

**МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ (УКРАЇНА)
ГУМАНІСТИЧНО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. ЯНА ДЛУГОША
В МІСТІ ЧЕНСТОХОВІ (ПОЛЬЩА)**

**ISSN (print) 2617-0833
ISSN (online) 2617-0841**

**Міжнародний науковий журнал
«ОСВІТА І НАУКА»**

**ПРИРОДНИЧІ ТА ТЕХНІЧНІ НАУКИ
ГУМАНІТАРНІ ТА СУСПІЛЬНІ НАУКИ
ЕКОНОМІЧНІ НАУКИ**

Виходить два рази на рік

Випуск 1(40) 2026

МУКАЧЕВО-ЧЕНСТОХОВА

ГУМАНІТАРНІ ТА СУСПІЛЬНІ НАУКИ

HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

УДК 159.922:616.891.6-053.6:378.014.6(045)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА
АКАДЕМІЧНІ ДОСЯГНЕННЯ СТУДЕНТІВ

Барчі Б. В., Андрущак О. В.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF ANXIETY ON
STUDENTS' ACADEMIC ACHIEVEMENT

Barchi Beata, Andrushchak Olha

У статті досліджено психологічні аспекти впливу тривожності на академічні досягнення студентів. Рівні тривожності та їх зв'язок із навчальною діяльністю проаналізовано за допомогою тесту тривожності Тейлора (TMAS). Визначено, що високий рівень тривожності негативно впливає на успішність, тоді як помірний може мати стимулювальний ефект. Окреслено напрями психологічної підтримки студентів у навчальному процесі.

Ключові слова: тривожність, академічна успішність, студенти, навчальна діяльність, психоемоційний стан, стрес, мотивація, когнітивні процеси, психологічна підтримка

The article examines the psychological aspects of the impact of anxiety on students' academic achievement. The aim of the study is to identify the relationship between anxiety levels and the effectiveness of students' learning activities, as well as to determine its influence on academic performance.

The methods of the research include theoretical analysis of scientific literature, comparative analysis, and empirical methods such as psychological testing, questionnaires, and the use of the Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) to assess students' levels of anxiety and academic outcomes.

The results of the study indicate that high levels of anxiety negatively affect cognitive processes, including attention, memory, and concentration, leading to decreased academic performance. At the same time, a moderate level of anxiety may have a motivating effect, enhancing students' engagement and productivity. The findings also highlight the role of external factors, such as the educational environment and social support, in shaping anxiety levels.

The conclusions emphasize that anxiety is a significant psychological factor influencing students' academic success. It is important to implement psychological support strategies and interventions, including standardized diagnostic tools such as the TMAS, to reduce excessive anxiety, promote emotional stability, and improve learning outcomes and the overall well-being of students.

Keywords: anxiety, academic achievement, students, learning activity, psycho-emotional state, stress, motivation, cognitive processes, psychological support.

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування системи вищої

освіти та зростання вимог до якості підготовки фахівців особливої актуальності набуває проблема психічного благополуччя студентської молоді. Одним із ключових психологічних чинників, що впливають на ефективність навчальної діяльності, є тривожність. Підвищений рівень тривожності може негативно позначатися на когнітивних процесах, таких як увага, пам'ять і мислення, що, у свою чергу, впливає на академічну успішність студентів. Водночас помірний рівень тривожності може виконувати мобілізаційну функцію, стимулюючи досягнення кращих результатів. У зв'язку з цим виникає необхідність глибшого вивчення впливу тривожності на навчальну діяльність студентів.

Аналіз останніх досліджень свідчить, що проблема тривожності широко висвітлюється у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців [4]. Дослідники розглядають тривожність як багатовимірне явище, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. У наукових роботах встановлено зв'язок між високим рівнем тривожності та зниженням академічної успішності, погіршенням концентрації уваги, зростанням прокрастинації та емоційного виснаження. Окремі дослідження також підкреслюють вплив навчального середовища, соціальної підтримки та індивідуально-психологічних особливостей на рівень тривожності студентів [2].

Незважаючи на значну кількість досліджень, питання впливу тривожності на академічні досягнення студентів потребує подальшого вивчення з урахуванням сучасних освітніх умов, зокрема дистанційного та змішаного навчання, а також соціально-економічних викликів, які впливають на психоемоційний стан молоді.

Метою дослідження є визначення психологічних аспектів впливу рівня тривожності на навчальну діяльність та академічну успішність студентів, а також виявлення можливих шляхів оптимізації їх психоемоційного стану для підвищення ефективності навчання.

Результати дослідження Проблема впливу тривожності на академічні досягнення студентів є однією з актуальних у сучасній психології освіти, оскільки тривожність виступає суттєвим чинником, що визначає ефективність навчальної діяльності та рівень навчальної мотивації. У психологічній літературі тривожність

розглядається як емоційний стан, що характеризується підвищеним рівнем внутрішнього напруження, занепокоєння та очікування невдачі, що може негативно впливати на когнітивні процеси, зокрема увагу, пам'ять і мислення [2].

У студентському віці, коли навчальне навантаження є інтенсивним, а вимоги до самостійності та відповідальності зростають, рівень тривожності часто підвищується, що може призводити до зниження академічної успішності, труднощів у засвоєнні навчального матеріалу та зниження загальної продуктивності навчальної діяльності. Водночас дослідження свідчать, що помірний рівень тривожності може мати й позитивний вплив, виконуючи мотиваційну функцію та сприяючи підвищенню концентрації й активізації навчальної діяльності [1].

За умов підвищеної тривожності частіше спостерігається домінування зовнішньої мотивації, орієнтованої на оцінювання, схвалення або уникнення невдачі. При цьому внутрішня мотивація, пов'язана з пізнавальним інтересом та прагненням до саморозвитку, може послаблюватися. Натомість помірний рівень тривожності може виступати фактором підтримки мотиваційної активності та сприяти більш глибокому залученню до навчального процесу.

Тривожність є багатовимірним психологічним феноменом, який може як негативно, так і позитивно впливати на академічні досягнення студентів залежно від її рівня та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Особливого значення набуває вплив тривожності на когнітивні процеси, зокрема пам'ять, увагу та мислення. Підвищена тривожність порушує процеси кодування та відтворення інформації, ускладнює формування логічних зв'язків та знижує ефективність довготривалого запам'ятовування [4]. Крім того, вона негативно впливає на концентрацію уваги, викликаючи її фрагментацію та надмірне переключення між об'єктами діяльності. Унаслідок цього знижується якість опрацювання навчального матеріалу та зростає кількість помилок у навчальних завданнях.

У соціально-поведінковому аспекті тривожність може істотно обмежувати активність студентів у груповій роботі та міжособистісній взаємодії [3]. Страх

негативної оцінки з боку викладачів або однолітків часто призводить до уникання публічних виступів, зниження участі в дискусіях та пасивності у колективних формах навчальної діяльності. Це, у свою чергу, негативно впливає на розвиток комунікативних компетентностей та соціальної адаптації.

У межах емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та навчальної успішності студентів, яке було проведено зі здобувачами вищої освіти гуманітарного факультету Мукачівського державного університету, які дали письмову згоду на участь у експерименті, застосовано шкалу проявів тривожності Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS), яка дає змогу оцінити загальний рівень стійкої, особистісно зумовленої тривожності та особливості її прояву у когнітивній, емоційній і фізіологічній сферах.

Загальний аналіз результатів засвідчив, що у вибірці середній рівень проявів тривожності є помірно підвищеним, однак спостерігаються суттєві відмінності між групами студентів з різним рівнем академічної успішності. Це підтверджує припущення про зв'язок стійкої тривожності з ефективністю навчальної діяльності.

Студенти з низьким рівнем академічної успішності продемонстрували найвищі показники за шкалою Тейлора. Середній бал у цій групі становив 34 бали, що відповідає високому рівню проявів тривожності. Для цих студентів характерними є часті соматичні прояви напруги (відчуття серцебиття, м'язова скутість, швидка втомлюваність), постійне внутрішнє занепокоєння, сумніви у власних інтелектуальних можливостях, очікування негативної оцінки з боку викладачів. Висока тривожність у цій групі має дезадаптивний характер, оскільки супроводжується зниженням впевненості у собі, униканням складних завдань, прокрастинацією та труднощами у зосередженні уваги. Такий емоційний фон істотно ускладнює навчальну діяльність і може виступати чинником стабільно низької успішності.

У групі студентів із середнім рівнем академічної успішності середній показник тривожності за TMAS становив 26 балів, що відповідає помірному рівню. У цих студентів тривожність має менш виражений характер і часто

проявляється вибірково – переважно у ситуаціях підвищеної відповідальності, таких як іспити, публічні виступи або оцінювання результатів навчальної діяльності. Помірна тривожність у цій групі може виконувати регулятивну функцію, стимулюючи підготовку та відповідальне ставлення до навчання. Водночас за умов перевантаження або тривалого стресу вона здатна трансформуватися у фактор, що знижує ефективність діяльності, особливо в частині концентрації уваги та когнітивної гнучкості.

Студенти з високим рівнем академічної успішності виявили найнижчі показники тривожності за шкалою Тейлора. Середній бал у цій групі становив 18 балів, що відповідає низькому або нижчому за середній рівню тривожності. Такі студенти характеризуються емоційною стабільністю, впевненістю у власних знаннях і можливостях, здатністю зберігати внутрішню рівновагу в умовах навчального навантаження. Низька стійка тривожність сприяє ефективному використанню когнітивних ресурсів, високому рівню самоконтролю та продуктивній взаємодії з навчальним середовищем. У даному випадку відсутність надмірної тривожності створює сприятливі умови для досягнення високих академічних результатів.

Таблиця 1

Результати шкали проявів тривожності Тейлора (TMAS) у студентів з різним рівнем академічної успішності

Рівень академічної успішності	Кількість студентів (n)	Середній бал TMAS	Мінімальний бал	Максимальний бал	Рівень тривожності
Низький (60–74 бали)	15	34	29	40	Високий
Середній (75–89 балів)	20	26	21	31	Помірний
Високий (90–100 балів)	15	18	13	22	Низький

Порівняльний аналіз результатів (таблиця 1) свідчить про чітку

закономірність: з підвищенням рівня стійкої особистісної тривожності знижується академічна успішність студентів. Високі показники за ТМАС корелюють із труднощами в організації навчальної діяльності, зниженням навчальної мотивації та негативним емоційним фоном, тоді як низький рівень тривожності асоціюється з кращою саморегуляцією та вищими навчальними досягненнями.

Таким чином, результати застосування шкали проявів тривожності Тейлора підтверджують її діагностичну цінність у дослідженні психологічних чинників навчальної успішності та дозволяють розглядати тривожність як один із ключових особистісних факторів, що впливає на ефективність освітньої діяльності студентів.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження підтверджує, що тривожність є важливим психологічним чинником, який суттєво впливає на академічні досягнення студентів. Встановлено, що підвищений рівень тривожності негативно позначається на когнітивних процесах, знижує концентрацію уваги, погіршує пам'ять та ефективність навчальної діяльності. Водночас помірний рівень тривожності може виконувати стимулювальну функцію, сприяючи підвищенню мотивації та активізації навчальної діяльності. Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження психологічної підтримки у закладах вищої освіти, спрямованої на зниження надмірної тривожності студентів, розвиток стресостійкості та формування ефективних стратегій саморегуляції. Це сприятиме покращенню не лише академічної успішності, але й загального психоемоційного стану студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш глибокому вивченні індивідуально-психологічних особливостей студентів, що впливають на рівень тривожності, а також у розробці та апробації психокорекційних програм. Актуальним є також дослідження впливу сучасних освітніх форматів, зокрема дистанційного та змішаного навчання, на рівень тривожності та академічну ефективність студентів.

Список використаних джерел

1. Бондар Л. В., Литвинчук Н. Б. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. *Наукові записки Національного університету*

«Острозька академія». Серія: Психологія: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 11. С. 67–71. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8358/1/NZ_Vyp_11_Psykhology.pdf.

2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 82–86.

3. Іщенко В. І., Скубій О. М., Муравська Г. О. Психологічні аспекти саморегуляції здобувачів освіти як чинник ефективного навчання у закладах вищої освіти. *Наукові перспективи*. 2025. № 6 (60). С. 1358–1371. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1358-1370](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1358-1370)

4. 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).

References

1. Bondar, L.V. and Lytvynchuk, N.B. 2020. Motyvatsiia navchalnoi diialnosti studentiv yak providnyi chynnyk pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv [Motivation of students learning activity as a key factor in the training of future specialists]. *Scientific Notes of the National University of Ostroh Academy. Psychology Series*, 11, pp. 67–71. Available at: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8358/1/NZ_Vyp_11_Psykhology.pdf [Accessed: 25 April 2026].

2. Blokhina, I.O. 2022. Psykholohichni prychyny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv [Psychological causes of anxiety in students]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Psychology Series*, 4, 82–86.

3. Ishchenko, V.I., Skubii, O.M. and Muravska, H.O. 2025. Psykholohichni aspekty samorehuliatcii zdobuvachiv osvity yak chynnyk efektyvnoho navchannia u zakladykh vyshchoi osvity [Psychological aspects of students' self-regulation as a factor of effective learning in higher education institutions]. *Scientific Perspectives*, 6(60), pp. 1358–1371. Available at: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1358-1370](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1358-1370) [Accessed: 25 April 2026].

4. Parzhnytskyi, V., Hrechanyvska, O. and Ponomarevskyi, S. 2024. Vplyv psykholohichnoho komfortu na akademichni dosiahnennia zdobuvachiv osvity pid chas onlain navchannia [The impact of psychological comfort on students' academic achievement during online learning]. *Prospects and Innovations of Science*, 3(37).

УДК [37.015.3:005.32-057.87]:001.89(045)

МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ: ДОСЛІДНИЦЬКИЙ АСПЕКТ

Барчі Б. В., Дуран Р. А.

MOTIVATIONAL COMPONENT OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF SENIOR SCHOOL STUDENTS: A RESEARCH PERSPECTIVE

Barchi Beata, Duran Ruslana

У статті досліджено мотиваційний компонент навчальної діяльності учнів старших класів як ключовий чинник ефективності освітнього процесу та розвитку професійного самовизначення. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування структури навчальної мотивації старшокласників та емпіричне визначення рівня мотивації до досягнення успіху. Методи дослідження включали аналіз наукової психолого-педагогічної літератури, синтез теоретичних підходів до розуміння мотивації, а також психодіагностичне оцінювання за методикою Т. Елєрса, що дозволяє визначити рівень мотивації до досягнення успіху (низький,



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>