається уникнути, використовуючи захисні механізми. До таких механізмів належать витіснення, проекція, регресія, заміщення, сублімація та заперечення. Крім того, психолог вводив поняття «боязнь» [5].

Погляди вченого щодо тривожності визначили основний напрямок досліджень цього поняття. Уже на початкових етапах вивчення було встановлено зв'язок тривожності зі ставленням людини до себе та формуванням її самооцінки. Зокрема, якщо особистість не може контролювати певні ситуації, її самооцінка знижується, тоді як здатність уникати тривожності сприяє формуванню адекватної самооцінки.

В. Райх розширив теорію З. Фрейда, включивши в неї основні психологічні та біологічні процеси. У феноменології тривожності він додав важливий

аспект – ригідність і м'язову скутість, а також відмову від виконання дій через блокування функцій тілесних органів [1]. Психоаналітик описував задоволення як вільний рух енергії зсередини організму до периферії та у зовнішній світ. Тривожність, натомість, він розглядав як перепону для взаємодії цієї енергії із зовнішнім світом. Це призводило до повернення енергії назад усередину, викликаючи «м'язові затиски» та руйнуючи природне відчуття гармонії [5].

Тривожність є складним і багатогранним психологічним феноменом, який має глибокі теоретичні витоки та значення для розуміння людської психіки.

Природа тривожності як природженої емоції, має генетичну основу, але піддається впливу психологічних чинників. Вона виконує адаптивну функцію, допомагаючи людині передбачати та уникати потенційних загроз. Принципова відмінність між нормальною та патологічною тривожністю полягає в її інтенсивності та тривалості. У нормі тривога пропорційна ситуації, тимчасова і не порушує повсякденного функціонування. Патологічна тривога, навпаки, стає надмірною, непропорційною та довготривалою.

Психолог виділив три основні стратегії поведінки в тривожних ситуаціях: напад (активний захист), втеча (свідомий відхід від джерела тривоги) та завмирання (пасивне пристосування) [6].

Важливо усвідомлювати, що тривога не є «поганою» емоцією. Це природний стан, який виконує захисну функцію і є важливою складовою людського досвіду. У межах норми вона допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, передбачати небезпечні ситуації та уникати їх. Проте коли тривожність починає негативно впливати на самопочуття та повсякденне життя, необхідно звернутися до фахівця.

Тривожність, пов'язана з навчальними досягненнями, значно впливає на життя студентів. Постійні та інтенсивні переживання щодо оцінювання можуть призвести до того, що деякі студенти припиняють навчання, стикаються з фізичними та психічними захворюваннями, а іноді навіть починають демонструвати проблемну поведінку – девіантну (тютюнопаління, енергетики, стимулятори, наркотичні засоби). Педагогам та батькам важливо розуміти серйозність цієї проблеми і, за потреби, звертатися за підтримкою, щоб уникнути негативних наслідків у розвитку молодих людей.

Студенти з високим рівнем тривожності можуть мати серйозні труднощі в процесі навчання. У них часто виникають проблеми з тривогою під час тестів, іспитів та заліків. Тривожні студенти мають складнощі з уникненням відволікань і потребують більше часу для переключення уваги між завданнями, що погіршує їхню здатність до навчання, читання, письма та запам'ятовування. Тривожність негативно впливає на здатність отримувати, обробляти, запам'ятовувати та відтворювати інформацію. Це позначається на навчальному процесі через зниження ефективності робочої пам'яті та зниження розумової працездатності студентів, до академічної неуспішності. Студенти з високим рівнем тривожності не можуть вчитися і працювати на належному рівні.

Системний аналіз зарубіжних науковців – Hashempour та Mehrad, демонструє, що академічна тривожність має негативний вплив на успішність. Тривожні студенти часто занурені в переживання щодо себе, це заважає їм зосередитись на навчальному процесі. Вони мають погану пам'ять під час навчання, знижену здатність до запам'ятовування та відтворення інформації, а також низький рівень емоційного інтелекту [3; 4].

Тривога, часто супроводжувана депресією, негативно впливає на всі аспекти благополуччя людини, включаючи сон, харчування, психічне і фізичне здоров'я, самооцінку, соціальну взаємодію та академічні досягнення. Студенти, які страждають від цих розладів, можуть зіткнутися з низькою академічною успішністю і виявляти опір до всього, що пов'язане із навчанням та пізнавальною діяльністю. Вони є пасивними спостерігачами під час занять, погіршуються стосунки з однолітками, батьками та педагогами. Також спостерігається відсутність інтересу до своїх захоплень і планів на майбутнє. Тобто, навчальний процес ускладнюється, оскільки тривога та депресія впливають на робочу пам'ять. Це, у свою чергу, ускладнює запам'ятовування нової інформації та відтворення раніше засвоєного. Студенти з високим рівнем тривожності стикаються з численними труднощами в навчальному процесі, зокрема з погіршенням пам'яті, зниженням здатності до концентрації та відтворення інформації.

Емпіричне дослідження проводилось на базі технологічного коледжу «Міжрегіональне вище професійне училище автомобільного транспорту та будівництва МВПУ АТБ». У дослідженні приймали участь 80 студентів, з них – 8 дівчат і 72 хлопців. Вік досліджуваних – від 15 до 17 років. Діагностичним інструментарієм дослідження є: теоретичний аналіз психологічних джерел щодо проблем тривожності та успішності студентів, узагальнення, шкала тривожності Спілбергерга-Ханіна, шкала Бека (BAI), методика «Шкала тривожності» Тейлора (В. Г. Норікадзе); описовий, кореляційний аналіз

На початковому етапі дослідження ми проаналізували рівень академічних досягнень студентів та визначили середній бал. Оцінювання студентів в технологічному коледжі проводиться за 12-ти бальною шкалою, де: 1–3 бали – початковий рівень; 4–6 балів – середній рівень; 7–9 балів – достатній рівень; 10–12 балів – високий рівень. Серед досліджуваних студентів технологічного коледжу немає тих, хто має початковий рівень академічних досягнень (1–3 бали), а також немає студентів із високим рівнем успішності (10–12 балів). Основна частина студентів першого курсу – 27 осіб, продемонстрували середній рівень успішності, який відповідає діапазону 4–6 балів (67,5% від загальної кількості студентів). Інші 13 студентів, (32,5%), досягли достатнього рівня академічних досягнень із середнім балом у межах 7–9 балів. Загалом, більшість студентів мають середні результати, тоді

як третина продемонструвала достатній рівень успішності.

За методикою Спілбергера-Ханіна, 10% респондентів мають низький рівень ситуативної тривожності, тоді як 52.5% демонструють середній рівень, а 37.5% – високий. Щодо особистісної тривожності, лише 5% респондентів мають низький рівень, 57.5% – середній, а 37.5% – високий (рис. 1).

За шкалою тривоги Бека, 17.5% респондентів перебувають у межах норми, 7.5% мають легкий рівень тривоги, а 37.5% демонструють середній рівень. Високий рівень тривоги спостерігається у 35% респондентів, і лише 2.5% демонструють дуже високий рівень тривоги (рис. 2).

Кореляційний аналіз демонструє взаємозв'язки між рівнями тривожності та академічною успішністю. Ситуативна тривожність виявляє статистично значущий позитивний зв'язок із академічною успішністю на рівні $r = 0,316; p = 0,05$. Це свідчить про те, що вищий рівень ситуативної тривожності може частково впливати на академічну успішність.

За шкалою тривоги Тейлора, більшість респондентів (45.0%) мають середній рівень тривоги. Середній рівень тривоги спостерігається у 30.0% респондентів, а високий рівень – у 25.0%. Низький і дуже високий рівні тривоги у вибірці відсутні (рис. 3).

Академічна успішність виявила значущі кореляції лише з ситуативною тривожністю *(r = 0,316; p = 0,05)* та тривогою Бека *(r = 0,394; p < 0,05)*, тоді як інші показники тривожності не мають подібного зв'язку.

Таким чином, найсильніша кореляція спостерігається між ситуативною та особистісною тривожністю *(r = 0,712; p < 0,01)*. Результати розрахунків критерія t-Стьюдента свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між впливом рівня тривожності на академічну успішність студентів першого та третього курсів. Кореляційний аналіз показав статистично значущий позитивний зв'язок

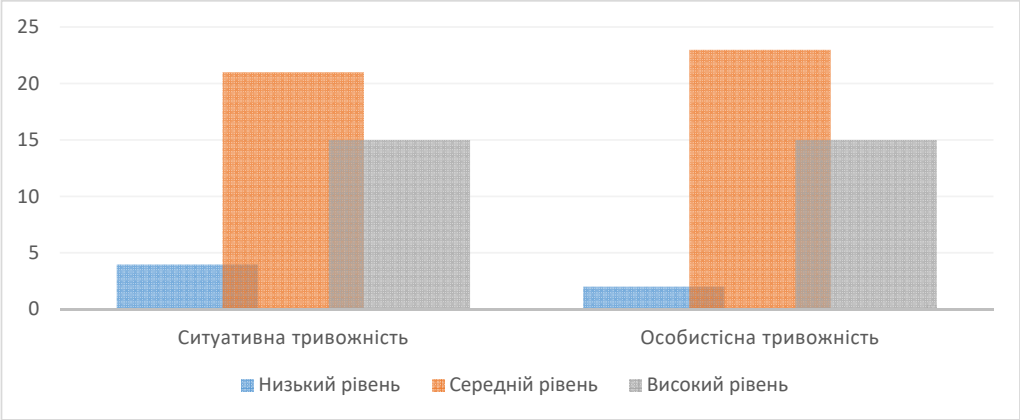

Рис. 1. Шкала Спілбергерга-Ханіна

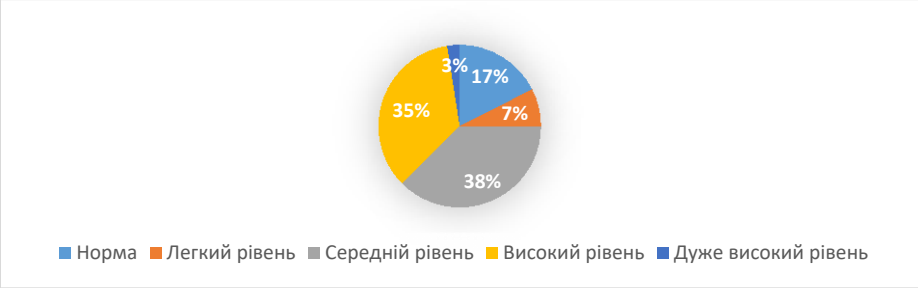

Рис. 2. Шкала тривоги Бека

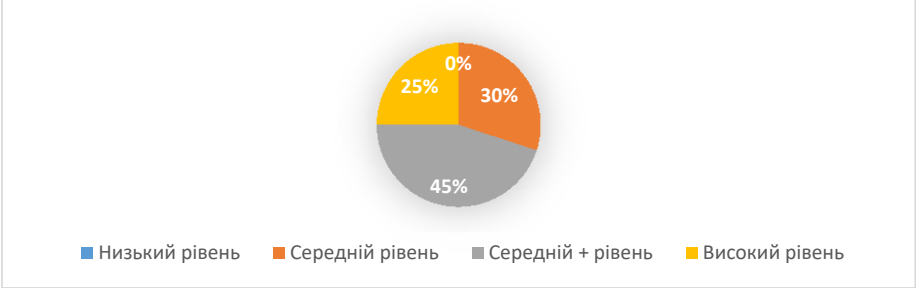

Рис. 3. Шкала тривожності Тейлора

між ситуативною тривожністю та академічною успішністю ($r = 0,316$; $p = 0,05$).

Висновки. Тривожність – це емоційний стан, який амбівалентно позначається на академічній успішності студентів. Викладачам, педагогам, психологам необхідно враховувати індивідуальні особливості прояву тривожності та забезпечувати студентам необхідну психологічну підтримку. Значна частина студентів демонструє середній та високий рівні тривожності за всіма використаними методиками діагностики.

Високий рівень тривожності негативно впливає на показники успішності, знижуючи здатність до концентрації, засвоєння матеріалу та виконання завдань. Тривожність може призводити до зниження розумової працездатності, погіршення пам'яті, соціальної ізоляції та в окремих випадках – до повної відмови від навчання.

Перспективи дослідження вбачаємо у порівняльному аналізі вивчення особливостей прояву тривожності у студентів різних спеціальностей та тривалості навчання у коледжі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Виноградов О. Г. Академічна успішність як критерій і предиктор. Український психологічний журнал. 2018. (4), 33–43.
2. Зеленська Н. О. Особливості мотивації навчання у студентів із різним рівнем тривожності. Психологічний журнал, 2023, 5(10), 35–40.
3. 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.
4. 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.
5. 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).
6. Язєва, Х. В. Психологічні критерії академічної успішності студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2022. 6, С. 210–213.
7. Alyahyan E., & Düştegör D. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 2020, 17:3. DOI: https://doi.org/10.1186/s41239-020-0177-7.
8. Arum, R., & Roksa, J. Academically adrift: Limited learning on college campuses. Chicago, IL: University of Chicago Press, 2011.
9. 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.
10. Landow, M. V. Stress and Mental Health of College Students. Nova Publishers, 2006. 324 p.
11. Putpuek, N., Rojanaprasert, N., Atchariyachanvanich, K., & Thamrongthanyawong, T. Comparative Study of Prediction Models for Final GPA Score: A Case Study of Rajabhat Rajanagarindra University. In 2018 IEEE/ACIS 17th International Conference on Computer and Information Science, pp. 92–97.
12. Reich, W. Character Analysis (Original work published 1933). New York: Farrar, Straus and Giroux, 1980. ISBN 978-0-374-50980-4.
13. Tillich, P. The Courage to Be (Original work published 1952). New Haven, CT: Yale University Press, 2000. ISBN 978-0-300-08471-9.