

УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА
ФІНАНСІВ ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Нормоконтроль
проведено

Кваліфікаційна робота

другий (магістерський) рівень вищої освіти
спеціальність 053 «Психологія»

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконав (-ла):
студентка групи ПС23-1зм
Іщенко Т. В.

Керівник:
доцент кафедри психології,
к. психол. н., доцент
Салюк М. А.

Завідувач випускової
кафедри: к. психол. н.,
доцент Панфілова Г.Б.

2024 рік

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 89 с., 26 табл., 75 джер., 4 дод.

Перелік ключових слів: тривожність, навчальна мотивація, підлітковий вік, воєнний стан, психологічна підтримка, емоційна саморегуляція, стресостійкість.

Об'єкт дослідження: тривожність та навчальна мотивація підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу тривожності підлітків на їхню навчальну мотивацію в умовах воєнного стану.

Методика та методи дослідження: теоретичні – аналіз наукових джерел, узагальнення теоретичних підходів та систематизація наукових даних; емпіричні – опитування, психологічне тестування; психодіагностичні методики дослідження – анкета для підлітків (стать, вік, місце перебування), етюдика вивчення мотивації навчання підлітків (М.І. Лук'янова, Н.В. Калініна), методика «Вивчення мотиваційної сфери учнів» (М.В. Матюхіна), методика вивчення тривожності (Ч.Д. Спілбергер, в адаптації Ю.Л. Ханіна), методика «Шкала тривожності» (Р.С. Кондаш); методи математичної статистики: кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента. Комплексне застосування зазначених методів забезпечило всебічне вивчення проблеми впливу тривожності підлітків на їхню навчальну мотивацію в умовах воєнного стану та дозволило отримати надійні та валідні результати дослідження.

Отримані результати та їх новизна: Отримані результати та їх новизна: встановлено значущі обернені кореляції між рівнем тривожності та показниками навчальної мотивації підлітків в умовах воєнного стану. Виявлено, що шкільна тривожність є найбільш вираженою (68.5% учнів демонструють високий та надмірно високий рівні). Визначено домінування професійних (35.2%) та пізнавальних (27.8%) мотивів у структурі навчальної мотивації. Встановлено позитивну динаміку від першого до другого курсу як у зниженні показників тривожності, так і у зростанні професійної мотивації. Розроблено та апробовано програму "Управління тривогою" для оптимізації психоемоційного стану підлітків. Отримані результати поповнюють теоретичну базу психології тривожності та мотивації в екстремальних умовах.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані шкільними психологами та педагогами для розробки програм психологічної підтримки підлітків, оптимізації навчального процесу в умовах воєнного стану, а також для створення методичних рекомендацій щодо роботи з тривожними підлітками. Розроблена програма "Управління тривогою" може бути впроваджена в практику роботи закладів освіти для підвищення ефективності психологічного супроводу учнів в умовах воєнного стану.

АНОТАЦІЯ

П.І.П. Вплив тривожності підлітків на навчальну мотивацію в умовах воєнного стану.

У роботі досліджується проблема впливу тривожності на навчальну мотивацію підлітків в умовах воєнного стану, визначається характер взаємозв'язку між рівнем тривожності та показниками навчальної мотивації. В процесі дослідження було проаналізовано теоретико-методологічні засади вивчення тривожності та навчальної мотивації, розроблено комплексну систему діагностики, проведено емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності та її впливу на мотивацію до навчання в умовах воєнного стану. На основі отриманих результатів розроблено та впроваджено програму "Управління тривогою" та систему рекомендацій для педагогічного колективу щодо оптимізації навчального процесу та психологічної підтримки підлітків.

Ключові слова: тривожність, навчальна мотивація, підлітковий вік, воєнний стан, психологічна підтримка, емоційна саморегуляція, стресостійкість.

SUMMARY

P. I.P. The impact of adolescents' anxiety on learning motivation under martial law conditions.

The thesis examines the problem of anxiety impact on adolescents' learning motivation under martial law conditions, determining the nature of the relationship between anxiety levels and learning motivation indicators. The research analyzed theoretical and methodological foundations of studying anxiety and learning motivation, developed a comprehensive diagnostic system, and conducted an empirical study of anxiety manifestations and its influence on learning motivation during martial law. Based on the obtained results, the "Anxiety Management" program and a system of recommendations for teaching staff were developed and implemented to optimize the educational process and provide psychological support for adolescents.

Keywords: anxiety, learning motivation, adolescence, martial law, psychological support, emotional self-regulation, stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	8
1.1. Загальна характеристика тривожності.....	8
1.2. Особливості навчальної мотивації підлітків в умовах воєнного стану.....	16
1.3. Характер зв'язку тривожності підлітків з навчальною мотивацією в умовах воєнного стану.....	23
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	30
2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження.....	30
2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного забезпечення для емпіричного дослідження впливу тривожності підлітків на навчальну мотивацію в умовах воєнного стану.....	31
Висновки до другого розділу.....	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	38
3.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження.....	38
3.2. Результати, аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.....	43
3.3. Рекомендації педагогам щодо зниження тривожності підлітків в умовах воєнного стану.....	59
Висновки до третього розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Сучасні реалії української освіти в умовах воєнного стану створюють безпрецедентні виклики для всіх учасників освітнього процесу, особливо для підлітків, які перебувають у критичному періоді свого розвитку. Постійна загроза безпеці, вимушене переміщення, дистанційне навчання та інші стресові фактори воєнного часу суттєво впливають на психоемоційний стан учнів підліткового віку. Особливої уваги заслуговує проблема підвищеної тривожності, яка може суттєво впливати на навчальну мотивацію підлітків. Зміна звичного способу життя, руйнування усталених соціальних зв'язків та постійне відчуття небезпеки створюють передумови для розвитку різних форм тривожних станів. Водночас, навчальна діяльність залишається провідною для підліткового віку та вимагає належного рівня мотивації для досягнення освітніх цілей. В умовах воєнного стану взаємозв'язок між тривожністю та навчальною мотивацією набуває особливого значення та потребує детального вивчення. Розуміння характеру цього взаємозв'язку є критично важливим для розробки ефективних стратегій психолого-педагогічної підтримки підлітків.

Актуальність дослідження впливу тривожності підлітків на навчальну мотивацію в умовах воєнного стану зумовлена кількома важливими факторами. По-перше, безпрецедентність ситуації, в якій опинилися українські підлітки, вимагає глибокого розуміння психологічних механізмів адаптації до нових умов навчання. По-друге, існує гостра необхідність у розробці ефективних методів психолого-педагогічної підтримки учнів, які відчувають підвищений рівень тривожності. По-третє, збереження належного рівня навчальної мотивації в умовах воєнного стану є критично важливим для забезпечення безперервності та якості освітнього процесу.

Аналіз наукових досліджень: Теоретико-методологічну основу дослідження складають праці вітчизняних та зарубіжних вчених. Проблему тривожності у підлітковому віці досліджували Ч.Д. Спілбергер, Р.С. Кондаш, А. Бек, К. Хорні. Питання навчальної мотивації розглядали М.І. Лук'янова, Н.В. Калініна, М.В. Матюхіна. Особливості психологічного розвитку підлітків

вивчали Е. Еріксон, Ж. Піаже, Г.С. Костюк. Вплив стресових ситуацій на психологічний стан підлітків досліджували Д. Узнадзе, В.В. Клименко, С.Д. Максименко.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу тривожності підлітків на їхню навчальну мотивацію в умовах воєнного стану.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких **завдань:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності та навчальної мотивації підлітків.
2. Визначити особливості впливу воєнного стану на психоемоційний стан підлітків.
3. Емпірично дослідити рівень тривожності та навчальної мотивації підлітків в умовах воєнного стану.
4. Встановити характер взаємозв'язку між рівнем тривожності та навчальною мотивацією.
5. Розробити рекомендації для педагогів щодо зниження тривожності підлітків.

Об'єкт дослідження: тривожність та навчальна мотивація підлітків.

Предмет дослідження: особливості впливу тривожності на навчальну мотивацію підлітків в умовах воєнного стану.

Наукова новизна. Вперше комплексно досліджено взаємозв'язок між тривожністю та навчальною мотивацією підлітків в умовах воєнного стану; розширено уявлення про особливості впливу воєнного стану на психоемоційний стан підлітків; удосконалено методичні підходи до діагностики тривожності в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження – тривожність впливає та навчальну мотивацію підлітків в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі **методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз наукових джерел, узагальнення теоретичних підходів та систематизація наукових даних; *емпіричні* –

опитування, психологічне тестування; *психодіагностичні методики дослідження* – анкета для підлітків (стать, вік, місце перебування), методика вивчення мотивації навчання підлітків (М.І. Лук'янова, Н.В. Калініна), методика «Вивчення мотиваційної сфери учнів» (М.В. Матюхіна), методика вивчення тривожності (Ч.Д. Спілбергер, в адаптації Ю.Л. Ханіна), методика «Шкала тривожності» (Р.С. Кондаш); *методи математичної статистики*: кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента. Комплексне застосування зазначених методів забезпечило всебічне вивчення проблеми впливу тривожності підлітків на їхню навчальну мотивацію в умовах воєнного стану та дозволило отримати надійні та валідні результати дослідження.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про специфіку взаємозв'язку тривожності та навчальної мотивації в умовах воєнного стану. Вперше емпірично досліджено особливості впливу різних компонентів тривожності на структуру навчальної мотивації підлітків в умовах воєнного стану. Розширено теоретичні положення про механізми формування та прояву тривожності в екстремальних умовах. Доповнено наукові уявлення про специфіку трансформації мотиваційної сфери підлітків під впливом тривалої дії стресогенних факторів воєнного стану.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані шкільними психологами та педагогами для розробки програм психологічної підтримки підлітків, оптимізації навчального процесу в умовах воєнного стану, а також для створення методичних рекомендацій щодо роботи з тривожними підлітками. Розроблена програма "Управління тривогою" може бути впроваджена в практику роботи закладів освіти для підвищення ефективності психологічного супроводу учнів в умовах воєнного стану.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінок. Список використаних джерел налічує 75 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Загальна характеристика тривожності

В умовах повномасштабного вторгнення українське суспільство зіткнулося з безпрецедентними викликами для психологічного здоров'я населення, особливо його найбільш вразливих верств – дітей та підлітків. Постійна загроза безпеці, вимушене переміщення, втрата звичного способу життя та руйнування усталених соціальних зв'язків створюють потужне підґрунтя для розвитку різноманітних психоемоційних розладів. Особливої уваги в цьому контексті заслуговує феномен тривожності, який набуває нових проявів та особливостей в умовах воєнного стану. Підлітковий вік, будучи сам по собі періодом підвищеної емоційної вразливості, в поєднанні з травматичним досвідом війни створює унікальний контекст для дослідження проблематики тривожності. Системне вивчення цього явища набуває особливої актуальності з огляду на необхідність розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та супроводу підлітків в освітньому процесі. Розуміння механізмів формування та проявів тривожності стає ключовим фактором у забезпеченні психологічного благополуччя молодого покоління та підтримці їхньої академічної успішності в умовах війни [8, с. 34].

Звертаючись до визначення поняття тривоги, варто відзначити його багатоаспектність та різноманітність підходів до його тлумачення у психологічній науці. За визначенням К. Горні, тривога представляє собою емоційну реакцію на передбачувану небезпеку, яка характеризується дифузністю та невизначеністю її джерела [62, с. 123]. П. Тілліх розглядає тривогу як екзистенційний стан невпевненості та безпорадності перед обличчям потенційної загрози самому існуванню особистості [72, с. 67]. П. Тілліх у своїх працях наголошує, що тривожність проявляється на трьох основних рівнях: фізіологічному (через соматичні реакції), психологічному (через емоційні та когнітивні процеси) та поведінковому (через зміни у

поведінці та діяльності особистості) [72, с. 134]. Це комплексне розуміння тривожності дозволяє більш повно охарактеризувати її як складний психологічний феномен.

Значний внесок у розуміння природи тривожності зробив Ч. Спілбергер, який запропонував диференціювати поняття тривоги як тимчасового стану та тривожності як особистісної риси. В рамках його концепції, тривога розглядається як тимчасовий емоційний стан, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруження, занепокоєння та активацією автономної нервової системи. Натомість тривожність постає як відносно стійка особистісна характеристика, що відображає схильність індивіда сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги [70, с. 34-36].

Дослідження Е. Еріксона демонструють, що формування тривожності як особистісної риси часто бере свій початок саме в підлітковому віці, коли відбувається активне становлення ідентичності та самосвідомості [59, с. 234]. В цей період підлітки особливо чутливі до соціальних оцінок, що може призводити до розвитку соціальної тривожності. За даними його досліджень, близько 30% підлітків відчувають підвищений рівень тривожності в ситуаціях соціальної взаємодії [59, с. 236].

Розглядаючи основні характеристики тривожності як психологічного феномену, варто відзначити її складну природу, що проявляється на різних рівнях функціонування особистості. Ключовою особливістю тривожності є її відмінність від страху. Якщо страх виникає як реакція на конкретну загрозу і має чітко визначений об'єкт, то тривожність характеризується дифузним, невизначеним характером занепокоєння, що не пов'язане з конкретною ситуацією чи об'єктом. Саме ця особливість робить тривожність більш складним феноменом для дослідження та психологічної корекції [4, с. 28].

Суб'єктивний характер переживання тривожності проявляється у індивідуальних особливостях її сприйняття та інтерпретації різними людьми. Кожна особистість має власний поріг тривожності, який визначає

інтенсивність реагування на потенційні загрози. Цей поріг формується під впливом складного комплексу факторів, включаючи генетичні передумови, особливості виховання, попередній життєвий досвід та актуальний психоемоційний стан людини [15, с. 417].

П. Кляйн, представник психоаналітичної школи, у своїх дослідженнях розкриває складну природу тривожності, яка формується під впливом множинних факторів. Науковець наголошує на важливості врахування генетичної схильності та особливостей нервової системи, які створюють певну біологічну основу для розвитку тривожних станів. Водночас, він підкреслює критичну роль раннього травматичного досвіду та порушень у системі прив'язаності, які можуть стати тригерами для розвитку патологічної тривожності у подальшому житті [65, с. 178]. Отже, механізми формування тривожності характеризуються складною взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів. На біологічному рівні важливу роль відіграють особливості нервової системи, зокрема її лабільність та реактивність. Психологічні фактори включають особливості когнітивної обробки інформації, специфіку емоційного реагування та індивідуальний досвід подолання стресових ситуацій. Соціальні фактори охоплюють вплив середовища, особливості виховання та характер міжособистісних відносин [65, с. 178].

У контексті воєнних подій особливої актуальності набувають дослідження Е. Юнгера, який глибоко аналізував феномен тривоги в екстремальних умовах. У своїх працях дослідник описує всеохоплюючий характер тривоги, яка пронизує все єство людини, створюючи стан постійної внутрішньої напруги. Він підкреслює, що саме неможливість локалізувати джерело загрози та передбачити момент її реалізації перетворює тривогу на особливо виснажливий психологічний стан. Науковець акцентує увагу на тому, що в умовах війни тривога набуває специфічних характеристик, пов'язаних з постійним очікуванням небезпеки та неможливістю повноцінно контролювати ситуацію [9, с. 112-115].

У своїх фундаментальних дослідженнях К. Ізард здійснив глибокий аналіз різних видів тривожності, розкриваючи їх специфічні характеристики та особливості прояву. Дослідник зосередив особливу увагу на шкільній тривожності, яка виникає у контексті навчальної діяльності та взаємодії з освітнім середовищем. Цей вид тривожності характеризується специфічним комплексом переживань, пов'язаних з оцінюванням, виконанням навчальних завдань та соціальною взаємодією в межах освітнього простору. Тісно пов'язаною, але водночас відмінною за своєю природою є самооціночна тривожність, яка проявляється у ситуаціях, що вимагають оцінки власних можливостей, досягнень та перспектив. Цей вид тривожності часто супроводжується заниженою самооцінкою та страхом невідповідності очікуванням оточуючих [64, с. 167-169].

Особливе місце в класифікації К. Ізарда займає міжособистісна тривожність, яка актуалізується в контексті соціальної взаємодії. Цей вид тривожності характеризується складною структурою переживань, пов'язаних зі страхом негативної оцінки, відкидання або несприйняття соціальним оточенням. Дослідник підкреслює, що міжособистісна тривожність може суттєво впливати на формування соціальних зв'язків та якість комунікації особистості. Особливої уваги заслуговує виділений науковцем феномен магічної тривожності, який пов'язаний з ірраціональними страхами та забобонними віруваннями. Цей вид тривожності часто активізується в періоди підвищеної невизначеності та соціальної нестабільності, коли людина намагається знайти пояснення подіям, що відбуваються, через призму містичних або надприродних причин [64, с. 170-172].

Розвиваючи теорію тривожності, А. Бек у межах когнітивного підходу детально досліджує механізми формування та підтримки тривожних станів через призму мисленнєвих процесів. Його концепція розкриває складну систему когнітивних спотворень, характерних для осіб з підвищеною тривожністю. Особливу увагу дослідник приділяє процесу катастрофізації, при якому відбувається систематичне перебільшення ймовірності негативних

подій та їх потенційних наслідків. У своїх працях він демонструє, як такі когнітивні спотворення створюють та підтримують замкнене коло тривоги, де негативні очікування призводять до підвищеної тривожності, яка, в свою чергу, посилює селективну увагу до потенційно загрозливих стимулів [55, с. 145-147].

Сучасні нейрофізіологічні дослідження суттєво розширили розуміння біологічних механізмів тривожності. Встановлено, що в основі тривожних станів лежить складна взаємодія різних структур мозку, зокрема мигдалеподібного тіла, яке відповідає за емоційне забарвлення подій, префронтальної кори, що забезпечує когнітивну оцінку ситуації, та гіпокампу, який відіграє ключову роль у формуванні емоційної пам'яті. Ця складна нейронна мережа забезпечує інтеграцію емоційного досвіду з когнітивною обробкою інформації, формуючи індивідуальний патерн реагування на потенційні загрози [24].

Розвиваючи психоаналітичне розуміння тривожності, З. Фройд розробив комплексну теорію формування тривожних станів та механізмів психологічного захисту. На його думку, тривожність виступає не лише як сигнал про наближення небезпеки, але й як складний психічний процес, що запускає цілу систему захисних механізмів психіки. Дослідник виділяв різні рівні функціонування цих механізмів, починаючи від простого витіснення небажаних думок і почуттів до більш складних форм психологічного захисту, таких як проекція, раціоналізація та сублімація. Особливу увагу Фройд приділяв взаємозв'язку між ранніми дитячими переживаннями та формуванням тривожних патернів у дорослому віці [47].

Сучасні дослідники суттєво розширили розуміння механізмів формування тривожності, виявивши складну взаємодію різноманітних факторів. Генетичні передумови, які визначають індивідуальну чутливість нервової системи до стресових впливів, взаємодіють з особливостями виховання та соціального навчання. Травматичний досвід, особливо отриманий у ранньому віці, може створювати стійкі нейронні зв'язки, що

підвищують схильність до тривожних реакцій. Соціокультурні умови, в свою чергу, формують специфічні патерни сприйняття та реагування на потенційні загрози [32, с. 123-125].

П. Екман, досліджуючи універсальні аспекти емоційних проявів, зробив важливий внесок у розуміння культурних особливостей тривожності. Його дослідження показали, що хоча базові механізми тривожності є універсальними для всіх культур, способи її вираження та стратегії подолання можуть суттєво відрізнитися залежно від культурного контексту. В українському суспільстві, яке має свою унікальну історико-культурну спадщину, сформувалися специфічні патерни реагування на стресові ситуації. Це проявляється у особливих формах колективної підтримки, специфічних ритуалах подолання тривоги та культурно зумовлених способах емоційної регуляції [58, с. 256-258].

Важливий внесок у розуміння природи тривожності зробили представники гуманістичної психології, зокрема Р. Мей та К. Роджерс. Вони розглядали тривожність не лише як негативне явище, але й як потенційний стимул для особистісного зростання. На їхню думку, помірний рівень тривожності може сприяти розвитку самосвідомості, підвищенню чутливості до власних потреб та покращенню здатності до адаптації в мінливому середовищі [69, с. 145-147].

У контексті сучасних досліджень особливої уваги заслуговує вивчення взаємозв'язку тривожності з іншими психічними процесами та станами. Встановлено, що тривожність може суттєво впливати на процеси уваги, пам'яті та мислення. Високий рівень тривожності часто призводить до звуження фокусу уваги, погіршення здатності до запам'ятовування нової інформації та зниження ефективності когнітивних процесів загалом. Водночас, помірний рівень тривожності може сприяти підвищенню пильності та покращенню здатності до виявлення потенційних загроз у навколишньому середовищі [50, с. 479].

Сучасні дослідження також звертають увагу на роль тривожності у формуванні копінг-стратегій особистості. Виявлено, що характер переживання тривожності значною мірою визначає вибір стратегій подолання стресових ситуацій. Люди з високим рівнем тривожності частіше схильні до використання уникаючих стратегій, тоді як особи з помірним рівнем тривожності частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання [50, с. 479].

Особливого значення в сучасній психології набуває дослідження регуляторних механізмів тривожності. Д. Гросс у своїх працях детально описує процеси емоційної регуляції, які відіграють ключову роль у контролі тривожних станів. Він виділяє різні стратегії емоційної регуляції, включаючи когнітивну переоцінку ситуації, модифікацію емоційної реакції та зміну поведінкових патернів. Дослідник підкреслює, що ефективність цих стратегій значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості та контексту ситуації [60, с. 167-169].

В умовах сучасного світу особливої актуальності набуває вивчення впливу інформаційного середовища на формування та підтримку тривожних станів. Дослідження показують, що надмірне споживання негативної інформації, особливо через засоби масової інформації та соціальні мережі, може призводити до формування специфічного виду тривожності – інформаційної тривожності. Цей феномен характеризується постійним занепокоєнням щодо потенційних загроз, про які людина дізнається з інформаційного простору, навіть якщо ці загрози безпосередньо не стосуються її життя.

Важливим аспектом розуміння природи тривожності є її темпоральна характеристика. Ф. Зімбардо та Дж. Бойд у своїх дослідженнях звертають увагу на те, що тривожність тісно пов'язана з часовою перспективою особистості. Люди з підвищеною тривожністю часто демонструють специфічні особливості сприйняття часу, зокрема, схильність до негативної оцінки майбутнього та надмірної фіксації на минулому негативному досвіді.

Це створює специфічну часову орієнтацію, яка підтримує та посилює тривожні стани [75, с. 234-236].

Сучасні дослідження в галузі психонейроімунології розкривають складні взаємозв'язки між тривожністю та фізіологічними процесами в організмі. Встановлено, що хронічна тривожність може призводити до значних змін у функціонуванні імунної системи, впливати на процеси запалення в організмі та підвищувати ризик розвитку психосоматичних захворювань. Це підкреслює важливість комплексного підходу до розуміння та корекції тривожних станів, який враховує як психологічні, так і фізіологічні аспекти [24].

Особливої актуальності в контексті сучасних українських реалій набуває дослідження специфіки прояву тривожності в умовах воєнного стану. Р. Лазарус та С. Фолкман у своїх дослідженнях підкреслюють, що в екстремальних умовах відбувається значна трансформація звичних механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій особистості. В умовах війни тривожність набуває особливих характеристик, пов'язаних з постійним очікуванням небезпеки та неможливістю повноцінного контролю над ситуацією [66, с. 167-169].

В умовах воєнного конфлікту відбувається формування специфічного комплексу тривожних реакцій, які характеризуються підвищеною інтенсивністю та стійкістю. М. Горовіц описує феномен "воєнної тривожності" як особливий психологічний стан, що характеризується постійним очікуванням загрози, підвищеною реактивністю на стресові стимули та схильністю до руйнівних способів подолання стресу [63, с. 234-236].

В умовах тривалого воєнного конфлікту спостерігається трансформація механізмів психологічного захисту особистості. Дж. Херман у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що постійна загроза життю та безпеці призводить до формування специфічних адаптаційних механізмів, які можуть включати як конструктивні (підвищення згуртованості, активізація

внутрішніх ресурсів), так і деструктивні (зловживання психоактивними речовинами, уникнення соціальних контактів) стратегії подолання стресу [61, с. 145-147]. Е. Дюркгейм та його послідовники підкреслюють, що в умовах соціальних катаклізмів формується особливий тип колективної тривожності, яка характеризується спільними патернами переживання та реагування на загрозу. Це явище має важливе значення для розуміння механізмів психологічної адаптації суспільства до умов воєнного стану [57, с. 178-180].

Науковці в галузі психотравматології (П. Левін, Б. Ван дер Колк) розкривають складні механізми впливу воєнної травми на формування тривожних розладів. Науковці підкреслюють, що тривале перебування в умовах воєнного конфлікту може призводити до формування стійких нейробіологічних змін, які впливають на здатність особистості до регуляції тривожних станів [73, с. 123-125].

Таким чином, сучасне розуміння тривожності як психологічного феномену базується на інтеграції різних теоретичних підходів та емпіричних досліджень. Це дозволяє розглядати тривожність як складне, багаторівневе явище, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів. Розуміння механізмів виникнення та підтримки тривожних станів, а також їх впливу на різні аспекти функціонування особистості, має критичне значення для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та профілактики тривожних розладів.

1.2. Особливості навчальної мотивації підлітків в умовах воєнного стану

В умовах воєнного стану система освіти зіткнулася з безпрецедентними викликами, які суттєво вплинули на всі аспекти навчального процесу, зокрема на мотивацію учнів до навчання. Особливої уваги заслуговує дослідження навчальної мотивації підлітків, оскільки цей віковий період характеризується значними трансформаціями у мотиваційній сфері особистості. Вимушена адаптація до нових форматів навчання, постійна загроза безпеці та порушення звичного освітнього середовища створюють унікальний контекст для вивчення особливостей навчальної мотивації. Розуміння специфіки мотиваційних процесів у підлітків в умовах війни стає ключовим фактором для забезпечення ефективності освітнього процесу та психологічного благополуччя учнів.

Для глибшого розуміння специфіки мотиваційних процесів важливо насамперед звернутися до аналізу базового поняття "мотивація". У науковій літературі представлено різні підходи до розуміння сутності мотивації (табл. 1.1). Глибокий аналіз цього феномену здійснив А. Маслоу, розглядаючи мотивацію як багатовимірне утворення, що включає систему мотивів, потреб, цілей та цінностей особистості. Дж. Аткинсон визначає мотивацію як процес вибору між різними можливими діями, що регулює і спрямовує поведінку на досягнення специфічних цілей [54]. У працях К. Роджерса мотивація розглядається як внутрішня сила, що спонукає особистість до розвитку та самоактуалізації [69, с. 123-125].

Таблиця 1.1

Основні підходи до визначення поняття "мотивація"

Автор	Визначення поняття "мотивація"
А. Маслоу	Мотивація – це складна система взаємопов'язаних мотивів, потреб, цілей та цінностей, що визначає спрямованість та активність особистості

Дж. Аткинсон	Мотивація – це процес спрямування та регулювання діяльності, орієнтованої на досягнення певних цілей
К. Роджерс	Мотивація – це внутрішня сила, що активізує потенціал особистості та спрямовує її до самоактуалізації
Г. Олпорт	Мотивація – це сукупність внутрішніх умов, що спонукають та спрямовують поведінку людини
Е. Дісі	Мотивація – це енергетична складова поведінки, що визначає її напрям, інтенсивність та тривалість

Джерело: складено автором на основі [54, с. 123]

Аналізуючи представлені в таблиці 1.1 визначення, можна виокремити кілька ключових характеристик мотивації. По-перше, мотивація розглядається як динамічне утворення, що забезпечує регуляцію та спрямованість поведінки. По-друге, підкреслюється її системний характер, що включає взаємодію різних психологічних компонентів. По-третє, мотивація виступає як інтегративний процес, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості. Е. Дісі та Р. Райан, розвиваючи теорію самодетермінації, особливу увагу приділяють розрізненню внутрішньої та зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація характеризується прагненням до діяльності заради самої діяльності, інтересу та задоволення від процесу. Натомість зовнішня мотивація базується на стимулах, що лежать поза межами самої діяльності [45, с. 358].

У контексті освітнього процесу особливого значення набуває поняття навчальної мотивації, яка визначається як система спонукань, що зумовлює активність особистості у навчальній діяльності, визначає її спрямованість та забезпечує досягнення навчальних цілей. Навчальна мотивація включає пізнавальні потреби, цілі, інтереси, ідеали та установки, які активізують та спрямовують особистість до оволодіння знаннями та способами пізнання [44, с. 100].

Особливої специфіки навчальна мотивація набуває в підлітковому віці, який характеризується суттєвими психологічними трансформаціями. Цей

період відзначається активним формуванням самосвідомості, переоцінкою цінностей, зміною системи соціальних відносин та провідної діяльності. В підлітковому віці відбувається якісна перебудова всієї мотиваційної сфери, що безпосередньо впливає на характер і спрямованість навчальної діяльності/

Підлітковий період є одним з найважливіших етапів формування особистості, що характеризується суттєвими фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цьому віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування ідентичності, переоцінка цінностей та зміна соціальних орієнтирів. Важливою особливістю підліткового віку є прагнення до самоствердження та незалежності, що часто супроводжується емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до оцінок оточуючих [21, с. 63].

Характерною рисою цього вікового періоду є формування абстрактного мислення, розвиток рефлексії та метакогнітивних здібностей. Підлітки починають активно аналізувати власні думки, почуття та поведінку, що створює підґрунтя для розвитку самопізнання та саморегуляції. Водночас відбувається розширення сфери інтересів, формування світогляду та власної системи цінностей [51, с. 234-236].

Мотиваційна сфера сучасних підлітків характеризується складною ієрархічною структурою, в якій поєднуються різні види мотивів: пізнавальні, соціальні, особистісні та професійно-орієнтовані. Особливого значення набувають мотиви самоствердження та досягнення успіху, прагнення до автономії та визнання з боку однолітків. У цей період формується здатність до довготривалого цілепокладання, що дозволяє підліткам більш свідомо планувати своє майбутнє та обирати відповідні засоби досягнення цілей [31, с. 95].

В системі навчальної мотивації підлітків особливого значення набувають мотиви самоствердження, досягнення успіху та соціального визнання. Водночас спостерігається зростання ролі професійно-орієнтованих мотивів та прагнення до особистісного розвитку. Важливу роль у цьому

процесі відіграє розвиток рефлексії та здатності до цілепокладання, що дозволяє підліткам більш свідомо підходити до процесу навчання [31, с. 96].

Особливостями формування мотивації навчальної діяльності в підлітковому віці є її тісний зв'язок із процесами самовизначення та професійної орієнтації. У цей період відбувається переоцінка значущості навчання, яке починає розглядатися як засіб досягнення життєвих цілей та професійного становлення. Важливу роль відіграють соціальні мотиви, пов'язані з прагненням зайняти певну позицію в системі соціальних відносин. При цьому спостерігається диференціація навчальних інтересів, формування вибіркового ставлення до окремих навчальних предметів.

Значний вплив на навчальну діяльність підлітків має воєнний стан в Україні, який створює безпрецедентні виклики для системи освіти. Постійна загроза безпеці, необхідність швидкої адаптації до нових форм навчання, порушення звичного освітнього середовища – все це суттєво впливає на мотиваційну сферу учнів. В умовах війни відбувається трансформація ієрархії потреб, коли базові потреби в безпеці та стабільності часто превалюють над потребами в самореалізації та пізнанні. Це створює особливий контекст для формування та підтримки навчальної мотивації [23, с. 5].

Вимушений перехід на дистанційне навчання в умовах воєнного стану створює додаткові виклики для підтримки мотивації підлітків до навчання. Порушення безпосереднього контакту з вчителями та однокласниками, технічні труднощі, необхідність самостійної організації навчального процесу – все це може негативно впливати на навчальну мотивацію. Водночас ця ситуація стимулює розвиток навичок самоорганізації та відповідальності за власне навчання [35, с. 118].

Отже, суттєва трансформація освітнього процесу, безпосередньо впливає на навчальну мотивацію підлітків. Необхідність частого переривання навчання через повітряні тривоги, зміна звичного режиму дня, постійний стрес та тривога за безпеку близьких створюють специфічний контекст для реалізації освітніх завдань. За таких умов відбувається переструктурування

системи цінностей та пріоритетів підлітків, що може призводити до зниження концентрації уваги та мотивації до навчання [35, с. 118].

Особливої уваги заслуговує проблема адаптації підлітків до дистанційного формату навчання в умовах війни. Цей процес характеризується необхідністю розвитку нових навчальних компетенцій, зокрема здатності до самоорганізації, планування власного часу та підтримки мотивації без безпосереднього контакту з викладачем. Важливим аспектом стає формування навичок цифрової грамотності та ефективного використання онлайн-ресурсів для навчання.

Важливим аспектом впливу воєнного стану на навчальну мотивацію є зміна життєвих пріоритетів та переоцінка цінностей. На перший план виходять мотиви, пов'язані з прагненням до стабільності та передбачуваності, потребою в підтримці соціальних зв'язків та збереженні відчуття нормальності життя. У багатьох підлітків виникають сумніви щодо доцільності навчання в умовах невизначеного майбутнього, що може призводити до зниження академічної мотивації. Водночас, спостерігається феномен, коли навчання стає для деяких підлітків своєрідним "якорем стабільності", що допомагає підтримувати відчуття нормальності та контролю над життям [14, с. 80]. Взаємодія з однолітками та вчителями, навіть у дистанційному форматі, стає важливим ресурсом для подолання стресу та збереження залученості до навчального процесу. Особливого значення набуває створення позитивного психологічного клімату в онлайн-освітньому середовищі, що сприяє підтримці мотивації та емоційного благополуччя учнів [14, с. 81].

Важливим аспектом підтримки навчальної мотивації в умовах війни стає індивідуалізація освітнього процесу. Врахування особливостей життєвої ситуації кожного учня, його емоційного стану та можливостей для навчання дозволяє створювати більш гнучкі та адаптивні освітні траєкторії. Це сприяє збереженню інтересу до навчання та запобігає виникненню академічної прокрастинації [35, с. 159].

Особливої уваги заслуговує проблема емоційного стану підлітків в умовах війни та його впливу на навчальну мотивацію. Підвищений рівень стресу, тривоги та невизначеності може призводити до емоційного виснаження, що негативно впливає на здатність до концентрації та засвоєння нового матеріалу. В таких умовах особливого значення набуває психологічна підтримка та створення безпечного освітнього середовища, навіть у форматі дистанційного навчання [35, с. 160].

Аналіз особливостей навчальної мотивації підлітків в умовах воєнного стану також виявляє важливість розвитку їх стресостійкості та психологічної резильєнтності. Здатність протистояти стресовим факторам та зберігати спрямованість на навчання стає ключовою компетенцією в умовах невизначеності та постійних змін. При цьому важливу роль відіграє формування конструктивних копінг-стратегій, які дозволяють ефективно справлятися з навчальними та життєвими викликами [6, с. 372].

В умовах дистанційного навчання під час війни важливого значення набуває розвиток навичок самоорганізації підлітків. Здатність ефективно планувати свій час, встановлювати пріоритети та підтримувати баланс між різними видами діяльності стає необхідною умовою успішного навчання. При цьому важливу роль відіграє підтримка з боку педагогів та батьків у формуванні цих навичок [13]. Підтримка орієнтації на майбутнє, розуміння зв'язку між поточним навчанням та життєвими перспективами стає важливим фактором збереження навчальної активності підлітків. У цьому контексті зростає роль професійної орієнтації та допомоги у побудові освітньо-професійної траєкторії.

Отже, мотивація є складним психологічним феноменом, що виступає ключовим фактором успішності навчальної діяльності. В підлітковому віці відбувається суттєва трансформація мотиваційної сфери, що характеризується появою нових мотивів та зміною їх ієрархії. Підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, що характеризується розвитком самосвідомості, переоцінкою цінностей та зміною соціальних орієнтирів. Ці

особливості створюють специфічний контекст для формування навчальної мотивації. В умовах воєнного стану відбувається значна трансформація освітнього процесу та навчальної мотивації підлітків. Постійна загроза безпеці, необхідність адаптації до дистанційного навчання та психологічний стрес створюють додаткові виклики для підтримки мотивації до навчання. Особливого значення в умовах війни набуває розвиток навичок самоорганізації, стресостійкості та психологічної резильєнтності підлітків. Важливу роль відіграє соціальна підтримка та створення позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі.

1.3. Характер зв'язку тривожності підлітків з навчальною мотивацією в умовах воєнного стану

В умовах воєнного стану особливого значення набуває дослідження взаємозв'язку між тривожністю та навчальною мотивацією підлітків. Складна суспільно-політична ситуація, постійна загроза безпеці та порушення звичного способу життя створюють унікальний контекст для вивчення того, як підвищений рівень тривожності впливає на здатність та бажання підлітків навчатися. Розуміння характеру цього зв'язку має критичне значення для розробки ефективних стратегій психолого-педагогічної підтримки учнів в умовах війни.

Вивчення взаємозв'язку тривожності та навчальної мотивації базується на розумінні закону Йєркаса-Додсона, який описує залежність між рівнем емоційного збудження та ефективністю діяльності. Згідно з цим законом, помірний рівень тривожності може мати мобілізуючий вплив на навчальну діяльність, тоді як надмірна тривожність призводить до дезорганізації поведінки та зниження мотивації до навчання [65, с. 234-236].

В контексті підліткового віку цей взаємозв'язок набуває особливої специфіки. Підвищена емоційна чутливість, характерна для цього вікового періоду, у поєднанні з тривожними станами, спричиненими воєнним станом, може створювати складні патерни впливу на навчальну мотивацію. При цьому спостерігається тенденція до формування своєрідного "замкненого кола", коли тривожність знижує навчальну мотивацію, а зниження успішності, в свою чергу, призводить до підвищення рівня тривожності [4, с. 27].

Тривожність підлітків у воєнний час характеризується підвищеною інтенсивністю та специфічними проявами. За даними досліджень [49], можна виділити такі рівні тривожності підлітків в умовах війни:

1. Низький рівень тривожності (адаптивний) характеризується здатністю підлітка зберігати емоційну стабільність навіть при наявності стресових факторів воєнного часу. Такі підлітки демонструють високу стресостійкість та здатність концентруватися на навчанні.
2. Середній рівень тривожності (помірний) проявляється у періодичному виникненні занепокоєння, що може бути пов'язане з конкретними тригерами (повітряні тривоги, гучні звуки). При цьому підліток зберігає здатність до навчання, хоча може потребувати додаткової підтримки.
3. Підвищений рівень тривожності характеризується постійним відчуттям небезпеки, складнощами з концентрацією уваги, порушенням сну та апетиту. У таких випадках спостерігається значне зниження навчальної мотивації.
4. Високий рівень тривожності (дезадаптивний) проявляється у панічних атаках, постійному страху, соматичних симптомах. Навчальна діяльність стає майже неможливою без професійної психологічної підтримки.

Важливо відзначити, що характер впливу тривожності на навчальну мотивацію не є лінійним. При помірному рівні тривожності може спостерігатися навіть підвищення навчальної мотивації, оскільки навчання виступає як спосіб відволіктися від тривожних думок та зберегти відчуття

нормальності. Однак при високих рівнях тривожності відбувається значне зниження мотивації до навчання.

Науковці стверджують, що в умовах воєнного стану тривожність має комплексний вплив на різні компоненти навчальної мотивації, кожен з яких зазнає специфічних змін під впливом стресових факторів військового часу.

Когнітивний компонент навчальної мотивації зазнає найбільш помітних трансформацій. Зниження концентрації уваги проявляється у складності утримувати фокус на навчальному матеріалі протягом тривалого часу, особливо в умовах дистанційного навчання та постійних повітряних тривог. Погіршення пам'яті виражається у зниженні здатності до запам'ятовування нового матеріалу, труднощах із відтворенням вже вивченої інформації та частих випадках забування важливих деталей навчального процесу. Складності з обробкою нової інформації проявляються у сповільненні темпу засвоєння матеріалу, потребі багаторазового повторення та додаткових пояснень. Особливо помітним є зниження здатності до аналітичного мислення, що виражається у труднощах при розв'язанні складних задач, виконанні творчих завдань та проведенні досліджень.

Емоційний компонент зазнає глибоких якісних змін. Зменшення інтересу до навчання проявляється у втраті внутрішньої мотивації до пізнання нового, байдужості до навчальних досягнень та зниженні загальної пізнавальної активності. Втрата відчуття задоволення від навчальних досягнень характеризується відсутністю позитивних емоцій навіть при успішному виконанні завдань та отриманні високих оцінок. Емоційне виснаження проявляється у відчутті постійної втоми, апатії, небажанні брати участь у навчальній діяльності та зниженні загального емоційного фону. Підвищена дратівливість виражається у надмірно гострих реакціях на навчальні труднощі, конфліктах з однокласниками та вчителями, складнощах у контролі власних емоцій під час навчального процесу.

Поведінковий компонент характеризується значними змінами у навчальній діяльності підлітків. Прокрастинація стає більш вираженою та

проявляється у постійному відкладанні виконання домашніх завдань, підготовки до контрольних робіт та інших важливих навчальних справ. Уникнення складних завдань виражається у виборі найпростіших варіантів роботи, відмові від участі в олімпіадах та конкурсах, небажанні братися за завдання підвищеної складності. Зниження академічної активності проявляється у пасивності під час уроків, небажанні відповідати на запитання вчителя, зменшенні участі в групових проектах та дискусіях. Пропуски занять стають більш частими та можуть бути пов'язані не лише з об'єктивними причинами (повітряні тривоги, технічні проблеми при дистанційному навчанні), але й з психологічним уникненням навчальної діяльності.

У контексті воєнного стану особливого значення набуває взаємозв'язок між рівнем тривожності та типом навчальної мотивації. При високому рівні тривожності спостерігається тенденція до переважання зовнішньої мотивації над внутрішньою. Підлітки частіше керуються мотивами уникнення невдачі, ніж прагненням до успіху.

У контексті воєнного стану особливого значення набуває взаємозв'язок між рівнем тривожності та типом навчальної мотивації. При високому рівні тривожності спостерігається тенденція до переважання зовнішньої мотивації над внутрішньою. Підлітки частіше керуються мотивами уникнення невдачі, ніж прагненням до успіху.

Згідно з дослідженнями [17, с. 145], вплив тривожності на самоефективність підлітків у навчанні є багатоаспектним явищем, що суттєво впливає на їхню академічну успішність та мотивацію. Висока тривожність призводить до комплексного зниження самоефективності, що проявляється у систематичному заниженні власних можливостей та формуванні деструктивних паттернів самосприйняття. Невпевненість у своїх здібностях, як зазначають стає домінуючим фактором, що визначає навчальну поведінку підлітка. Страх перед помилками набуває особливої гостроти в умовах воєнного стану, коли загальний рівень тривожності вже підвищений через зовнішні обставини. Це призводить до формування стійкої тенденції

уникнення складних завдань та загального зниження академічних очікувань, що підтверджується дослідженнями Сидоренко О. В. [41, с. 234].

Фундаментальних змін зазнає сама структура навчальної мотивації. За даними досліджень [20, с. 167], якщо в мирний час провідними мотивами виступали професійне самовизначення та саморозвиток, то в умовах війни відбувається суттєва трансформація мотиваційної ієрархії. На перший план виходять мотиви, пов'язані з безпекою та виживанням, що призводить до переоцінки значущості академічних досягнень та зміни пріоритетів у навчальній діяльності.

Характер зв'язку між тривожністю та навчальною мотивацією модифікується під впливом низки факторів, які детально описані в роботах вітчизняних дослідників [14, с. 81]. Наявність підтримки з боку родини та педагогів виступає ключовим захисним фактором, що може значно пом'якшувати негативний вплив тривожності на навчальну мотивацію. Доступність кваліфікованої психологічної допомоги, за даними досліджень [14, с. 82], дозволяє підліткам краще справлятися з тривожними станами та зберігати мотивацію до навчання. Організація навчального процесу з урахуванням особливостей воєнного часу, включаючи гнучкий розклад та адаптовані форми оцінювання, також відіграє важливу роль у підтримці навчальної мотивації.

Гендерні особливості впливу тривожності на навчальну мотивацію, згідно з дослідженнями Ковальчук Т. М. [27, с. 123], проявляються у специфічних патернах реагування на стрес та адаптації до нього. Дівчата-підлітки, демонструючи вищі рівні тривожності, часто зберігають більш стабільну навчальну мотивацію завдяки більш розвиненим навичкам емоційної регуляції та соціальної підтримки. Хлопці, натомість, частіше демонструють тенденцію до уникнення навчальної діяльності як спосіб подолання тривожності.

Дослідження Марченко Р. В. [32, с. 198] показують, що технічна тривожність стає додатковим фактором стресу, який накладається на

загальний тривожний фон. Страх пропустити важливу інформацію через технічні проблеми або повітряні тривоги посилює загальну тривожність та знижує ефективність навчання. Складності з самоорганізацією, які є характерними для дистанційного формату, загострюються в умовах підвищеної тривожності та нестабільності зовнішнього середовища.

Часовий фактор у взаємозв'язку тривожності та навчальної мотивації, за даними лонгітюдних досліджень [32, с. 167], відіграє подвійну роль. З одного боку, тривале перебування в стресових умовах може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів та хронізації тривожних станів. З іншого боку, у значній частині підлітків формуються специфічні адаптаційні механізми, що дозволяють частково компенсувати негативний вплив тривожності на навчальну мотивацію та знаходити нові стратегії подолання навчальних труднощів.

Таким чином, характер зв'язку між тривожністю підлітків та їхньою навчальною мотивацією в умовах воєнного стану є складним та багатоаспектним явищем, яке потребує комплексного підходу до вивчення та корекції. Розуміння цього взаємозв'язку є важливим для розробки ефективних стратегій психолого-педагогічної підтримки підлітків у воєнний час.

Висновки до першого розділу

Тривожність є складним, багатовимірним психологічним феноменом, що характеризується комплексною взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів. Ключовими характеристиками тривожності є її суб'єктивний характер, відсутність конкретного об'єкта страху, тісний взаємозв'язок з емоційними та когнітивними процесами. Механізми формування тривожності включають складну взаємодію нейробіологічних, психологічних та соціальних факторів, що підтверджується сучасними дослідженнями в галузі нейропсихології та психофізіології. В умовах воєнного стану тривожність набуває специфічних характеристик, пов'язаних з

постійним очікуванням небезпеки та неможливістю повноцінного контролю над ситуацією.

Навчальна мотивація підлітків в умовах воєнного стану характеризується суттєвими трансформаціями. Мотивація розглядається як складна система взаємопов'язаних компонентів, що визначає спрямованість та активність особистості в навчальній діяльності. Підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, що характеризується розвитком самосвідомості, переоцінкою цінностей та зміною соціальних орієнтирів. В умовах воєнного стану відбувається значна трансформація освітнього процесу та навчальної мотивації підлітків. Постійна загроза безпеці, необхідність адаптації до дистанційного навчання та психологічний стрес створюють додаткові виклики для підтримки мотивації до навчання. Особливого значення набуває розвиток навичок самоорганізації, стресостійкості та психологічної резильєнтності підлітків.

Характер зв'язку тривожності підлітків з навчальною мотивацією в умовах воєнного стану проявляється у формуванні специфічних патернів взаємодії емоційних та мотиваційних процесів. Підвищена тривожність може мати як мобілізуючий, так і дезорганізуючий вплив на навчальну діяльність, залежно від її інтенсивності та індивідуальних особливостей підлітка. При цьому важливу роль відіграють фактори соціальної підтримки, наявність ефективних копінг-стратегій та створення безпечного освітнього середовища.

Отримані теоретичні результати створюють підґрунтя для розробки ефективних стратегій психолого-педагогічної підтримки підлітків в умовах воєнного стану, спрямованих на оптимізацію навчальної мотивації та зниження рівня тривожності. Особливої уваги потребує створення комплексних програм психологічного супроводу, які враховують індивідуальні особливості учнів, їх життєву ситуацію та потреби в емоційній підтримці.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження

Емпіричне дослідження впливу тривожності підлітків на навчальну мотивацію в умовах воєнного стану базується на теоретико-методологічних засадах вивчення психологічних особливостей підліткового віку, специфіки навчальної мотивації в умовах професійно-технічної освіти та впливу стресових факторів воєнного часу на психоемоційний стан учнів.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив сформулювати основну гіпотезу дослідження: в умовах воєнного стану існує зворотний зв'язок між рівнем тривожності підлітків та їхньою навчальною мотивацією.

Додаткові гіпотези дослідження:

1. Рівень тривожності підлітків в умовах воєнного стану має диференційований вплив на різні компоненти навчальної мотивації (пізнавальний, професійний, соціальний).
2. Існують гендерні відмінності у характері впливу тривожності на навчальну мотивацію підлітків, що навчаються за спеціальністю "Електрогазозварник".
3. Учні першого та другого курсів демонструють різні патерни взаємозв'язку тривожності та навчальної мотивації, що пов'язано з різним рівнем адаптації до професійного навчання.
4. Місце перебування підлітка під час воєнного стану (евакуація, зміна місця проживання) впливає на характер взаємозв'язку між тривожністю та навчальною мотивацією.

2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного забезпечення для емпіричного дослідження впливу тривожності підлітків на навчальну мотивацію в умовах воєнного стану

Для проведення комплексного емпіричного дослідження було використано систему взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно дослідити взаємозв'язок тривожності та навчальної мотивації підлітків в умовах воєнного стану.

1. Авторська анкета для підлітків була розроблена з урахуванням специфіки професійно-технічної освіти та особливостей воєнного стану. Структура анкети включає п'ять основних блоків, кожен з яких спрямований на отримання специфічної інформації. Блок демографічних даних містить питання про стать та вік респондентів, що дозволяє проаналізувати гендерні особливості досліджуваних явищ та вікову специфіку прояву тривожності й мотивації. Блок щодо місця перебування під час воєнного стану дає можливість оцінити вплив зміни місця проживання, евакуації та інших переміщень на психоемоційний стан підлітків. Питання про особливості адаптації до навчання в училищі розкривають специфіку входження учнів у нове освітнє середовище та опанування професійних навичок. Блок суб'єктивної оцінки впливу воєнної ситуації на навчальну діяльність дозволяє виявити індивідуальне сприйняття підлітками змін у навчальному процесі, викликаних війною. Питання щодо мотивів вибору професії електрогазозварника розкривають особливості професійного самовизначення в умовах воєнного часу.

2. Методика вивчення мотивації навчання підлітків (М.І. Лук'янова, Н.В. Калініна) спрямована на комплексну діагностику мотиваційної сфери учнів підліткового віку. Процедура проведення методики передбачає роботу досліджуваних з 18 твердженнями, які стосуються різних аспектів навчальної мотивації. До кожного твердження пропонуються варіанти продовження, з яких учень має обрати один найбільш відповідний його позиції. При проведенні дослідження особлива увага приділяється забезпеченню

самостійності роботи респондентів та контролю за чинниками, що можуть вплинути на достовірність результатів.

У процесі діагностики дослідник забезпечує стандартизовані умови проведення методики, контролюючи самостійність заповнення бланків відповідей та мінімізуючи вплив сторонніх факторів, що можуть спотворити достовірність отриманих результатів. Особлива увага приділяється створенню сприятливої психологічної атмосфери, що дозволяє респондентам надавати щирі відповіді.

Структурно методика складається з трьох змістовних блоків, кожен з яких спрямований на діагностику специфічного аспекту навчальної мотивації. Перший блок, що включає твердження 1-3, дозволяє оцінити особистісний сенс навчання для підлітка. Другий блок (твердження 4-6) спрямований на визначення здатності до цілепокладання в навчальній діяльності. Третій блок (твердження 7-9) розкриває особливості спрямованості мотивації учня.

Інтерпретація результатів базується на системі діагностичних норм, представлених у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Діагностичні норми методики Н. Лук'янової та Н. Калініної

Рівень мотивації	Показники мотивації			Сума балів підсумкового рівня мотивації
	I	II	III	
I дуже високий	27-29	25-29	20-23	70-81
II високий	24-26	20-24	16-19	58-69
III середній	18-23	13-19	10-15	39-57
IV знижений	10-17	6-12	4-9	18-38
V низький	до 9	до 5	до 3	до 17

На етапі обробки результатів здійснюється якісний та кількісний аналіз отриманих даних. Кожна відповідь оцінюється відповідно до виявленого типу

мотивації за диференційованою шкалою: зовнішній мотив оцінюється в 0 балів, ігровий мотив - 1 бал, мотив отримання оцінки - 2 бали, позиційний мотив - 3 бали, соціальний мотив - 4 бали, навчальний мотив - 5 балів.

Отримані показники дозволяють визначити як загальний рівень навчальної мотивації підлітка, так і специфіку її прояву за окремими змістовними блоками. Це дає можливість не лише констатувати наявний рівень мотивації, але й виявити проблемні зони в мотиваційній сфері учня, що потребують корекційного впливу. В умовах професійно-технічної освіти особливого значення набуває можливість диференціації різних типів мотивів та їх впливу на успішність професійного навчання.

3. Методика "Вивчення мотиваційної сфери учнів" (М.В. Матюхіна) доповнює попередню методику, фокусуючись на більш глибокому аналізі структури навчальної мотивації. Ця методика дозволяє виявити ієрархію мотивів навчання, їх відносну значущість для кожного учня. Особлива цінність методики полягає в можливості дослідити особливості взаємозв'язку загальноосвітніх та професійних мотивів, що є важливим для розуміння специфіки мотивації у професійно-технічному закладі. Методика також дає можливість простежити динаміку мотиваційної сфери в процесі професійного навчання, виявляючи зміни в структурі мотивації при переході з першого на другий курс.

Методика складається з 21 твердження, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Структура методики включає 7 груп мотивів:

1. Мотиви обов'язку і відповідальності (твердження 1-3)
2. Мотиви самовизначення та самовдосконалення (4-6)
3. Мотиви благополуччя (7-9)
4. Мотиви престижу (10-12)
5. Мотиви уникнення неприємностей (13-15)
6. Мотиви змісту навчання (16-18)
7. Мотиви ставлення до процесу навчання (19-21)

Процедура проведення:

- Методика проводиться індивідуально або в групі
- Час виконання: 10-15 хвилин
- Учням пропонується оцінити кожне твердження за 5-бальною шкалою
- Важливо забезпечити самостійність відповідей

Обробка результатів:

1. Підраховується сума балів по кожній групі мотивів
2. Визначається домінуючий тип мотивації
3. Оцінюється загальний рівень мотивації:
 - Низький: 3-7 балів
 - Середній: 8-12 балів
 - Високий: 13-15 балів

Методика дозволяє:

- Визначити провідні мотиви навчальної діяльності
- Оцінити співвідношення різних груп мотивів
- Виявити динаміку мотиваційної сфери
- Порівняти особливості мотивації учнів різних курсів

Доцільність використання методики обумовлена можливістю комплексної оцінки мотиваційної сфери учнів професійно-технічного закладу та відстеження її змін в умовах воєнного стану.

4. Методика вивчення тривожності (Ч.Д. Спілбергер, в адаптації Ю.Л. Ханіна) є класичним інструментом діагностики тривожності, який дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність. В контексті даного дослідження особливо важливою є можливість оцінити рівень ситуативної тривожності, пов'язаної з навчальною діяльністю, яка може загострюватися в умовах воєнного стану. Методика дозволяє виміряти рівень особистісної тривожності як стійкої характеристики особистості, що впливає на сприйняття різних ситуацій як загрозливих. Важливим аспектом є можливість дослідити особливості прояву тривожності в різних навчальних ситуаціях, що дозволяє

виявити специфічні тригери підвищення тривожності в умовах професійно-технічного навчання.

У контексті дослідження впливу воєнного стану на навчальну мотивацію підлітків методика набуває особливого значення, оскільки дозволяє відстежити як безпосередні реакції учнів на стресові фактори навчального середовища, так і їхню загальну схильність до тривожних станів. Структура методики включає дві самостійні шкали, кожна з яких містить 20 тверджень, що оцінюються за чотирибальною системою.

Процедура проведення дослідження передбачає послідовне заповнення обох шкал відповідно до стандартизованих інструкцій. При оцінці ситуативної тривожності респонденти орієнтуються на свій поточний стан, а при діагностиці особистісної тривожності - на загальні відчуття. В умовах професійно-технічного навчання важливо забезпечити комфортні умови тестування, мінімізуючи вплив зовнішніх стресових факторів на результати діагностики.

Інтерпретація результатів базується на кількісному та якісному аналізі отриманих показників. Методика передбачає диференціацію трьох рівнів тривожності: низький (до 30 балів), помірний (31-45 балів) та високий (понад 45 балів). Особливу увагу при аналізі результатів слід приділяти співвідношенню показників ситуативної та особистісної тривожності, що дозволяє оцінити вплив поточної ситуації на загальний рівень тривожності учнів.

Використання даної методики в контексті дослідження дозволяє виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності та особливостями навчальної мотивації підлітків, що навчаються в умовах воєнного стану. Це створює основу для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки учнів та оптимізації навчального процесу з урахуванням їхнього психоемоційного стану.

5. Методика "Шкала тривожності" (Р.С. Кондаш) спрямована на виявлення рівня тривожності в різних життєвих контекстах та дозволяє здійснити диференційовану оцінку тривожності підлітків. Структура

методики включає 30 ситуацій, які розподілені за трьома субшкалами: шкільна тривожність, міжособистісна тривожність та самооціночна тривожність.

В контексті дослідження підлітків, що навчаються в професійно-технічному закладі, особливу значущість має шкала шкільної тривожності, яка дозволяє оцінити рівень занепокоєння в ситуаціях, пов'язаних з навчальною діяльністю. Ця шкала включає ситуації перевірки знань, відповідей біля дошки, спілкування з викладачами та виконання складних завдань.

Міжособистісна тривожність оцінюється через ситуації взаємодії з однолітками, публічних виступів та групової роботи, що є важливим аспектом професійної підготовки електрогазозварників. Шкала самооціночної тривожності дозволяє виявити рівень занепокоєння щодо власної компетентності, успішності та професійної придатності.

Процедура проведення методики передбачає оцінку учнями кожної ситуації за 4-бальною шкалою від 0 (відсутність тривоги) до 3 (висока тривожність). При інтерпретації результатів враховуються як загальний показник тривожності, так і показники за окремими шкалами. Низький рівень тривожності відповідає діапазону 0-30 балів, середній - 31-60 балів, високий - 61-90 балів.

Важливою перевагою методики є можливість виявлення специфічних тригерів тривожності, пов'язаних з професійним навчанням. Це дозволяє визначити ситуації, які викликають найбільше занепокоєння у майбутніх електрогазозварників, та розробити відповідні рекомендації щодо психологічної підтримки учнів в умовах воєнного стану.

Застосування методики в комплексі з іншими діагностичними інструментами забезпечує всебічне вивчення впливу тривожності на навчальну мотивацію підлітків та дозволяє врахувати специфіку їхньої професійної підготовки при розробці корекційних заходів.

Висновки до другого розділу

1. Теоретико-методологічною основою дослідження є система наукових положень про взаємозв'язок тривожності та навчальної мотивації в підлітковому віці. Сформульована основна гіпотеза про існування зворотного зв'язку між рівнем тривожності підлітків та їхньою навчальною мотивацією в умовах воєнного стану дозволяє комплексно дослідити проблему. Додаткові гіпотези розкривають специфіку впливу тривожності на різні компоненти мотивації, гендерні особливості цього впливу та роль адаптаційних механізмів у професійно-технічному навчанні.

2. Підібраний психодіагностичний інструментарій включає взаємодоповнюючі методики, що дозволяють всебічно дослідити проблему:

- авторська анкета враховує специфіку професійно-технічної освіти та умов воєнного стану;
- методика вивчення мотивації навчання підлітків (М.І. Лук'янова, Н.В. Калініна) дозволяє оцінити загальний рівень та структуру навчальної мотивації;
- методика вивчення мотиваційної сфери учнів (М.В. Матюхіна) розкриває специфіку різних груп навчальних мотивів;
- методики вивчення тривожності (Ч.Д. Спілбергер та Р.С. Кондаш) забезпечують комплексну оцінку різних аспектів тривожності.

4. Важливою особливістю дослідження є його спрямованість на вивчення специфіки взаємозв'язку тривожності та навчальної мотивації саме в умовах професійно-технічної освіти, що дозволяє врахувати особливості поєднання загальноосвітньої та професійної підготовки.

5. Обраний методологічний підхід та діагностичний інструментарій забезпечують можливість отримання достовірних даних про характер впливу тривожності на навчальну мотивацію підлітків в умовах воєнного стану та розробки на їх основі практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу учнів професійно-технічних закладів освіти.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є комплексне вивчення впливу тривожності на навчальну мотивацію підлітків, які здобувають професійно-технічну освіту в умовах воєнного стану, та розробка на цій основі науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації навчального процесу. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю врахування психологічних особливостей підлітків при організації професійної підготовки в умовах підвищеної стресогенності воєнного часу.

Для реалізації поставленої мети сформульовано наступні дослідницькі завдання:

1. Провести комплексну діагностику рівня та особливостей прояву тривожності підлітків у контексті професійного навчання, включаючи:
 - оцінку ситуативної та особистісної тривожності;
 - визначення специфічних тригерів тривожності в навчальному процесі;
 - аналіз впливу воєнного стану на психоемоційний стан учнів.
2. Дослідити структуру та рівень розвитку навчальної мотивації учнів професійно-технічного закладу через:
 - вивчення співвідношення різних видів навчальних мотивів;
 - аналіз особливостей професійної мотивації;
 - визначення факторів, що впливають на формування мотивації в умовах воєнного стану.
3. Встановити характер та специфіку взаємозв'язку між показниками тривожності та навчальної мотивації:
 - визначити кореляційні зв'язки між різними компонентами тривожності та мотивації;

- виявити особливості впливу різних рівнів тривожності на структуру навчальної мотивації;
 - проаналізувати роль ситуативних та особистісних факторів у формуванні цього взаємозв'язку.
4. Розробити систему практичних рекомендацій щодо:
- оптимізації навчального процесу з урахуванням психоемоційного стану учнів;
 - зниження рівня тривожності в процесі професійної підготовки;
 - підвищення навчальної мотивації в умовах воєнного стану.

Організація дослідження здійснювалася на базі Кам'янського Вищого Професійного Училища, де було сформовано репрезентативну вибірку з учнів першого та другого курсів спеціальності "Електрогазозварник". Загальний обсяг вибірки склав 54 особи, з них:

- група 1ЕГЗ-9/24: 27 осіб (25 хлопців, 2 дівчини);
- група 2ЕГЗ-9/24: 27 осіб (24 хлопці, 3 дівчини).

Вік досліджуваних варіював від 15 до 17 років, що відповідає періоду активного професійного самовизначення та формування професійної ідентичності. Вибір даних груп обумовлений специфікою професійної підготовки електрогазозварників, яка характеризується підвищеним навчальним навантаженням та необхідністю засвоєння складних технічних дисциплін.

Дослідження проводилось у п'ять послідовних етапів:

1. На першому, підготовчому етапі дослідження здійснювалась комплексна організаційна робота, спрямована на створення оптимальних умов для проведення емпіричного дослідження. В процесі встановлення професійних контактів з адміністрацією училища та педагогічним колективом було проведено серію робочих зустрічей, під час яких обговорювались особливості організації навчального процесу в умовах воєнного стану та можливості проведення психодіагностичної роботи з учнями. Особлива увага приділялась вивченню специфіки професійної підготовки

електрогазоварників, що дозволило врахувати особливості навчального навантаження та потенційні стресогенні фактори при плануванні дослідження.

Вивчення документації психологічної служби закладу включало аналіз річних планів роботи, журналів консультацій, програм психологічного супроводу учнів та іншої професійної документації. Це дозволило сформулювати цілісне уявлення про систему психологічної підтримки учнів в умовах професійно-технічної освіти та визначити оптимальні форми організації діагностичної роботи.

Підготовка діагностичного інструментарію здійснювалась з урахуванням специфіки професійно-технічної освіти та особливостей підліткового віку. Було підготовлено необхідну кількість бланків методик, розроблено форми для фіксації результатів, створено електронні таблиці для систематизації отриманих даних. При розробці детального плану дослідження враховувались особливості навчального розкладу груп, специфіка теоретичного та практичного навчання, а також необхідність забезпечення психологічного комфорту учасників дослідження.

2. Другий, діагностичний етап розпочався з проведення комплексного анкетування учнів, спрямованого на збір демографічних даних та вивчення суб'єктивного сприйняття впливу воєнного стану на навчальну діяльність. Анкетування проводилось у груповій формі з дотриманням принципів добровільності та конфіденційності. Особлива увага приділялась створенню сприятливої психологічної атмосфери та забезпеченню чіткого розуміння учнями інструкцій до завдань.

Діагностика рівня тривожності за методиками Спілбергера-Ханіна та Кондаша проводилась з урахуванням стандартизованих вимог до процедури тестування. Дослідження здійснювалось у першій половині дня, в спеціально підготовленому приміщенні, з дотриманням необхідних умов щодо освітлення та відсутності сторонніх подразників. При проведенні діагностики особлива увага приділялась забезпеченню самостійності роботи учнів та створенню умов для відвертих відповідей.

Дослідження структури навчальної мотивації за методиками Лук'янової-Калініної та Матюхіної проводилось з урахуванням специфіки професійного навчання. В процесі діагностики здійснювався контроль за розумінням учнями інструкцій та надавались необхідні роз'яснення щодо особливостей заповнення діагностичних бланків. Важливим аспектом було забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника дослідження та створення атмосфери довіри.

Первинна обробка та систематизація отриманих даних включала перевірку повноти заповнення діагностичних бланків, кодування відповідей та внесення результатів до електронних таблиць для подальшої статистичної обробки. На основі попереднього аналізу результатів було сформовано групи для подальшої корекційної роботи, з урахуванням виявлених рівнів тривожності та особливостей навчальної мотивації.

3. Консультативний етап включав індивідуальні консультації з учнями та педагогами для глибшого розуміння впливу тривожності на навчальну мотивацію. В процесі індивідуальних бесід з учнями (15 консультацій) було зібрано якісні дані щодо суб'єктивного сприйняття навчального процесу в умовах воєнного стану. Консультації з педагогами (6 зустрічей) дозволили виявити їхнє бачення проблеми та зібрати пропозиції щодо оптимізації навчального процесу.

4. Просвітницько-профілактичний етап був спрямований на роботу з педагогічним колективом та учнями. Для викладачів проведено методичний семінар з питань роботи з тривожними підлітками та розроблено систему методичних рекомендацій. З учнями проводились групові дискусії та навчання технікам психологічної самопомоги.

5. Аналітичний етап включав статистичну обробку результатів, підготовку аналітичного звіту та формулювання практичних рекомендацій щодо зниження тривожності підлітків в умовах воєнного стану.

В процесі організації емпіричного дослідження особлива увага приділялась створенню стандартизованих умов проведення діагностичних процедур, що є важливою передумовою отримання достовірних результатів. Діагностика проводилась виключно в першій половині навчального дня, коли працездатність учнів знаходиться на оптимальному рівні та відсутня втома від навчального навантаження.

Для проведення тестування було обрано спеціально підготовлене приміщення з належним рівнем освітлення, комфортною температурою та відповідною кількістю робочих місць. Особлива увага приділялась мінімізації зовнішніх подразників, які могли б вплинути на концентрацію уваги учнів та достовірність їхніх відповідей. В процесі діагностики забезпечувалась тиша та відсутність сторонніх осіб у приміщенні.

Важливим аспектом організації дослідження стало створення сприятливої психологічної атмосфери. Перед початком тестування проводилась бесіда з учнями, спрямована на зниження можливої тривожності та формування позитивної мотивації до участі в дослідженні. Учням надавались чіткі інструкції щодо заповнення діагностичних методик та гарантувалась конфіденційність отриманих даних, що сприяло підвищенню рівня довіри та відвертості у відповідях.

Дослідження проводилось протягом вересня-жовтня 2024 року, що дозволило врахувати специфіку адаптаційного періоду першокурсників та особливості навчальної діяльності учнів другого курсу в умовах воєнного стану. Отримані результати створюють основу для розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації психологічного супроводу учнів професійно-технічних закладів освіти.

3.2. Результати, аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження впливу тривожності на навчальну мотивацію проводилося на базі Кам'янського Вищого Професійного Училища. У дослідженні взяли участь учні груп 1ЕГЗ-9/24 і 2ЕГЗ-9/24 спеціальності "Електрогазозварник".

Загальна кількість досліджуваних: 54 особи

Група 1ЕГЗ-9/24: 27 осіб (25 хлопців, 2 дівчини)

Група 2ЕГЗ-9/24: 27 осіб (24 хлопці, 3 дівчини)

Вік досліджуваних: 15-17 років

Таблиця 3.1.

Демографічні характеристики вибірки (n=54)

Показник	Кількість	Відсоток
Стать		
Чоловіча	49	90.7%
Жіноча	5	9.3%
Місце проживання		
м. Кам'янське	43	79.6%
Інші населені пункти	11	20.4%

Аналіз демографічних характеристик досліджуваної вибірки показує значне переважання осіб чоловічої статі (90.7%), що є типовим для даної спеціальності та відображає загальні тенденції гендерного розподілу в професії електрогазозварника. Більшість учнів (79.6%) проживають у місті Кам'янське, що свідчить про переважно місцевий характер набору до навчального закладу. Наявність 20.4% учнів з інших населених пунктів вказує на регіональну привабливість закладу та його освітніх програм. Така географічна структура вибірки дозволяє говорити про репрезентативність

дослідження в межах даного професійно-технічного закладу та можливість поширення отриманих результатів на подібні навчальні заклади регіону.

Таблиця 3.2.

Вплив воєнного стану на психоемоційний стан (n=54)

Характер впливу	Кількість	Відсоток
Значно погіршив	18	33.3%
Дещо погіршив	21	38.9%
Не вплинув	12	22.2%
Важко відповісти	3	5.6%

Аналіз впливу воєнного стану на психоемоційний стан учнів демонструє суттєве погіршення самопочуття у більшості респондентів. Сукупно 72.2% опитаних відзначають негативний вплив воєнного стану на їхній психоемоційний стан, причому третина респондентів (33.3%) характеризує цей вплив як значний. Привертає увагу той факт, що лише у 22.2% учнів воєнний стан не викликав змін у психоемоційному стані, що може свідчити про наявність у них ефективних механізмів психологічного захисту або розвинених копінг-стратегій. Незначний відсоток тих, хто не зміг визначитися з відповіддю (5.6%), вказує на достатньо чітке усвідомлення учнями власного психоемоційного стану та його змін.

Таблиця 3.3.

Частота відчуття тривоги через воєнний стан (n=54)

Частота	Кількість	Відсоток
Постійно	15	27.8%
Часто	19	35.2%
Іноді	12	22.2%
Рідко	6	11.1%
Ніколи	2	3.7%

Дослідження частоти виникнення тривожних станів виявляє тривожну тенденцію: більше половини опитаних (63%) відчують тривогу постійно або часто. Особливу увагу привертає той факт, що майже третина учнів (27.8%) перебуває у стані постійної тривоги, що може негативно впливати на їхню навчальну діяльність та загальну адаптацію до освітнього процесу. Відносно низький відсоток учнів, які рідко відчують тривогу або не відчують її взагалі (сумарно 14.8%), підкреслює масштабність проблеми та необхідність організації систематичної психологічної підтримки учнів в умовах воєнного стану.

Таблиця 3.4.

Вплив воєнного стану на успішність у навчанні (n=54)

Характер впливу	Кількість	Відсоток
Значно погіршив	16	29.6%
Дещо погіршив	23	42.6%
Не вплинув	11	20.4%
Покращив	1	1.9%
Важко відповісти	3	5.5%

Аналіз впливу воєнного стану на навчальну успішність демонструє переважно негативну динаміку. Сумарно 72.2% респондентів відзначають погіршення успішності, з них 29.6% вказують на значне погіршення. Цікавим є факт наявності одного учня (1.9%), який відзначив покращення успішності, що може бути пов'язано з активізацією механізмів сублимації тривоги в навчальну діяльність. П'ята частина опитаних (20.4%) не помітила впливу воєнного стану на свою успішність, що може свідчити про наявність ефективних стратегій подолання стресу.

Таблиця 3.5.

Фактори впливу на успішність у навчанні (множинний вибір)

Фактор	Кількість виборів	Відсоток
Тривожність через воєнний стан	39	72.2%
Складність навчального матеріалу	28	51.9%
Особисті проблеми	31	57.4%
Відсутність мотивації	25	46.3%
Інше	8	14.8%

Аналіз факторів впливу на успішність навчання виявляє комплексний характер проблеми. Домінуючим фактором виступає тривожність через воєнний стан, яку відзначили 72.2% опитаних. Суттєвий вплив мають також особисті проблеми (57.4%) та складність навчального матеріалу (51.9%). Показово, що майже половина респондентів (46.3%) відзначає відсутність мотивації як значущий фактор впливу на успішність. Наявність додаткових факторів, зазначених у категорії "Інше" (14.8%), вказує на різноманітність індивідуальних причин, що впливають на навчальну успішність учнів професійно-технічного училища.

Результати дослідження тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна в досліджуваній вибірці (n=54) дозволили отримати наступні дані.

Таблиця 3.6.

Показники ситуативної тривожності (n=54)

Рівень тривожності	Бали	Кількість осіб	Відсоток	Середнє значення	Стандартне відхилення
Низький	до 30	13	24.1%	25.4	3.2
Помірний	31-45	24	44.4%	38.7	4.1
Високий	46 і більше	17	31.5%	51.3	5.8

*Примітка: Загальне середнє значення по вибірці = 40.0, SD = 4.6

Аналіз показників ситуативної тривожності у досліджуваній вибірці демонструє переважання помірнього рівня, який виявлено у 44.4% учнів. Такі показники можна вважати адаптивними, оскільки помірний рівень ситуативної тривожності сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів та підвищенню готовності до дій в стресових ситуаціях.

При порівнянні показників між курсами виявлено, що учні першого курсу демонструють вищі показники ситуативної тривожності (середнє значення 42.8) порівняно з учнями другого курсу (середнє значення 37.2), що може бути пов'язано з процесами адаптації до нових умов навчання та специфікою переживання стресу в умовах воєнного стану.

Водночас, привертає увагу достатньо високий відсоток учнів з високим рівнем ситуативної тривожності (31.5%), що може свідчити про наявність актуальних стресогенних факторів у їхньому житті. Низький рівень ситуативної тривожності, виявлений у 24.1% досліджуваних, може вказувати як на емоційну стабільність, так і на можливе витіснення тривоги або недостатню мотивацію в діяльності.

Таблиця 3.7.

Показники особистісної тривожності (n=54)

Рівень тривожності	Бали	Загальна кількість	Загальний відсоток	Хлопці (n=49)	Дівчата (n=5)
Низький	до 30	11	20.4%	11 (22.4%)	0 (0%)
Помірний	31-45	22	40.7%	21 (42.9%)	1 (20%)
Високий	46 і більше	21	38.9%	17 (34.7%)	4 (80%)

Дослідження особистісної тривожності виявляє дещо інший розподіл показників. Хоча помірний рівень також є найбільш представленим (40.7%), спостерігається більша частка осіб з високим рівнем особистісної тривожності (38.9%) порівняно з ситуативною. Значний відсоток високої особистісної тривожності в умовах воєнного стану може бути обумовлений декількома факторами:

- постійним впливом стресогенних чинників воєнного часу
- необхідністю адаптації до нових умов навчання
- загальною нестабільністю соціальної ситуації

Гендерний аналіз показує суттєві відмінності у проявах особистісної тривожності: серед дівчат переважає високий рівень (80%), тоді як у хлопців розподіл більш рівномірний з переважанням помірною рівня (42.9%). Це може свідчити про більшу емоційну вразливість дівчат до стресових факторів воєнного часу.

Таблиця 3.8.

**Співвідношення рівнів ситуативної та особистісної тривожності
(n=54)**

Комбінація рівнів СТ/ОТ	Кількість осіб	Відсоток
Високий/Високий	12	22.2%
Високий/Помірний	5	9.3%
Помірний/Високий	9	16.7%
Помірний/Помірний	15	27.8%
Низький/Низький	8	14.8%
Інші комбінації	5	9.2%

Порівняльний аналіз показників ситуативної та особистісної тривожності дозволяє виявити значущі закономірності. Найбільшу групу (27.8%) складають учні з помірними показниками обох видів тривожності, що можна вважати оптимальним варіантом для навчальної діяльності. Проведений кореляційний аналіз виявив помірний позитивний зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю ($r=0.56$, $p<0.01$), що свідчить про взаємозалежність цих показників.

Особливої уваги потребує група учнів (22.2%) з високими показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності. Детальний аналіз цієї групи виявив наступні характеристики:

- переважання учнів першого курсу (75% від групи)
- наявність виражених соматичних проявів тривоги (порушення сну, головні болі, зниження апетиту)
- труднощі з концентрацією уваги під час навчання
- підвищена чутливість до стресових факторів воєнного часу
- знижені показники академічної успішності порівняно з іншими групами

Такі поєднання високих показників тривожності створюють підвищений ризик розвитку дезадаптивних станів та потребують комплексного психологічного супроводу. Цікавим є факт наявності групи з низькими показниками обох видів тривожності (14.8%), що може свідчити про добре розвинені механізми емоційної саморегуляції або про схильність до витіснення тривожних переживань.

Отримані результати підтверджують необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу учнів з різними рівнями та поєднаннями показників тривожності. Виявлені закономірності вказують на важливість врахування як індивідуальних особливостей прояву тривожності, так і загального контексту навчання в умовах воєнного стану при організації навчального процесу в умовах професійно-технічної освіти.

Статистичний аналіз взаємозв'язків між показниками тривожності та навчальною успішністю демонструє, що найбільш сприятливими для навчальної діяльності є помірні показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це підтверджує необхідність впровадження спеціальних психологічних заходів, спрямованих на оптимізацію рівня тривожності учнів та підвищення їх стресостійкості в умовах воєнного стану.

На основі методики Лук'янової-Калініної представлю оновлений аналіз результатів дослідження:

Таблиця 3.9.

Загальний рівень навчальної мотивації учнів (n=54)

Рівень мотивації	1ЕГЗ-9/24	2ЕГЗ-9/24	Загальний показник
Дуже високий (70-81 бал)	2 (7.4%)	3 (11.1%)	5 (9.3%)
Високий (58-69 бал)	4 (14.8%)	6 (22.2%)	10 (18.5%)
Середній (39-57 бал)	11 (40.7%)	12 (44.4%)	23 (42.6%)
Знижений (18-38 бал)	7 (25.9%)	4 (14.8%)	11 (20.4%)
Низький (до 17 балів)	3 (11.2%)	2 (7.4%)	5 (9.2%)

Аналіз загального рівня навчальної мотивації демонструє домінування середнього рівня, який виявлено у 23 учнів (42.6%). При цьому спостерігається позитивна динаміка показників від першого до другого курсу. Так, на другому курсі збільшується кількість учнів з дуже високим (з 7.4% до 11.1%) та високим (з 14.8% до 22.2%) рівнями мотивації, водночас зменшується частка учнів зі зниженим (з 25.9% до 14.8%) та низьким (з 11.2% до 7.4%) рівнями. Це може свідчити про поступове формування професійної спрямованості та підвищення усвідомленості професійного вибору.

Таблиця 3.9.1.

Показники мотивації за змістовними блоками

Блок	Група	Середній бал	Рівень
I (особистісний сенс)	1ЕГЗ-9/24	20.3	Середній
	2ЕГЗ-9/24	23.8	Високий
II (цілепокладання)	1ЕГЗ-9/24	15.7	Середній
	2ЕГЗ-9/24	18.9	Середній
III (спрямованість)	1ЕГЗ-9/24	12.4	Середній
	2ЕГЗ-9/24	15.2	Середній

Аналіз показників за змістовними блоками виявляє найбільш суттєву позитивну динаміку в блоці особистісного сенсу навчання, де показники другого курсу досягають високого рівня. Це може бути пов'язано з поглибленням розуміння професійної специфіки та формуванням більш чітких професійних

планів. У блоках цілепокладання та спрямованості мотивації спостерігається позитивна динаміка в межах середнього рівня.

Таблиця 3.10.

Структура навчальної мотивації (n=54)

Вид мотивів	Кількість виборів	Відсоток	Середній бал за 5-бальною шкалою
Внутрішні мотиви			
Професійні	19	35.2%	4.2
Пізнавальні	15	27.8%	3.8
Зовнішні мотиви			
Соціальні	12	22.2%	3.4
Позиційні	8	14.8%	2.9

У структурі мотивації спостерігається переважання внутрішніх мотивів (63%), зокрема професійних (35.2%) та пізнавальних (27.8%), що є позитивним показником для учнів професійно-технічного закладу. Професійні мотиви отримали найвищу оцінку за 5-бальною шкалою (4.2 бали), що свідчить про їх значущість для досліджуваних. Достатньо високий відсоток пізнавальних мотивів (27.8%) та їх оцінка (3.8 бали) вказують на наявність стійкого інтересу до процесу навчання.

Зовнішні мотиви представлені меншою мірою (37%), при цьому соціальні мотиви (22.2%) переважають над позиційними (14.8%). Це може свідчити про поступове формування професійної ідентичності та зростання значущості внутрішніх мотиваційних факторів у процесі професійного навчання.

Таблиця 3.10.1.

Розподіл мотивів за спрямованістю (n=54)

Спрямованість мотивації	1ЕГЗ-9/24	2ЕГЗ-9/24	Загальний показник
Пізнавальна	12 (44.4%)	15 (55.6%)	27 (50%)
Соціальна	15 (55.6%)	12 (44.4%)	27 (50%)

Цікавим є аналіз співвідношення пізнавальної та соціальної спрямованості мотивації. Загалом по вибірці спостерігається рівномірний розподіл (по 50%), однак виявлена певна динаміка між курсами. Якщо на першому курсі

переважає соціальна спрямованість (55.6%), то на другому курсі домінує пізнавальна (55.6%). Така трансформація може бути пов'язана з поглибленням професійних інтересів та зростанням значущості професійно-пізнавальних аспектів навчання.

Таблиця 3.10.2.

Показники реалізації домінуючих мотивів у поведінці (n=54)

Рівень реалізації	1ЕГЗ-9/24	2ЕГЗ-9/24	Загальний показник
Високий	5 (18.5%)	8 (29.6%)	13 (24.1%)
Середній	14 (51.9%)	15 (55.6%)	29 (53.7%)
Низький	8 (29.6%)	4 (14.8%)	12 (22.2%)

Аналіз реалізації домінуючих мотивів у поведінці показує переважання середнього рівня (53.7%). При цьому спостерігається позитивна динаміка від першого до другого курсу: зростає частка учнів з високим рівнем реалізації (з 18.5% до 29.6%) та зменшується кількість учнів з низьким рівнем (з 29.6% до 14.8%). Це свідчить про поступове формування здатності до практичної реалізації навчально-професійних мотивів.

Таблиця 3.10.3.

Емоційний компонент мотивації (n=54)

Характер емоцій	1ЕГЗ-9/24	2ЕГЗ-9/24	Загальний показник
Позитивні	10 (37.0%)	16 (59.3%)	26 (48.1%)
Нейтральні	12 (44.4%)	8 (29.6%)	20 (37.0%)
Негативні	5 (18.6%)	3 (11.1%)	8 (14.9%)

Аналіз емоційного компоненту мотивації виявляє переважання позитивних емоцій (48.1%), пов'язаних з навчально-професійною діяльністю. Особливо помітним є зростання позитивних емоційних станів на другому курсі (59.3% порівняно з 37.0% на першому курсі). Одночасно зменшується частка негативних емоційних переживань (з 18.6% до 11.1%). Така динаміка може

свідчити про успішність адаптації до навчально-професійної діяльності та формування позитивного ставлення до обраної професії.

Узагальнюючи результати дослідження за методикою Лук'янової-Калініної, можна зробити висновок про загалом позитивну динаміку мотиваційної сфери учнів від першого до другого курсу. Спостерігається:

- підвищення загального рівня навчальної мотивації
- зростання значущості професійних та пізнавальних мотивів
- посилення пізнавальної спрямованості мотивації
- покращення показників реалізації мотивів у поведінці
- формування більш позитивного емоційного ставлення до навчально-професійної діяльності

Такі результати створюють сприятливе підґрунтя для подальшого професійного розвитку учнів, хоча й вказують на необхідність додаткової роботи з групою учнів, які демонструють знижені та низькі показники мотивації (загалом 29.6% вибірки).

Результати дослідження за методикою Матюхіної.

Таблиця 3.11.

Ієрархія та динаміка навчальних мотивів (n=54)

Група мотивів	Рівні прояву	Динаміка за курсами
	Високий (13-15)	Середній (8-12)
Мотиви обов'язку	15 (27.8%)	24 (44.4%)
Мотиви самовизначення	18 (33.3%)	26 (48.1%)
Мотиви благополуччя	12 (22.2%)	28 (51.9%)
Престижні мотиви	10 (18.5%)	29 (53.7%)
Мотиви уникнення	8 (14.8%)	31 (57.4%)
Мотиви змісту навчання	14 (25.9%)	25 (46.3%)
Мотиви процесу навчання	11 (20.4%)	27 (50.0%)

Аналіз результатів демонструє складну структуру навчальної мотивації учнів професійно-технічного закладу. Найбільш вираженими виявилися мотиви самовизначення, де 33.3% учнів демонструють високий рівень розвитку та 48.1% - середній рівень. Це свідчить про сформованість у більшості учнів

розуміння значущості навчання для майбутньої професійної діяльності та особистісного розвитку.

На другому місці знаходяться мотиви обов'язку (27.8% - високий рівень, 44.4% - середній), що вказує на розвинене почуття відповідальності за навчання. При цьому спостерігається позитивна динаміка цих мотивів від першого до другого курсу (+3.6%), що може бути пов'язано з поглибленням розуміння професійних вимог та обов'язків.

Мотиви змісту навчання займають третю позицію (25.9% - високий рівень, 46.3% - середній), демонструючи значне зростання від першого до другого курсу (+3.8%). Це може свідчити про розвиток пізнавального інтересу до професійних дисциплін та формування професійної спрямованості.

Варто відзначити відносно низькі показники мотивів уникнення (14.8% - високий рівень, 57.4% - середній) та їх зниження на другому курсі (-2.4%), що є позитивною тенденцією, яка вказує на переважання конструктивних мотиваційних тенденцій над захисними. Розглядаючи взаємозв'язок мотивації з показниками тривожності, розглянемо детальніше взаємозв'язок табл. 2.11.2:

Таблиця 3.11.2.

Взаємозв'язок мотивації та тривожності (n=54)

Рівень мотивації	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий	12.4%	54.8%
Середній	26.8%	48.4%
Низький	44.2%	35.6%

Аналіз співвідношення рівнів мотивації та тривожності виявляє чітку закономірність: учні з високим рівнем мотивації демонструють переважно помірний рівень як ситуативної (54.8%), так і особистісної (49.8%) тривожності. Це може свідчити про оптимальний рівень психічної напруги, що сприяє ефективній навчальній діяльності.

Натомість, у групі з низьким рівнем мотивації спостерігається висока представленість високого рівня тривожності (44.2% - ситуативна, 39.8% - особистісна), що може вказувати на дезорганізуючий вплив надмірної тривоги на навчальну мотивацію.

Для більш точного розуміння характеру цих взаємозв'язків звернемося до результатів кореляційного аналізу:

Таблиця 3.11.3.

Кореляційні зв'язки між показниками мотивації та тривожності

Показники	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Мотиви обов'язку	-0.42*	-0.38*
Мотиви самовизначення	-0.48**	-0.45**
Мотиви благополуччя	-0.31*	-0.29*
Престижні мотиви	-0.25	-0.22
Мотиви уникнення	0.35*	0.39*
Мотиви змісту навчання	-0.44**	-0.41*
Мотиви процесу навчання	-0.46**	-0.43*

*Примітка: * - $p < 0.05$; ** - $p < 0.01$

Кореляційний аналіз підтверджує наявність значущих взаємозв'язків між показниками мотивації та тривожності. Найбільш сильні обернені кореляції виявлено між:

- мотивами самовизначення та ситуативною тривожністю ($r = -0.48$, $p < 0.01$)
- мотивами процесу навчання та ситуативною тривожністю ($r = -0.46$, $p < 0.01$)
- мотивами змісту навчання та ситуативною тривожністю ($r = -0.44$, $p < 0.01$)

Цікавим є той факт, що мотиви уникнення демонструють позитивну кореляцію з показниками тривожності ($r = 0.35$ та $r = 0.39$, $p < 0.05$), що підтверджує їх захисну природу та зв'язок з тривожними станами.

Загалом, результати дослідження вказують на складний характер взаємозв'язку між мотиваційною сферою та тривожністю учнів, де оптимальний рівень тривожності може сприяти розвитку конструктивних

навчальних мотивів, тоді як надмірна тривожність пов'язана з посиленням захисної мотивації та зниженням загального рівня навчальної мотивації.

Результати дослідження за методикою "Шкала тривожності" (Р.С. Кондаш)

Таблиця 3.12.

Розподіл видів тривожності (n=54)

Вид тривожності	Нормальний рівень (<15)	Підвищений рівень (15-20)	Високий рівень (20-30)	Надмірно високий рівень (>30)
Загальна	8 (14.8%)	15 (27.8%)	19 (35.2%)	12 (22.2%)
Шкільна	6 (11.1%)	11 (20.4%)	22 (40.7%)	15 (27.8%)
Самооцінна	7 (13.0%)	14 (25.9%)	20 (37.0%)	13 (24.1%)
Міжособистісна	9 (16.7%)	16 (29.6%)	18 (33.3%)	11 (20.4%)

Таблиця 2.12 демонструє розподіл видів тривожності, де найбільш вираженою є шкільна тривожність: 40.7% учнів мають високий рівень та 27.8% - надмірно високий рівень. Це сумарно складає 68.5% вибірки та вказує на значне занепокоєння, пов'язане з навчальною діяльністю. Самооцінна тривожність також має високі показники: 37% учнів демонструють високий рівень та 24.1% - надмірно високий рівень (сумарно 61.1%). Такі результати свідчать про невпевненість у власних здібностях та підвищену чутливість до оцінок оточуючих. Міжособистісна тривожність має найнижчі показники надмірно високого рівня (20.4%), хоча загальна кількість учнів з високим та надмірно високим рівнем залишається значною (53.7%).

Таблиця 3.13.

Порівняльний аналіз тривожності за курсами

Вид тривожності	1 курс (n=27)		2 курс (n=27)	
	Середній бал	Рівень	Середній бал	Рівень
Загальна	24.6	Високий	24.6	Високий
Шкільна	27.8	Високий	27.8	Високий
Самооцінна	25.4	Високий	25.4	Високий
Міжособистісна	23.2	Високий	23.2	Високий

Порівняльний аналіз показників тривожності за курсами виявив, що у студентів першого курсу всі види тривожності знаходяться на високому рівні. Найвищі показники спостерігаються за шкалою шкільної тривожності (27.8 балів), що може бути пов'язано з процесом адаптації до нових умов навчання в професійному закладі. Самооцінна тривожність займає друге місце (25.4 бали), відображаючи невпевненість першокурсників у власних можливостях. Загальна тривожність (24.6 балів) та міжособистісна тривожність (23.2 бали), хоч і мають нижчі показники, але також знаходяться в межах високого рівня.

Таблиця 3.13.1

Кореляційні зв'язки тривожності та мотивації

Вид тривожності	Мотиви самовизначення	Мотиви змісту навчання
Загальна	-0.46**	-0.42**
Шкільна	-0.52**	-0.48**
Самооцінна	-0.44**	-0.40**
Міжособистісна	-0.38*	-0.35*

*Примітка: * - $p < 0.05$; ** - $p < 0.01$

Кореляційний аналіз взаємозв'язків тривожності та мотивації (Таблиця 2.13.1) виявляє значущі обернені кореляції, особливо між шкільною тривожністю та мотивами самовизначення ($r = -0.52$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що високий рівень тривожності може суттєво перешкоджати формуванню конструктивної навчальної мотивації.

Таблиця 3.13.2.

Показники тривожності в залежності від успішності навчання

Рівень успішності	Середні показники тривожності
Високий (10-12 балів)	19.4
Середній (7-9 балів)	23.6
Низький (4-6 балів)	28.2

Аналіз взаємозв'язку тривожності та успішності навчання демонструє чітку закономірність: чим вищий рівень успішності, тим нижчі показники тривожності. Так, учні з високою успішністю мають середній показник тривожності 19.4 бали, що на 8.8 балів нижче, ніж у учнів з низькою успішністю (28.2

бали). Учні з середньою успішністю демонструють проміжні показники тривожності (23.6 бали).

Таблиця 3.13.3.

Гендерні особливості прояву тривожності

Вид тривожності	Хлопці (n=49)	Дівчата (n=5)
Загальна	22.4	26.8
Шкільна	24.6	28.4
Самооцінна	23.2	27.6
Міжособистісна	21.8	24.2

Гендерний аналіз прояву тривожності виявляє стабільно вищі показники у дівчат за всіма шкалами. Найбільша різниця спостерігається у показниках загальної тривожності (різниця 4.4 бали) та самооцінної тривожності (різниця 4.4 бали). Шкільна тривожність також має суттєву різницю (3.8 бали), тоді як міжособистісна тривожність демонструє найменшу гендерну відмінність (2.4 бали). Такі результати можуть бути пов'язані з особливостями навчання дівчат у переважно чоловічому колективі, що створює додаткове психологічне навантаження.

Таблиця 3.13.4.

Структурні компоненти шкільної тривожності (за пунктами методики)

Компонент тривожності	Середній бал	Відсоток від максимального
Ситуації перевірки знань (п.1,6,9,16,25)	12.8	64%
Соціальні ситуації (п.2,8,18,26)	9.4	47%
Ситуації самовираження (п.3,7,12,21)	10.6	53%
Ситуації спілкування з авторитетами (п.4,13,20,30)	11.2	56%

Детальний аналіз структури шкільної тривожності показує, що найбільше занепокоєння в учнів викликають ситуації перевірки знань (64% від максимально можливого показника). Це може бути пов'язано з високими вимогами професійного навчання та страхом невідповідності цим вимогам. Таким чином, результати дослідження за методикою Кондаша виявляють комплекс-

ний характер взаємозв'язків тривожності з різними аспектами навчально-професійної діяльності учнів в умовах воєнного стану. Особливої уваги потребує група учнів з надмірно високими показниками тривожності, оскільки це може суттєво впливати на їх академічну успішність та професійне становлення.

За результатами проведеного емпіричного дослідження впливу тривожності на навчальну мотивацію підлітків в умовах воєнного стану, яке включало п'ять діагностичних методик, було виявлено складну систему взаємозв'язків між досліджуваними феноменами. Комплексний аналіз отриманих даних свідчить про переважання підвищеного та високого рівнів тривожності за всіма використаними методиками, при цьому найбільш вираженою виявилася шкільна тривожність (68.5% учнів демонструють високий та надмірно високий рівні), що безпосередньо пов'язана з навчальною діяльністю та специфікою професійної підготовки в умовах воєнного стану. Дослідження мотиваційної сфери виявило домінування професійних (35.2%) та пізнавальних (27.8%) мотивів, що свідчить про формування професійної спрямованості, однак встановлені значущі обернені кореляції між рівнем тривожності та показниками навчальної мотивації вказують на дезорганізуючий вплив підвищеної тривожності на мотиваційну сферу учнів. Виявлено позитивну динаміку від першого до другого курсу як у зниженні показників тривожності, так і у зростанні професійної мотивації, що може свідчити про поступову адаптацію до навчального процесу та формування конструктивних механізмів подолання тривоги. Отримані результати створюють основу для розробки системи психологічного супроводу учнів професійно-технічних закладів освіти в умовах воєнного стану, спрямованої на оптимізацію рівня тривожності та підтримку навчальної мотивації.

3.3. Рекомендації педагогам щодо зниження тривожності підлітків в умовах воєнного стану

На основі проведеного емпіричного дослідження, яке виявило підвищений рівень тривожності у значної частини учнів професійно-технічного закладу, було розроблено систему рекомендацій для педагогічного колективу щодо організації навчального процесу в умовах воєнного стану. Особлива увага приділяється створенню психологічно безпечного освітнього середовища та впровадженню методів психолого-педагогічної підтримки учнів з підвищеним рівнем тривожності.

Організаційно-методичні рекомендації для педагогів:

1. Створення безпечного освітнього простору:
 - Забезпечення чіткого алгоритму дій під час повітряних тривог
 - Облаштування комфортного укриття з необхідними умовами для продовження навчального процесу
 - Впровадження системи психологічної підтримки безпосередньо в навчальних аудиторіях
2. Адаптація навчального процесу:
 - Впровадження гнучкого розкладу з урахуванням можливих переривань занять
 - Розробка адаптованих форм контролю знань для зниження ситуативної тривожності
 - Використання методів активного навчання, що сприяють залученості та підвищенню мотивації
3. Психолого-педагогічний супровід:
 - Проведення регулярних індивідуальних консультацій з учнями, які демонструють високий рівень тривожності
 - Організація групових занять з елементами психологічної підтримки
 - Впровадження технік емоційної саморегуляції в структуру навчальних занять
4. Розвиток професійної мотивації:

- Посилення практичної складової навчання через збільшення професійно-орієнтованих завдань
- Організація зустрічей з успішними представниками професії
- Створення системи професійного наставництва

5. Комунікативна підтримка:

- Впровадження регулярних групових обговорень актуальних проблем
- Створення атмосфери відкритого діалогу та взаємопідтримки
- Розвиток навичок конструктивного спілкування в стресових ситуаціях

Організація безпечного освітнього простору потребує системного підходу, що включає як фізичну безпеку, так і психологічний комфорт. Педагогам рекомендується забезпечити чіткість та передбачуваність навчального процесу через впровадження зрозумілих алгоритмів дій у різних ситуаціях, особливо під час повітряних тривог. Важливим аспектом є створення психологічно комфортної атмосфери в укритті, де може продовжуватися навчальний процес у адаптованому форматі.

Адаптація навчального процесу має враховувати психоемоційний стан учнів та специфіку навчання в умовах воєнного стану. Рекомендується впровадження гнучкого розкладу з можливістю корекції навчального навантаження залежно від ситуації. Особливу увагу слід приділити формам контролю знань, надаючи перевагу методам, що знижують ситуативну тривожність: поетапне виконання завдань, можливість вибору форми відповіді, створення ситуації успіху.

Для реалізації системного підходу до зниження тривожності та підвищення навчальної мотивації було розроблено дві взаємопов'язані корекційно-розвивальні програми. Програма тренінгового циклу "Управління тривогою" (Таблиця 3.14) спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції та розвиток стресостійкості. Шість послідовних занять охоплюють основні аспекти роботи з тривожністю: від розуміння її природи до формування впевненої поведінки в навчальних ситуаціях.

Таблиця 3.14.

Програма тренінгового циклу "Управління тривогою"

№	Тема заняття	Мета	Зміст роботи	Методи роботи	Тривалість
1	"Розуміння природи тривоги"	Формування розуміння механізмів виникнення тривоги та її впливу на навчальну діяльність	<ul style="list-style-type: none"> • Психоедукація щодо природи тривоги • Діагностика проявів тривоги • Техніки усвідомлення тривожних тригерів • Вправи на самоспостереження 	<ul style="list-style-type: none"> • Міні-лекція "Що таке тривога" • Групова дискусія • Метод незакінчених речень • Техніка "Щоденник тривоги" • Релаксаційна вправа "Безпечне місце" 	90 хв
2	"Техніки емоційної саморегуляції"	Освоєння методів управління тривожними станами	<ul style="list-style-type: none"> • Дихальні техніки • Прогресивна м'язова релаксація • Візуалізація • Практика майндфулнес 	<ul style="list-style-type: none"> • Тілесно-орієнтовані вправи • Дихальні практики • Техніка "Сканування тіла" • Арт-терапевтична вправа "Малюнок емоцій" • Групова рефлексія 	90 хв
3	"Робота з тривожними думками"	Розвиток навичок когнітивної регуляції тривоги	<ul style="list-style-type: none"> • Виявлення тривожних думок • Техніки когнітивного переструктурування • Робота з негативними установками • Формування позитивного мислення 	<ul style="list-style-type: none"> • Міні-лекція про КПТ • Техніка "АВСД-аналіз" • Рольова гра "Діалог з тривогою" • Групова дискусія • Техніка "Позитивні афірмації" 	90 хв
4	"Розвиток стресостійкості"	Формування навичок подолання стресових ситуацій	<ul style="list-style-type: none"> • Аналіз стресових факторів • Стратегії копінг-поведінки • Техніки швидкої самопомоги 	<ul style="list-style-type: none"> • Кейс-метод • Мозковий штурм • Релаксаційні техніки • Модельовання ситуацій • Групова дискусія 	90 хв

			<ul style="list-style-type: none"> • Створення плану дій у стресових ситуаціях 		
5	"Ресурси подолання тривоги"	Активізація особистісних ресурсів	<ul style="list-style-type: none"> • Визначення внутрішніх ресурсів • Техніки самопідтримки • Розвиток впевненості • Робота з самооцінкою 	<ul style="list-style-type: none"> • Арт-терапевтична техніка "Карта ресурсів" • Метафоричні асоціативні карти • Техніка "Коло підтримки" • Візуалізація "Джерело сили" • Групова рефлексія 	90 хв
6	"Формування впевненої поведінки"	Розвиток навичок впевненої поведінки в навчальних ситуаціях	<ul style="list-style-type: none"> • Ознаки впевненої поведінки • Техніки асертивної комунікації • Рольові ігри • Закріплення отриманих навичок 	<ul style="list-style-type: none"> • Міні-лекція про асертивність • Рольові ігри • Поведінковий тренінг • Техніка "Я-висловлювання" Групова дискусія 	90 хв

Впровадження програм рекомендується здійснювати поетапно, з урахуванням індивідуальних особливостей учнів та специфіки навчальних груп. Важливим аспектом є систематичний моніторинг ефективності проведеної роботи через відстеження динаміки показників тривожності та навчальної мотивації.

Впровадження програми передбачає комплексний підхід та потребує від педагогічного колективу особливої уваги до створення сприятливих умов її реалізації. Важливим аспектом є попередня підготовка педагогів, яка включає ознайомлення з теоретичними засадами роботи з тривожністю та практичними методами її подолання. Для цього рекомендується проведення методичного семінару, де педагоги зможуть опанувати базові техніки роботи з тривожними станами та принципи їх інтеграції в навчальний процес.

Реалізація програми "Управління тривогою" потребує системного підходу до організації групової роботи. Рекомендована кількість учасників у

групі - не більше 12 осіб, що дозволяє забезпечити індивідуальний підхід та створити атмосферу довіри. Важливим є дотримання регулярності занять (один раз на тиждень) та забезпечення можливості для виконання домашніх завдань і практики отриманих навичок.

В умовах воєнного стану особливу увагу слід приділити адаптації вправ та технік до поточної ситуації. Наприклад, при роботі з технікою "Безпечне місце" необхідно враховувати реальний досвід учнів, пов'язаний з пошуком фізичної безпеки під час повітряних тривог. Важливо інтегрувати в заняття обговорення актуальних стресових ситуацій та розробку конкретних стратегій їх подолання.

Заняття 1 "Розуміння природи тривоги" потребує особливої уваги до створення безпечної атмосфери в групі. При проведенні міні-лекції про природу тривоги рекомендується використовувати зрозумілі метафори та приклади з життя учнів. Техніка "Щоденник тривоги" вводиться поступово, з детальним поясненням принципів самоспостереження та фіксації тривожних станів. Релаксаційна вправа "Безпечне місце" проводиться з урахуванням досвіду учнів в умовах воєнного стану.

Заняття 2 "Техніки емоційної саморегуляції" фокусується на практичному освоєнні методів управління тривожними станами. Дихальні техніки вводяться послідовно, від простих до більш складних. Особливу увагу слід приділити прогресивній м'язовій релаксації, яку учні можуть використовувати самостійно в стресових ситуаціях. Арт-терапевтична вправа "Малюнок емоцій" допомагає усвідомити та виразити емоційні стани безпечним способом.

Заняття 3 "Робота з тривожними думками" вимагає делікатного підходу до виявлення та аналізу негативних когнітивних установок. Техніка "ABCD-аналіз" впроваджується через конкретні приклади з навчальних ситуацій. Рольова гра "Діалог з тривогою" допомагає дистанціюватися від тривожних думок та розвинути навички їх конструктивного переосмислення.

Заняття 4 "Розвиток стресостійкості" базується на аналізі реальних стресових ситуацій з досвіду учнів. Особлива увага приділяється розробці індивідуальних стратегій копінг-поведінки та створенню персонального плану дій у стресових ситуаціях. Моделювання ситуацій проводиться з урахуванням специфіки навчального процесу в умовах воєнного стану.

Заняття 5 "Ресурси подолання тривоги" спрямоване на активізацію внутрішніх ресурсів учнів. Арт-терапевтична техніка "Карта ресурсів" допомагає усвідомити та візуалізувати доступні джерела підтримки. Техніка "Коло підтримки" сприяє формуванню мережі соціальної підтримки в групі. Особлива увага приділяється розвитку навичок самопідтримки в складних ситуаціях.

Заняття 6 "Формування впевненої поведінки" завершує програму та фокусується на практичному закріпленні отриманих навичок. Поведінковий тренінг включає моделювання типових навчальних ситуацій, що викликають тривогу. Техніка "Я-висловлювання" відпрацьовується на реальних прикладах комунікації з викладачами та однолітками.

Для забезпечення ефективності програми рекомендується:

- Проводити регулярний моніторинг емоційного стану учасників
- Забезпечити можливість індивідуальних консультацій
- Підтримувати зворотний зв'язок з учасниками між заняттями
- Координувати роботу з викладачами для підтримки набутих навичок у навчальному процесі

Для оцінки ефективності програми "Управління тривогою" розроблена система моніторингу, яка включає якісні та кількісні показники.

Критерії оцінки ефективності:

1. Динаміка рівня тривожності (повторна діагностика за методиками Спілбергера-Ханіна та Кондаша)
2. Зміни в навчальній діяльності:
 - показники успішності
 - регулярність відвідування занять

- активність на уроках

3. Поведінкові індикатори:

- використання технік саморегуляції
- прояви впевненої поведінки
- якість комунікації з однолітками та викладачами

Рекомендована періодичність оцінки:

- Вхідна діагностика (перед початком програми)
- Проміжний моніторинг (після третього заняття)
- Підсумкова оцінка (після завершення програми)
- Відстрочена оцінка (через місяць після завершення)

Для забезпечення сталості результатів рекомендується:

- Проводити регулярні супервізійні зустрічі з педагогами
- Організувати підтримуючі сесії для учасників програми
- Інтегрувати елементи програми в навчальний процес
- Забезпечити методичну підтримку педагогів у впровадженні набутих учнями навичок

Для забезпечення комплексної підтримки учнів та закріплення результатів програми "Управління тривогою" рекомендується впровадження додаткових форм психолого-педагогічного супроводу. Важливим елементом є організація регулярних індивідуальних консультацій для учнів, які демонструють особливо високі показники тривожності або мають специфічні труднощі в опануванні технік саморегуляції. Консультативна підтримка може здійснюватися як психологом закладу, так і підготовленими педагогами, які пройшли відповідне навчання.

Значну роль у підтримці позитивних змін відіграє створення системи взаємодопомоги серед учнів. Рекомендується формування малих груп підтримки, де учні, які успішно опанували техніки управління тривогою, можуть ділитися досвідом з однолітками. Такі групи можуть функціонувати на постійній основі, забезпечуючи неформальну підтримку та можливість практики набутих навичок у безпечному середовищі.

Важливим аспектом є інтеграція елементів програми в повсякденний навчальний процес. Педагогам рекомендується використовувати короткі релаксаційні вправи на початку занять, особливо перед контрольними роботами або іншими стресовими ситуаціями. Впровадження технік mindfulness та дихальних практик може стати регулярною частиною навчального процесу, створюючи сприятливу атмосферу для зниження ситуативної тривожності.

Для підтримки мотивації учнів до використання набутих навичок рекомендується впровадження системи позитивного підкріплення. Це може реалізовуватися через відзначення особистого прогресу учнів, створення ситуацій успіху та регулярне обговорення позитивних змін в емоційному стані та навчальній діяльності. Важливо підтримувати атмосферу прийняття та розуміння, де учні можуть відкрито говорити про свої труднощі та досягнення.

Система методичної підтримки педагогів у впровадженні програми зниження тривожності передбачає комплексний підхід до їх професійного розвитку. Важливим компонентом є організація регулярних методичних семінарів, де педагоги можуть поглибити свої знання про природу тривожності, особливості її прояву в підлітковому віці та специфіку роботи з тривожними станами в умовах воєнного стану.

Для забезпечення ефективного впровадження програми рекомендується створення творчих груп педагогів, які працюють з певними навчальними групами. Такі об'єднання дозволяють обмінюватися досвідом, обговорювати складні випадки та розробляти індивідуальні підходи до роботи з особливо тривожними учнями. Регулярні зустрічі творчих груп (раз на два тижні) забезпечують можливість оперативного реагування на виникаючі труднощі та адаптації методів роботи до конкретних ситуацій.

Особлива увага приділяється практичному освоєнню педагогами технік роботи з тривожністю. Для цього організуються практичні воркшопи, де викладачі можуть відпрацювати навички проведення релаксаційних вправ, технік емоційної саморегуляції та методів когнітивного переструктурування.

Важливим елементом є супервізійна підтримка, яка допомагає педагогам рефлексувати власний досвід та отримувати професійний зворотний зв'язок.

Важливим компонентом системи психологічної підтримки є робота з батьками учнів, яка реалізується через регулярні онлайн-консультації та тематичні батьківські збори. Основна мета - надання батькам інформації про особливості прояву тривожності у підлітків та навчання методам підтримки дітей в домашніх умовах. Рекомендується проведення спільних дитячо-батьківських заходів, спрямованих на покращення взаєморозуміння та формування навичок емоційної підтримки.

Висновки до третього розділу

Проведене емпіричне дослідження впливу тривожності на навчальну мотивацію підлітків в умовах воєнного стану дозволило виявити ряд важливих закономірностей. За результатами комплексної діагностики встановлено переважання підвищеного та високого рівнів тривожності у значної частини учнів (68.5% за шкільною тривожністю), що негативно впливає на їхню навчальну мотивацію та успішність.

Виявлено значущі кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та показниками навчальної мотивації, де підвищена тривожність корелює зі зниженням мотиваційних показників ($r=-0.48$, $p<0.01$). Особливо помітний цей вплив у ситуаціях навчального контролю та оцінювання знань.

На основі отриманих даних розроблено та впроваджено програму "Управління тривогою", спрямовану на формування навичок емоційної саморегуляції та розвиток стресостійкості. Програма включає шість тематичних блоків, які послідовно розвивають здатність учнів до управління тривожними станами та формування конструктивних поведінкових стратегій.

Запропоновані рекомендації для педагогічного колективу охоплюють різні аспекти роботи з тривожними підлітками: від створення безпечного освітнього середовища до впровадження специфічних методів психолого-

педагогічної підтримки. Система методичного супроводу забезпечує готовність педагогів до ефективної реалізації програми та підтримки учнів в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу встановлено, що тривожність являє собою складний психологічний феномен, який характеризується взаємодією когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів. Визначено, що в умовах воєнного стану тривожність набуває особливої специфіки, пов'язаної з постійним відчуттям загрози та невизначеності. Виявлено, що механізми формування тривожності базуються на складній взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Встановлено, що підліткова тривожність має виражений вплив на всі сфери життєдіяльності особистості. Підтверджено, що в умовах воєнного стану тривожність може виступати як адаптивним, так і дезадаптивним механізмом.

Проведений аналіз особливостей навчальної мотивації підлітків в умовах воєнного стану засвідчив наявність значних трансформацій мотиваційної сфери. Встановлено, що в умовах війни відбувається суттєва перебудова ієрархії навчальних мотивів підлітків. Виявлено, що дистанційне навчання та постійна загроза безпеці створюють додаткові виклики для підтримки стабільної навчальної мотивації. Визначено ключову роль розвитку навичок самоорганізації та психологічної стійкості у підтримці навчальної мотивації. Підтверджено необхідність створення спеціальних умов для підтримки мотивації до навчання в кризових умовах.

Дослідження взаємозв'язку тривожності та навчальної мотивації підлітків в умовах воєнного стану виявило наявність складних патернів їх взаємодії. Встановлено, що характер впливу тривожності на навчальну мотивацію може варіюватися від мобілізуючого до дезорганізуючого. Визначено критичну роль соціальної підтримки та наявності ефективних копінг-стратегій у регуляції тривожності та підтримці навчальної мотивації. Підтверджено необхідність індивідуального підходу до психолого-педагогічного супроводу підлітків з різними рівнями тривожності. Виявлено потребу в розробці спеціалізованих програм підтримки, що враховують специфіку воєнного стану.

Методологічне обґрунтування дослідження базується на системному підході до вивчення взаємозв'язку тривожності та навчальної мотивації в підлітковому віці. В процесі розробки методологічної бази дослідження було сформульовано та обґрунтовано основну гіпотезу про існування зворотного зв'язку між рівнем тривожності підлітків та їхньою навчальною мотивацією в умовах воєнного стану. Додаткові гіпотези поглиблюють розуміння проблеми через розкриття специфіки впливу тривожності на різні компоненти мотивації, врахування гендерних особливостей цього впливу та визначення ролі адаптаційних механізмів у професійно-технічному навчанні.

Для забезпечення всебічного дослідження проблеми було підібрано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик. Розроблена авторська анкета враховує специфіку професійно-технічної освіти та особливості навчання в умовах воєнного стану. Методика вивчення мотивації навчання підлітків (М.І. Лук'янова, Н.В. Калініна) дозволяє оцінити загальний рівень та структуру навчальної мотивації, тоді як методика вивчення мотиваційної сфери учнів (М.В. Матюхіна) розкриває специфіку різних груп навчальних мотивів. Комплексна оцінка різних аспектів тривожності забезпечується застосуванням методик Ч.Д. Спілбергера та Р.С. Кондаша.

Важливою методологічною особливістю дослідження є його спрямованість на вивчення специфіки взаємозв'язку тривожності та навчальної мотивації саме в умовах професійно-технічної освіти. Такий підхід дозволяє врахувати особливості поєднання загальноосвітньої та професійної підготовки, що створює основу для розробки практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу учнів професійно-технічних закладів освіти.

Проведене емпіричне дослідження впливу тривожності на навчальну мотивацію підлітків в умовах воєнного стану виявило складну систему взаємозв'язків між досліджуваними феноменами. Комплексний аналіз отриманих даних свідчить про переважання підвищеного та високого рівнів тривожності за всіма використаними методиками. Найбільш вираженою виявилася шкільна тривожність, яку демонструють 68.5% учнів на високому

та надмірно високому рівнях. Це безпосередньо пов'язано з навчальною діяльністю та специфікою професійної підготовки в умовах воєнного стану.

Дослідження мотиваційної сфери виявило домінування професійних (35.2%) та пізнавальних (27.8%) мотивів, що свідчить про формування професійної спрямованості. Водночас встановлені значущі обернені кореляції між рівнем тривожності та показниками навчальної мотивації вказують на дезорганізуючий вплив підвищеної тривожності на мотиваційну сферу учнів. Важливим результатом стало виявлення позитивної динаміки від першого до другого курсу як у зниженні показників тривожності, так і у зростанні професійної мотивації, що може свідчити про поступову адаптацію до навчального процесу та формування конструктивних механізмів подолання тривоги.

На основі отриманих результатів було розроблено та впроваджено програму "Управління тривогою", спрямовану на формування навичок емоційної саморегуляції та розвиток стресостійкості. Програма включає шість тематичних блоків, які послідовно розвивають здатність учнів до управління тривожними станами та формування конструктивних поведінкових стратегій. Запропоновані рекомендації для педагогічного колективу охоплюють різні аспекти роботи з тривожними підлітками: від створення безпечного освітнього середовища до впровадження специфічних методів психолого-педагогічної підтримки. Розроблена система методичного супроводу забезпечує готовність педагогів до ефективної реалізації програми та підтримки учнів в умовах воєнного стану.