

## ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Мамчур І. В.**

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)  
itamzur@gmail.com*

Сучасна ситуація в Україні, що характеризується повномасштабною війною, глибоко вплинула на всі аспекти суспільного життя. Особливо відчутними ці зміни стали у сфері психологічного та емоційного благополуччя дітей і підлітків. Постійна небезпека ракетних обстрілів, вимушена евакуація, втрата близьких людей, руйнування звичного способу життя, нестача стабільності та впевненості у завтрашньому дні – усе це створює передумови для тривалого хронічного стресу. Такий стан поступово формує підвищений рівень тривожності, який стає одним із найпоширеніших психоемоційних проявів серед підлітків у сучасних умовах.

Підлітковий вік є надзвичайно важливим і водночас уразливим періодом у процесі формування особистості. Психоемоційна напруга, спричинена воєнними подіями, може суттєво ускладнювати ці процеси. Тривожність, викликана відчуттям небезпеки та нестабільності, знижує здатність підлітків концентруватися, адаптуватися до змін, будувати міжособистісні стосунки та досягати успіхів у навчанні.

Унаслідок цього виникає потреба в системному підході до підтримки психічного здоров'я дітей і підлітків, який включає не лише психологічну допомогу, а й створення безпечного, стабільного та передбачуваного середовища для їхнього розвитку.

Мета дослідження: Визначити особливості прояву тривожності в підлітковому віці під час воєнного стану та з'ясувати її вплив на рівень академічної успішності учнів, а також виявити ефективні психолого-педагогічні засоби зниження тривожності для підвищення навчальної мотивації та результативності.

Для досягнення поставленої мети застосовуються такі методи дослідження: аналіз і узагальнення наукових джерел з психології, спостереження за учнями під час навчальної діяльності, аналіз успішності підлітків, методика Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI), яка дозволяє розмежувати ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність.

У дослідженні взяли участь 65 учнів восьмих класів Комунального закладу «Академічна гімназія Кропивницької міської ради» (НВО № 20). Вибір саме цієї групи респондентів не є випадковим і обґрунтовується психологічними та віковими особливостями

підліткового періоду. Учні цього віку перебувають на етапі активного становлення особистості, який супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, нестійкістю самооцінки, прагненням до самоствердження та водночас – зростанням рівня тривожності. Саме ці чинники роблять підлітків особливо чутливими до зовнішніх стресових обставин, зокрема тих, що пов'язані з воєнним станом, і визначають доцільність їхнього залучення до дослідження впливу тривожності на академічну успішність.

Згідно з дослідженнями Ч. Спілбергера, який розробив концепцію двох форм тривожності – ситуативної та рисової, ці види мають різну природу та механізми впливу на поведінку й психічний стан особистості. Учений підкреслював, що ситуативна тривожність (state anxiety) є тимчасовою емоційною реакцією на конкретну стресову подію, тоді як рисова тривожність (trait anxiety) – це відносно стала індивідуальна характеристика, що визначає схильність людини сприймати різні ситуації як потенційно загрозливі. Така стабільність рисової тривожності сприяє формуванню типових моделей реагування на стрес і впливає на загальний емоційний фон особистості [2, 4].

Важливий внесок у вивчення проблеми зробив також Р. Кеттелл, який розглядав тривожність як складову структури особистості у межах своєї теорії особистісних факторів. Учений наголошував, що тривожність не лише виникає під впливом зовнішніх обставин, а й може виступати виявом внутрішньої схильності до переживань, емоційної нестійкості та напруженості. На його думку, саме поєднання ситуаційних і особистісних чинників визначає рівень тривожності та її вплив на психічне здоров'я людини [1].

Подальший розвиток у розумінні природи тривожності зробили представники когнітивного підходу, зокрема А. Бека. У своїй когнітивній теорії він підкреслював, що тривожність тісно пов'язана з когнітивними спотвореннями мислення, коли людина схильна переоцінювати рівень небезпеки у навколишньому середовищі. Такі викривлені переконання сприяють формуванню хронічної тривожності, яка, своєю чергою, може підвищувати ризик розвитку депресивних станів та інших психоемоційних розладів [3;5].

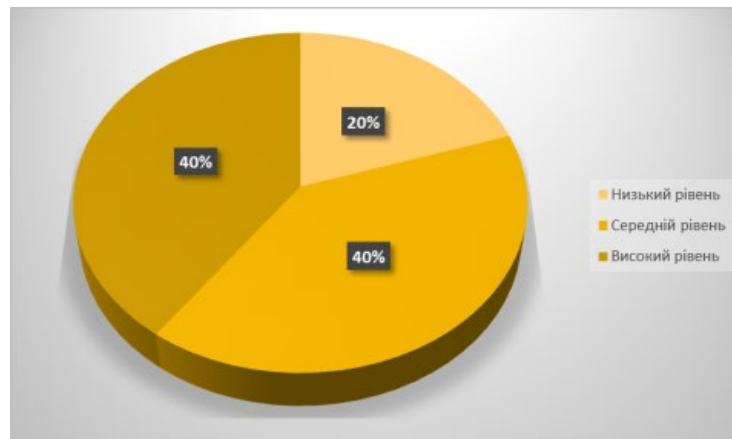
Аналіз наукових підходів до розуміння природи тривожності, запропонованих Ч. Спілбергером, Р. Кеттеллом та А. Беком, дають змогу розглядати цей феномен як багатовимірне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні та особистісні компоненти. Усі дослідники сходяться на думці, що тривожність має як ситуативний характер, пов'язаний із реакцією на конкретні стресові обставини, так і стійкий, рисовий характер, зумовлений особистісними властивостями.

У контексті воєнного стану ці положення набувають особливої актуальності. Підлітки, які перебувають у стані тривалого емоційного

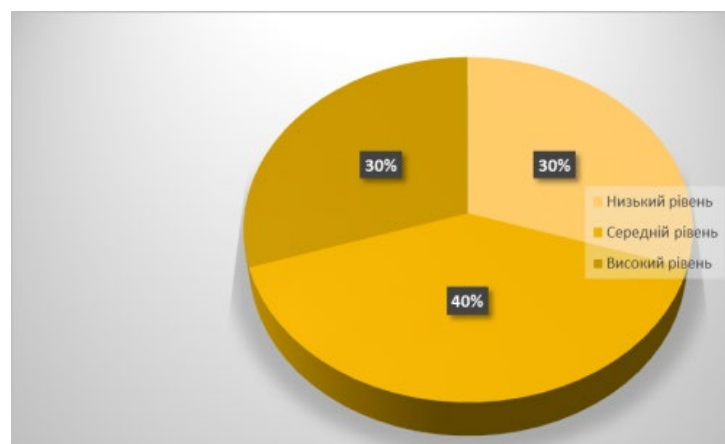
напруження, одночасно зазнають впливу зовнішніх стресових чинників (загроза безпеці, зміна середовища, невизначеність майбутнього) та внутрішніх особистісних особливостей (емоційна нестійкість, схильність до переживань). Саме взаємодія цих чинників зумовлює підвищення рівня тривожності, що, у свою чергу, може негативно впливати на навчальну діяльність, когнітивні процеси та емоційне благополуччя підлітків.

Таким чином, теоретичні засади, закладені у працях зазначених учених, створюють методологічну основу для подальшого емпіричного вивчення впливу тривожності на академічну успішність школярів у сучасних кризових умовах.

У межах вхідного психодіагностичного обстеження, проведеного серед учнів восьмих класів, була використана методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дозволяє оцінити рівень реактивної (ситуативної) та особистісної (стійкої) тривожності у підлітків. Застосування цієї методики дало змогу комплексно проаналізувати емоційний стан учнів та визначити рівень їхньої психологічної напруженості.



**Рис. 1.** Діаграма розподілу рівня реактивної тривожності серед підлітків



**Рис. 2.** Розподіл рівня особистісної тривожності серед підлітків

Таким чином, отримані результати підтверджують необхідність урахування психоемоційного стану підлітків у процесі навчання в умовах воєнного стану. Підвищений рівень тривожності не лише впливає на загальне самопочуття учнів, а й суттєво порушує процеси адаптації та ефективного функціонування у навчальному середовищі. Тривожні переживання призводять до зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та здатності до осмислення навчального матеріалу, що ускладнює навчальний процес і знижує академічну успішність.

Отримані результати свідчать, що значна частина респондентів продемонструвала підвищені показники як реактивної, так і особистісної тривожності, що вказує на загальний високий рівень емоційної напруженості серед підлітків. Такі результати є очікуваними з огляду на вплив воєнного та післявоєнного контексту, який створює для дітей і молоді умови постійного стресу, невизначеності та загрози безпеці.

Зокрема, понад 60% учасників дослідження виявили середній або високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про значний вплив зовнішніх стресових чинників, пов'язаних із воєнними подіями. Реактивна тривожність, як тимчасова емоційна реакція на конкретну ситуацію, у даному випадку зумовлена тривалим перебуванням у стані напруги, непередбачуваністю подій, частими змінами соціально-політичних умов, а також нестачею стабільності у повсякденному житті. За таких обставин тривога виконує функцію психологічного механізму адаптації, що допомагає особистості пристосовуватися до мінливого середовища, але водночас може призводити до емоційного виснаження.

Крім того, тривожність негативно позначається на міжособистісних стосунках підлітків, сприяє виникненню конфліктів, ізоляції або униканню соціальної взаємодії. У тривалій перспективі це може зумовити поглиблення емоційного напруження, появу стресових реакцій і навіть розвиток психосоматичних розладів.

Таким чином, тривожність виступає комплексним чинником ризику, який впливає не лише на емоційно-вольову сферу, а й на когнітивний розвиток та соціальну адаптацію підлітків. Усвідомлення цієї взаємозалежності має стати підґрунтям для розроблення системи психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності та формування стійких навичок емоційної саморегуляції.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гусак Н. Є. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: навч. посіб. Київ : НаУКМА, 2017. 91 с.
2. Діагностична методика шкільної тривожності Філліпса. Бібліотека методичних матеріалів: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/diagnosticnametodika-skilnoi-trivoznosti-fillipsa-364218.html> (дата звернення 1.10.2025).

3. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. Київ, 2016. 304 с.
4. Козинська Д.О., Чебикін О.Я. Вплив рівня тривожності на пізнавальну мотивацію учнів. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали II Всеукр. наук. інтернет-конф. Одеса, 2021. С. 72–80.
5. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць. Т. 11. Вип. 16. Київ, 2021. С. 215–226.

## **САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Марусич О. Т.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
marusychoksanatarasivna@gmail.com*

Сучасний світ невпинно змінюється та впливає на стан як фізичного так і психічного здоров'я людини. У зв'язку з війною у населення України часто виникають стресові стани. Для подолання цього фактору та якісного покращення життя, необхідно: прийняти реальність та сфокусуватись на тому, що можна контролювати; розвинути навички емоційної регуляції; підтримувати соціальні зв'язки; вміти протистояти стресовим станам.

Крім того, українці опинилися під значним тиском через загрозу власному життю та життю близьких, вимушену зміну місця проживання, нестабільність освітнього процесу та фінансові труднощі через військову агресію. Війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на життєдіяльність людини. Тому, особливо гостро постає питання пошуку ресурсу, здатного допомогти особистості підтримувати власне здоров'я та психологічне благополуччя на належному рівні. Одним із таких ресурсів є саногенне мислення. Саногенне мислення сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини, допомагає людині реалізувати свої внутрішні ресурси, справлятися зі стресами, бути активною і працездатною. Саногенне мислення покращує стан як психічного так і фізичного здоров'я людини [1].

М. Корольчук доводить, що саногенне мислення є психічним процесом, метою якого є вирішення складних життєвих ситуацій і зміцнення власного емоційного стану, який є необхідною умовою збереження ментального здоров'я та сприяє підтримці соматичного здоров'я особистості [2].

Б. Пахоль, зазначав, що думки, які виникають під впливом емоцій, дозволяють реалізувати програму емоції (заздрісні або гнівні