

Баранівська Мирослава Валеріївна

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Науковий керівник: Кротюк Катерина Андріївна, кандидат психологічних наук,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Проблематика тривожності є досить актуальною в наш час. Для звичних підліткових викликів, зокрема вибору майбутньої професії, тиску соціального оточення, в країні, де тривалий час продовжуються військові дії додається постійне відчуття небезпеки, страх за своє життя та життя близьких, невизначеність та нестабільність майбутнього.

Зазначені умови зумовлюють високий рівень емоційної напруги, яку важко подолати навіть дорослим, а для старшокласників її вплив може мати невідворотні наслідки. Саме тому дослідження питання тривожності серед підлітків потребує особливої уваги.

Існує цілий ряд факторів, які зумовлюють підвищення рівня, зокрема психологічні (особливості підліткового періоду, страх перед майбутнім, накопичена втома та емоційне вигорання), соціальні (нестабільність та небезпека в країні, напруженість суспільства та вплив соціальних мереж) та освітні (значне навантаження та вимоги освітнього процесу, дистанційне навчання, обмежені можливості живого спілкування). На жаль, тривожність стає досить поширеною емоційною реакцією, яка безпосередньо впливає на самопочуття, мотивацію та здатність до ефективного навчання учнів [4].

Дослідження проблеми взаємозв'язку рівня тривожності та академічної успішності є особливо актуальним для сучасної психологічної галузі науки, оскільки від емоційного стану суб'єкта залежить не лише якість засвоєння знань, а й психічне благополуччя учнів.

Для більш ґрунтовного розуміння проблеми розглянемо різні підходи до теоретичних основ тривожності як складного психологічного феномену (таблиця 1), який охоплює як емоційні, так і когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти.

Таблиця 1

Підходи до теоретичних основ тривожності

Підхід / Теорія	Представники	Основні ідеї про природу тривожності	Механізми виникнення тривожності	Шляхи подолання або регуляції
Психоаналітичний	З. Фройд, А. Фрейд, К. Хорні	Тривожність – сигнал внутрішнього конфлікту між «Воно», «Я» і «Над-Я»; прояв несвідомих страхів.	Конфлікт між інстинктивними потягами та моральними заборонами; витіснення агресії або сексуальних імпульсів.	Усвідомлення витіснених переживань через психоаналіз; інтерпретація сновидінь, вільні асоціації.
Біхевіористичний	Дж. Уотсон, Б. Скіннер	Тривожність – це набута реакція страху на певні стимули через процес навчання (умовні рефлексії).	Зв'язок між нейтральним стимулом і неприємним досвідом; підкріплення поведінки уникання.	Поведінкова терапія, десенсибілізація навчання нових реакцій.
Когнітивний	А. Бек, А. Елліс	Тривожність виникає через ірраціональні переконання, спотворене мислення і негативну інтерпретацію подій.	Автоматичні негативні думки, когнітивні викривлення, очікування небезпеки.	Когнітивно-поведінкова терапія: зміна мислення, рефреймінг, самоспостереження.
Екзистенційний	Р. Мей, В. Франкл, Ж.-П. Сартр	Тривожність – невід'ємна частина існування, пов'язана з усвідомленням свободи, вибору і смертності.	Усвідомлення власної відповідальності, пошук сенсу життя, страх небуття.	Прийняття тривоги як природної; розвиток автентичності, пошук сенсу.
Гуманістичний	К. Роджерс, А. Маслоу	Тривожність виникає при розбіжності між реальним і ідеальним «Я».	Втрата гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми очікуваннями	Безумовне прийняття, створення умов для самореалізації.
Біологічний (нейрофізіологічний)	Г. Айзенк, Дж. Грей	Тривожність має фізіологічну основу – підвищену активність нервової системи, гормональний дисбаланс.	Порушення роботи лімбічної системи, надлишок норадреналіну, серотонінові збої.	Медикаментозне лікування, релаксація, фізичні методи зниження напруги.
Соціально-психологічний	Е. Еріксон, А. Бандура	Тривожність формується у процесі соціалізації – через міжособистісні взаємини та соціальні очікування.	Невпевненість у соціальних ролях, низька самооцінка, досвід відкидання.	Соціальна підтримка, формування навичок спілкування, підвищення самоефективності.

Отже, тривожність містить у собі сукупність певних психічних станів, що відображають відповідну реакцію особистості на невизначеність, небезпеку чи внутрішню суперечність. Це поняття поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти, а конкретні прояви в житті залежать від індивідуально-психологічних особливостей дітей [2].

Схематично зобразимо (рис.1) цей взаємозв'язок, розкриваючи перелік певних факторів впливу, їх співвідношення, рівень тривожності та відповідний рівень академічної успішності. Ця модель ґрунтується на класичних психологічних дослідженнях, що влучно описують природу тривожності, її безпосередній вплив на пізнавальні процеси навчання та навчальну діяльність загалом. Описана вище теоретична модель розроблена на основі положення Ч. Спілберґера щодо видів тривожності, закон Ерка-Додсона про оптимальний рівень напруги. Це дозволяє зрозуміти, як особистісні чинники формують рівень тривожності, як вона безпосередньо проявляється в поведінці учнів та яким чином впливає на результати навчання. У сукупності напрацьованих вищезгаданих авторів обґрунтовує основу для пояснення того, чому підвищена тривожність часто стає перешкодою для академічної успішності, тоді як її оптимальний рівень може сприяти мотивації та ефективності навчання.



Рис. 1 Взаємозв'язок тривожності та академічної успішності.

Для ефективного покращення результатів навчання слід враховувати комплексний підхід, який об'єднує не лише психологічні чинники, а й педагогічну та соціальну складову [6].

А. Бандура розкрив роль самоефективності та соціального навчання, а також представники освітньої психології Б. Блум та Г. Гарднер, чії концепції доводять необхідність урахування індивідуальних особливостей та умов навчання. Сукупність їхніх авторських підходів сформувала наукову основу для цілісного бачення можливих шляхів покращення результативності навчання.

1. Психолого-педагогічна підтримка:

- сприяння зниженню рівні тривожності;
- розвиток емоційної саморегуляції та впевненості;
- підвищення мотивації до навчання.

2. Сприятливе навчальне середовище:

- проведення профілактичних заходів, спрямованих на уникнення булінгу;
- формування загальної атмосфери довіри та поваги;
- наявність зворотнього зв'язку з учнями, підтримка.

3. Індивідуалізація навчання:

- впровадження умов для самореалізації;
- врахування особистісних особливостей дитини;
- диференціація завдань, відповідно до особистого рівня кожного.

4. Розвиток навичок:

- формування індивідуальної відповідальності за навчання;
- складання власних портфоліо досягнень учнів;
- розвиток навичок планування та самоконтролю.

5. Активні методи навчання:

- заняття, спрямовані на здобуття практичних знань;
- дискусії, проєкти, ігрові форми занять;
- використання інтерактивних технологій у навчанні.

6. Залучення до участі в навчанні психолога та батьків:

- за необхідності доступ до консультацій психолога;
- тісна співпраця з батьками;
- підтримка педагогів.

Наше сьогодення визначає рівень тривожності як один з найвпливовіших чинників академічної успішності учнів старших класів. Помірний рівень тривожності стимулює пізнавальну діяльність в навчанні, тоді як надмірний – призводить до емоційного виснаження й погіршення результатів навчання. Психологічна підтримка, розвиток емоційної саморегуляції, психологічно комфортне середовище є головними умовами зниження тривожності та покращення показників навчання. Лише згуртовані дії педагогів, батьків та психологів сприятиме формуванню в учнів впевненості, емоційної стабільності та мотиваційної наповненості до самостійного досягнення успіху.

Важливим напрямом є вивчення гендерних, та індивідуально-психологічних відмінностей, які можуть опосередковувати взаємозв'язок тривожності й академічних результатів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз впливу сімейного мікроклімату, стилів виховання, додаткових факторів стресу, характерних для підліткового віку.

Також актуальним буде застосування сучасних методів саме довготривалого впливу підвищеної тривожності на академічну успішність, зокрема нейропсихологічного підходу та цифрових психологічних інструментів моніторингу емоцій стану учнів.

Отже, перспективи подальших досліджень полягають у комплексному міждисциплінарному аналізі цього явища, що дозволить створити ефективні психолого-педагогічні стратегії підтримки учнів у період інтенсивного навчального та емоційного навантаження.

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади 2003. Кн. 2. 344 с.
2. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч.посібник . 2007. 256 с.
3. Лисенко О.В. Емоційна сфера школярів у контексті навчальної діяльності. – К.: Педагогічна думка, 2019.
4. Руденок А., Логвіна О. Вплив тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни *Psychology Travelogs*, (2), 2023, С. 123-131.
5. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017.Том. II: Психологічна герменевтика. Випуск 12. 144 с.
6. Шевченко Н.Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія / Н.Ф. Шевченко, Є.М. Калюжна. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7. С.38-46.