

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Алямкін Р.В.

Полтавський національний педагогічний

університет ім. В. Г. Короленка

alyamkin.r.v@gmail.com

Тривожність є поширеною проблемою серед студентів вищих навчальних закладів, істотно впливаючи на різні аспекти їхньої академічної успішності [10; 11]. За даними опитувань, близько 24% студентів повідомляють, що тривожність негативно вплинула на їхні навчальні результати [11]. Багато вищих навчальних закладів відзначають, що тривожність випереджає навіть депресію як головну причину звернень до психологічних служб [10].

Вивчаючи літературні джерела можна відмітити, що у вітчизняних дослідженнях досі не існує єдиної концепції при тлумаченні поняття «тривога» та «тривожність». Можна відмітити, що більшість дослідників використовують поняття «тривога» для опису процесу очікування небезпеки або стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, «тривожність» же уживають для опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту. Деякі автори в процесі опису понять «тривога» та «тривожність» погоджуються із думкою, що це емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту [1].

Загалом, тривожність є емоційним станом, який супроводжується відчуттям напруження, хвилювання та очікуванням потенційної загрози. У помірних межах тривога може бути адаптивною реакцією, допомагаючи індивіду мобілізувати увагу та ресурси для подолання стресорів [12; 13]. Проте надмірна або хронічна тривожність шкодить когнітивним функціям, викликаючи порушення уваги та погіршення її концентрації, перешкоджання належного кодування та відтворення інформації тобто знижує якісні характеристики пам'яті, послаблення виконавчих

функцій психіки (складніше планувати, організовувати роботу та контролювати свої дії), посилення емоційного виснаження [14].

Згідно з низкою досліджень, в умовах підвищеного стресу (зокрема, воєнних дій чи економічної нестабільності) рівень тривоги серед здобувачів вищої освіти суттєво збільшується [7; 8]. Це, у свою чергу, посилює й без того стресогенні чинники навчання – великі обсяги інформації, підготовку до іспитів і необхідність адаптуватися до нового освітнього середовища [5; 4]. Поєднання «звичайних» академічних і «воєнних» викликів може призвести до хронічної тривоги, депресії та відчуття безвиході [6; 7].

З погляду нейропсихології, підвищена тривожність супроводжується активацією лімбічної системи, що відповідає за емоції. При цьому порушується робота префронтальної кори, якій належать функції прийняття рішень, концентрації уваги та довгострокового планування [12; 13]. Хронічний стрес і тривожність можуть призвести до виснаження психофізичних ресурсів, знижуючи пізнавальну ефективність студента й академічну результативність [14; 5].

Тривожність позначається на різних аспектах навчальної діяльності:

1. **Порушення уваги та пам'яті.** Студенти з хронічною тривожністю часто скаржаться на розсіяність і труднощі з обробкою нової інформації [5; 6].
2. **Уникнення та прокрастинація.** Страх невдачі чи перевантаження підштовхує до відкладання навчальних завдань, що лише поглиблює рівень занепокоєння. Така поведінка створює цикл: прокрастинація підсилює тривогу, що, у свою чергу, посилює прокрастинацію та погіршує продуктивність. [17].
3. **Зниження результатів на іспитах.** Надмірне хвилювання перед іспитами, відсутність якісного сну та нездатність контролювати емоції прямо впливають на підсумкові показники успішності [4; 5].
4. **Ризик переривання навчання.** У найгірших сценаріях тривожність може призвести до відрахування або тимчасової академічної відпустки [10; 11].

Також хронічна тривожність може призводити до **структурних змін**

прифронтальній корі головного мозку. Проведені дослідження зафіксували зменшення товщини дорсолатеральної префронтальної кори у пацієнтів з генералізованою тривогою, що корелює з тривалістю захворювання. Це, ймовірно, наслідок тривалого впливу стресових гормонів і збуджувальних нейромедіаторів, що “виснажують” нейронні мережі, що може знижувати когнітивну гнучкість.

Таким чином, тривожність стає серйозною перешкодою для повноцінного навчання та засвоєння матеріалу, і студенти, що постійно переживають її наслідки, часто не можуть досягти свого справжнього академічного потенціалу.

Наукові та психотерапевтичні підходи пропонують кілька ефективних шляхів зменшення тривожності серед студентів [1; 6; 13]:

1. **Управління часом та організація.** Розподіл великих завдань на менші етапи, планування через календарні плани або використання мобільних застосунків допомагають знизити відчуття перевантаження та загальний рівень тривожності.

2. **Соціальна підтримка.** Спілкування з друзями, викладачами, психологом або участь у навчальних групах полегшує обмін емоціями та зменшує відчуття ізоляції.

3. **Релаксаційні техніки та когнітивна реструктуризація.** Медитація, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація знижують фізіологічні прояви тривоги, а переосмислення негативних переконань посилює впевненість у собі.

4. **Програми усвідомленості (mindfulness).** Практики усвідомленості вчать концентруватися на поточному моменті, зменшуючи негативний вплив тривожних думок. Регулярні медитативні вправи сприяють стабільності емоційного стану та підвищують стресостійкість [16].

5. **Здоровий спосіб життя.** Регулярна фізична активність, повноцінний сон, збалансоване харчування й помірне споживання кофеїну створюють сприятливий фон для психічного здоров'я, допомагаючи студентові ефективніше протистояти стресорам.

Сучасні дослідження нервової пластичності обнадіюють: зменшення тривожності (через психотерапію, медикаменти або зміни способу життя) іноді веде до відновлення нормальної активності мозкових мереж. Наприклад, після курсу когнітивно-поведінкової терапії у пацієнтів із соціальним тривожним розладом спостерігали зниження гіперактивності мигдалини і посилення сигналів з префронтальної кори при погляді на соціально значущі стимули. Це свідчить про те, що мозок можна перенавчити: змінивши патерни думок і поведінки, можна частково нормалізувати нейронні зв'язки, послабивши патологічні прояви тривожності.

Висновки. Тривожність відчутно впливає на академічну діяльність студентів, послаблюючи концентрацію, пам'ять і загальну працездатність. У складних обставинах, зокрема періоди воєнних конфліктів, рівень тривоги може критично зрости, гальмуючи навчальний процес. Тривожність може торкнутися кожного елемента академічного досвіду студента вищого навчального закладу, від складання іспитів і зосередження на заняттях до виконання завдань і отримання кваліфікаційного рівня. Тривога може **підірвати академічну успішність**, що призведе до порушення концентрації а як результат до нижчих результатів на іспитах, зниження продуктивності та нижчої якості у здобутті професії. У важких випадках це може поставити під загрозу сам процес навчання та навіть до відрахувань.

Водночас наукові дослідження й практика свідчать про ефективність застосування механізмів подолання тривожності й створення підтримуючого освітнього середовища. Розвиток навичок управління часом, формування системи соціальної та психологічної підтримки, а також впровадження релаксаційних технік сприяють мінімізації негативного впливу тривожності та реалізації академічного потенціалу здобувачів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія

та соціальна робота 2019. Т. 24 Вип. 1 (49) С.32-48

2. Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. Наукові студії з вікової та практичної психології: монографія / за ред.: К.В. Седих, І.Г. Тітова. Полтава: ПП «Астроя», 2018. С. 144–150.
3. Кононова М. М. Практикум із дисциплін «Основи психокорекції та психоконсультації в умовах інклюзії» і «Основи психотренінгу осіб з тяжкими порушеннями мовлення»: навчально-методичний посібник. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 191 с.
4. Ковальська Н.А., Попій А.А. Стрес у навчальній діяльності студентів. Збірник наукових праць ЛОГОС. 2021. № 6. С. 42–44. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.12>
5. Мазоха І.С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки». 2015. С. 107–110.
6. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98.
7. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
8. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. 2022. С. 128–137. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>
9. Чайкіна Н.О. Психологічні особливості сприйняття ризику життєвих ситуацій під час військових дій в Україні. In The 10th International scientific and practical conference “Modern methods of applying scientific theories” (March 14–17, 2023) Lisbon, Portugal. International Science Group. 2023. P. 382.

10. Challenge Success. Overloaded and Underprepared: Strategies for Stronger Schools and Healthy, Successful Kids. URL: <https://challengesuccess.org/> (дата звернення: 03.04.2025).
11. Drugrehab.com. Understanding Anxiety in College Students. URL: <https://drugrehab.com/guides/anxiety-in-college-students/> (дата звернення: 03.04.2025).
12. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook. Annual Review of Psychology. 1993. No. 44. P. 1–21.
13. Selye H. The Stress Concept: Past, Present and Future. In Cooper, C.L. (ed.). Stress Research Issues for the Eighties. Chichester : John Wiley & Sons, 1983. P. 1–21.
14. The Impact of Anxiety upon Cognition: Perspectives from Human Threat of Shock Studies. National Center for Biotechnology Information. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC/> (дата звернення: 03.04.2025).
15. Karatzias T., Shevlin M., Ben-Ezra M. та ін. War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. Acta Psychiatrica Scandinavica. 2023. Vol. 147. P. 276–285. DOI: 10.1111/acps.13529
16. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice. 2003. Vol. 10. No. 2. P. 144–156.
17. Procrastination, Anxiety, and Stress. National Center for Biotechnology Information. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/> (дата звернення: 03.04.2025).

**ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ КОГНІТИВНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З
РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА**

Андрієнко Г.В.

Полтавський національний педагогічний університет