

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

2

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія ТЕРАСІМЕНКО

(підпис)

« 14 » травня

(дата)

2025 р.

**«ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ
СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО
ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-11-ЗМ

ЧОЛАК Тетяна Дмитрівна



(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор



РИБАЛКА Валентин Васильович

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Чолак Тетяна Дмитрівна, група ПС-23-11-ЗМ

Назва: Формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до складання зовнішнього незалежного оцінювання

Керівник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 17.1%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 3

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Чолак Т.Д. має достатній рівень фізичальності аргументації, містить наукові висновки досліджень. Ретрансляція ідей, методик та текстів інших авторів мають наслідок на візуальне джерело.

Дата 06.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

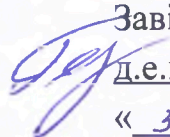
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

 д.е.н., доц. Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Чолак Тетяні Дмитрівні

1. Тема роботи Формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання на базі Теплицького ліцею з початковою школою та гімназією Теплицької сільської ради Болградського району Одеської області
керівник роботи Рибалка Валентин Васильович, д. псих.н., професор
затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03
2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи закони, положення, нормативно-правові акти щодо формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до складання зовнішнього незалежного оцінювання у Теплицькому ліцею з початковою школою та гімназією, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, методичний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретичні засади формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку — складається з 3-х підрозділів: 1.1. Особливості психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку; 1.2. Вплив складання Національного мультипредметного тесту на психоемоційну сферу здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку; 1.3. Психологічні засоби формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до національного мультипредметного тесту — складається з 4-х підрозділів: 2.1. Організація емпіричного дослідження; 2.2. Дослідження вольової саморегуляції здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку; 2.3. Дослідження тривожності здобувачів освіти; 2.4. Дослідження депресивності здобувачів освіти.

Розділ 3. Програма формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до національного мультипредметного тесту — складається з 2-х підрозділів: 3.1. Програма формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до Національного мультипредметного тесту; 3.2. Результати апробації програми психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до Національного мультипредметного тесту.

5. Консультанти розділів роботи

Роз-діл	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	03.01.2025 р.	15.01.2025 р.

2	Рибалка В.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	10.02.2025 р.	16.02.2025 р.
3	Рибалка В.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	17. 03.2025 р.	22.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03 січня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

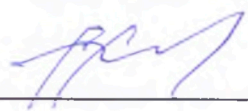
№ 3 №	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	Виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	Виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6	Виконання розділу 2	березень	Виконано
7	Виконання розділу 3	березень	Виконано
8	Формулювання висновків	квітень	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	травень	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Здобувачка освіти


(підпис)

Тетяна ЧОЛАК

Керівник роботи


(підпис)

Валентин РИБАЛКА

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН
УКРАЇНИ
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу здобувачки освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-13-ЗМ
спеціальності 053 Психологія

Чолак Тетяни Дмитрівни

на тему: «Формування психоемоційної сфери старшокласників у
період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання»

Кваліфікаційна робота виконана на середньому науково-практичному рівні й присвячена актуальній темі сучасної освітньої сфери – формуванню психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання.

Авторкою обґрунтовано сутність, особливості та значущість проблеми формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання. У роботі чітко окреслено поняття «психоемоційна сфера», надано характеристику формування її у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання, проведено глибокий аналіз її особливостей. Варто зазначити, що здобувачка уміло поєднала теоретичні напрацювання з практичним дослідженням психологічних засад формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання, що дозволило надати обґрунтовані пропозиції щодо шляхів її формування.

Сильними сторонами роботи є логічна структура, глибина аналітичних спостережень, використання сучасних джерел інформації та високий рівень академічної культури. Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, в якій авторка проаналізувала ефективність програми формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання, здійснила аналіз

чинників її формування, запропонувала конкретні рекомендації щодо її розвитку.

Недоліком роботи можна вважати деякі помилки у розумінні існуючих наукових підходів до вивчення психологічних засад формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання, але це суттєво не впливає на загальне позитивне враження від роботи.

Здобувачка продемонструвала високий рівень професійної компетентності, аналітичного мислення та здатність до самостійного вирішення складних задач у сфері педагогічної психології. Під час виконання кваліфікаційної роботи проявила наполегливість, ініціативність і відповідальність.

Кваліфікаційна робота виконана авторкою самостійно, про що свідчить високий відсоток оригінальності роботи, виявлений за допомогою комплексу StrikePlagiarism (83%). Одержані результати емпіричного дослідження мають наукову цінність та практичну значущість. Висновки і рекомендації, що містяться в роботі, можуть бути використані практичними психологами закладів освіти для формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання.

Кваліфікаційна робота на тему «Формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання» заслуговує на оцінку «добре», а її авторка – присвоєння кваліфікації «магістра» за спеціальністю 053 Психологія.

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор
професор кафедри педагогіки, психології
та менеджменту БІНПО

Валентин РИБАЛКА

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 116 с., 18 рис., 6 табл., 5 додатків, 81 джерел.

Мета дослідження: вивчення особливості психоемоційної сфери старшокласників під час підготовки до складання Національного мультипредметного тесту та розробити й апробувати програму психологічної підтримки з метою формування психоемоційної стійкості.

Об'єктом дослідження є психоемоційна сфера здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку.

Предметом дослідження є психологічні умови формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до Національного мультипредметного тесту.

Основні методи дослідження. На різних стадіях дослідження широко використовувалися такі методи: констатувальний і формувальний експерименти, аналіз наукової літератури, тестування та анкетування, кількісна та якісна обробка емпіричних даних, розробка та впровадження психологічної програми.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено матеріали у вітчизняній і зарубіжній практиці осмислення і застосування матеріалів з формування психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до складання Національного мультипредметного тесту; у створенні психокорекційної програми, яка може бути використана в роботі шкільних психологів, педагогів, класних керівників для зменшення рівня тривожності та формування емоційної стійкості здобувачів освіти в умовах підготовки до високостресових ситуацій.

Результати рекомендовані до впровадження у навчально-виховний процес Теплицький ліцей з початковою школою та гімназією Теплицької сільської ради Болградського району Одеської області.

Ключові слова: ранній юнацький вік, емоційна стабільність, рівень тривожності, стресостійкість, емоційний інтелект, емпатійність, самоконтроль і вольова регуляція.

ABSTRACT

Qualification work: 116 p., 18 fig., 6 tab., 5 appendices, 81 sources. Purpose of the study: to study the features of the psycho-emotional sphere of high school students during preparation for the National Multi-Subject Test and to develop and test a psychological support program in order to form psycho-emotional resilience.

The object of the study is the psycho-emotional sphere of general secondary education applicants of early adolescence.

The subject of the study is the psychological conditions for the formation of the psycho-emotional sphere of high school students during the period of preparation for the National Multi-Subject Test.

Main research methods: At different stages of the study, the following methods were widely used: ascertaining and formative experiments, analysis of scientific literature, testing and questionnaires, quantitative and qualitative processing of empirical data, development and implementation of a psychological program.

The main scientific result of the work is as follows: materials are summarized in domestic and foreign practice of understanding and applying materials for the formation of the psycho-emotional sphere of high school students during the period of preparation for the National Multi-Subject Test; in creating a psycho-correctional program that can be used in the work of school psychologists, teachers, and class teachers to reduce the level of anxiety and form the emotional stability of students in conditions of preparation for high-stress situations.

The results are recommended for implementation in the educational process of the Teplytsky Lyceum with a primary school and a gymnasium of the Teplytsky Village Council of the Bolgrad district of the Odessa region.

Keywords: early adolescence, emotional stability, level of anxiety, stress resistance, emotional intelligence, empathy, self-control and volitional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	18
1.1. Особливості психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку	18
1.2. Вплив складання Національного мультипредметного тесту на психоемоційну сферу здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку.....	22
1.3. Психологічні засоби формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку	26
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ.....	35
2.1. Організація емпіричного дослідження	35
2.2. Дослідження вольової саморегуляції здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку	47
2.3. Дослідження тривожності здобувачів освіти	52
2.4. Дослідження депресивності здобувачів освіти	63

Висновки до другого розділу.....	67
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ	69
3.1. Програма формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до Національного мультипредметного тесту	69
3.2. Результати апробації програми психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до Національного мультипредметного тесту	70
Висновки до третього розділу.....	78
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	94

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗЗО - заклад загальної середньої освіти;

НМТ - національний мультипредметний тест

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство висуває нові вимоги до особистості молодої людини: уміння адаптуватися до змін, критично мислити, приймати відповідальні рішення, зберігати психічне та фізичне здоров'я в умовах динамічного середовища. У зв'язку з цим актуальним стає не лише забезпечення якісної академічної підготовки здобувачі освіти, а й створення умов для формування збалансованої, зрілої та стресостійкої особистості. Особливе значення у цьому контексті набуває психоемоційна сфера школяра - як показник його внутрішнього психологічного стану, здатності до саморегуляції, емоційної стабільності, збереження мотивації й впевненості у складних життєвих ситуаціях.

Старший шкільний вік (15–17 років), що відповідає ранньому юнацькому віку, - це період інтенсивного особистісного становлення. Юнаки та дівчата стикаються з низкою психологічних труднощів: пошук власного «Я», формування ціннісних орієнтацій, професійне самовизначення, емоційна нестабільність, коливання самооцінки. До цього додається необхідність готуватися до складання національного мультипредметного тесту (далі - НМТ), що є вирішальним етапом у здобутті вищої освіти. Підготовка до НМТ супроводжується високим рівнем інтелектуального та емоційного навантаження, що здатне суттєво впливати на психоемоційний стан старшокласників.

В останні роки, в умовах соціальної нестабільності, війни, внутрішнього переміщення та перебудови освітнього процесу (дистанційна, змішана або екстернатна форми навчання), навантаження на психіку здобувачів ЗСО значно зросло. Багато здобувачів освіти перебувають у стані хронічного стресу, що проявляється у вигляді підвищеної тривожності, апатії, зниженого настрою, страху невдачі,

труднощів із концентрацією уваги, зниженням самооцінки. Все це знижує якість засвоєння знань і унеможлиблює реалізацію особистісного потенціалу. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження психоемоційної сфери здобувачів освіти раннього юнацького віку, які перебувають у процесі підготовки до державної атестації, та розробка ефективних психологічних програм підтримки.

Формування психоемоційної сфери в юнацькому віці передбачає не лише розвиток емоційного інтелекту, а й становлення вольових якостей, умінь розпізнавати та регулювати власні емоції, долати тривогу, депресивні стани, формувати адекватне ставлення до себе та до освітнього процесу. Завдання психологічної науки - не тільки констатувати існуючі проблеми, а й пропонувати ефективні шляхи профілактики та корекції деструктивних емоційних станів у підлітків.

У психологічній науці інтерес до юнацького періоду життя людини виявили як зарубіжні вчені Бюлер Ш., Піаже Ж., Еріксон Е., Левін К., Ремшмидт Х., Бернс Р., Кле М. та ін., так і українські науковці Мудрик О. В., Клімова О. М., Матяш-Заяць Л. П., Походенко С. В. та ін. Розвиток особистості в період ранньої юності має свої відмітні риси. Багато вчених указують на одну із найбільш помітних особистісних характеристик у цьому віці - властиві юнакам нетерпимість, конфліктність, агресивність, максималізм.

У рамках цієї кваліфікаційної роботи здійснюється спроба комплексного вивчення психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до НМТ, а також обґрунтування психолого-педагогічної програми, спрямованої на покращення емоційного самопочуття, підвищення рівня саморегуляції та зниження психоемоційного навантаження.

Об'єкт дослідження - психоемоційна сфера здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку.

Предмет дослідження - психологічні умови формування психоемоційної сфери здобувачів ЗСО у період підготовки до НМТ.

Мета роботи - вивчити особливості психоемоційної сфери здобувачів ЗСО під час підготовки до складання НМТ та розробити й апробувати програму психологічної підтримки з метою формування психоемоційної стійкості.

Для досягнення мети передбачено виконання таких **завдань**:

1. Проаналізувати вплив підготовки до НМТ на психоемоційний стан здобувачів ЗСО та визначити ефективні психологічні засоби формування їх психоемоційної сфери.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження рівня тривожності, депресивності та вольової саморегуляції здобувачів ЗСО.
3. Розробити програму психологічної підтримки здобувачів ЗСО у період підготовки до НМТ.
4. Провести апробацію розробленої програми та проаналізувати її результати.

Гіпотеза дослідження - система психологічної підтримки старшокласників у період підготовки до складання національного мультипредметного тесту сприятиме формуванню стабільної та гармонійної психоемоційної сфери, зниженню рівня стресу та підвищенню ефективності навчання.

Методи дослідження: розв'язання поставлених завдань здійснювалося шляхом використання загальнонаукових методів дослідження: теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; узагальнення, систематизація теоретичних підходів для означення сутності основних понять та методів їх дослідження, емпіричні методи (анкетування, тестування) та методи статистичного аналізу для інтерпретації отриманих результатів.

Теоретичне значення роботи полягає у уточненні та розширенні уявлення про психологічні механізми та чинники впливу на емоційний стан і психологічну стійкість старшокласників; сприянню розвитку сучасних підходів до організації психологічної підтримки та педагогічного супроводу здобувачів освіти у стресових ситуаціях; сформуванню основи для подальших емпіричних і прикладних досліджень у галузі педагогічної психології, спрямованих на поліпшення емоційного добробуту здобувачів освіти; надати наукові рекомендації щодо оптимізації освітніх процесів із врахуванням психоемоційних потреб здобувачів освіти.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- детальніше розкрито психологічні механізми формування психоемоційної стійкості старшокласників у період інтенсивної підготовки до складання НМТ;
- подальшого розвитку набули підходи до надання психологічної підтримки здобувачам освіти, що враховують особливості їхньої емоційної реакції на стресові фактори;
- удосконалено теоретичні основи педагогічної психології шляхом аналізу взаємозв'язку між рівнем психологічної адаптації та успішністю старшокласників у період підготовки до НМТ.

Практична значущість дослідження полягає у створенні психокорекційної програми, яка може бути використана в роботі психологів закладів освіти, педагогічних працівників, класних керівників для зменшення рівня тривожності та формування емоційної стійкості здобувачів освіти в умовах підготовки до високостресових ситуацій.

Апробація. Основні положення, результати та висновки кваліфікаційної роботи були апробовані у матеріалах: регіонального науково-практичного семінару «Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану», м. Біла Церква, (26 квітня 2024 р.); III-ої

Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця», м. Біла Церква, (16 травня 2024 р.); регіонального науково-практичного семінару «Педагогічна діяльність в епоху цифрового освітнього середовища: сучасні підходи та інструменти», м. Біла Церква, (25 червня 2024 р.); IV-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця», м. Біла Церква, (15 травня 2025 р.).

Структура роботи Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів основної частини, висновків до кожного розділу, загального висновку та списку використаних джерел, який містить 81 найменування, та п'ять додатків викладених на 23 сторінках; основний текст викладено на 81 сторінках, який містить 18 рисунків та шість таблиць.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Особливості психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку

Ранній юнацький вік, який охоплює період приблизно від 15 до 17 років, є одним із найбільш динамічних, складних і відповідальних етапів у психічному та особистісному розвитку людини. У цей період здобувачі загальної середньої освіти переходять від підліткового сприйняття світу до більш зрілої та рефлексивної взаємодії з соціальним середовищем. Вони активно шукають власну ідентичність, формують світоглядні орієнтири, виробляють ставлення до себе, до інших людей і до світу загалом. Особистість старшокласника перебуває у стані активного становлення, що супроводжується цілим спектром внутрішніх суперечностей, кризових переживань та емоційних коливань [7, с.76].

У психологічній науці інтерес до юнацького періоду життя людини виявили як зарубіжні вчені Ш. Бюлер, Ж. Піаже, Е. Еріксон, К. Левін, Х. Ремшмидт, Р. Бернс, М. Кле та ін., так і українські науковці О.В. Мудрик, М.М. Обозов, Л.П. Матяш-Заяць, С.В. Походенко та ін.

На особливе становище людини в юнацький період вказують багато науковців. Це період, коли людина може пройти шлях від невпевненого, непослідовного підлітка, який домагається на дорослість, до дійсного подорослішання [58, с. 111].

В юності відбувається принципово важлива зміна в поглядах на майбутнє, тепер предметом обмірковувань стає не тільки кінцевий результат, але й способи та шляхи його досягнення. Особливої складності

набула задача професійного орієнтування в сучасних соціокультурних умовах, коли старші (батьки і педагоги) часто самі невпевнені в правильності своїх порад.

Деякі психологи вважають, що ця особливість - самостійність зустрічі зі світом, що змінюється, - взагалі є специфічною для юності. В процесі кризи 17 років (від 15 до 18 років) розв'язується задача становлення людини як суб'єкта власного розвитку [43, с. 270].

Психоемоційна сфера юнацтва - це складна й поліструктурна система, що включає емоційні переживання, почуття, афективні реакції, емоційну пам'ять, емоційне передбачення та інші феномени. Водночас вона охоплює здатність особистості до саморефлексії, самоконтролю, вольового регулювання емоційних станів і адекватного реагування на стресові фактори. Основними складниками психоемоційної сфери є:

- емоційна стабільність,
- рівень тривожності,
- стресостійкість,
- емоційний інтелект,
- емпатійність,
- самоконтроль і
- вольова регуляція [51, с. 243].

Ці компоненти взаємозалежні й мають прямий вплив на загальний психологічний стан здобувача освіти, його навчальну мотивацію, адаптаційні можливості, рівень успішності та міжособистісні взаємодії.

На думку Москалець В.П., саме в юнацькому віці відбувається кардинальна зміна провідної діяльності - з ігрової та навчальної вона зміщується до навчально-професійної [39]. Це породжує необхідність самовизначення, самоактуалізації, розвитку рефлексії. Юнак уперше по-справжньому починає усвідомлювати себе як суб'єкта власної діяльності та відповідальності. Кириленко Т.С. стверджував, що формування

самосвідомості - центральне новоутворення цього віку, без якого неможливий розвиток емоційної зрілості. Кордунова Н.О. розглядає становлення емоційної сфери як невід'ємну частину формування морально-вольової особистості, здатної до цілеспрямованої поведінки, саморегуляції та прийняття відповідальних рішень [29].

Здобувачі ЗСО раннього юнацького віку зазвичай виявляють підвищену емоційну вразливість. Це зумовлено не лише фізіологічними змінами (гормональна перебудова), а й психологічними факторами - зростанням саморефлексії, критичністю до себе, переживанням екзистенційних запитів. У цьому віці настрій часто змінюється, з'являються афективні реакції, іноді спостерігається імпульсивність та емоційна нестійкість. Водночас виникає прагнення до глибших міжособистісних зв'язків, потреба у визнанні, розумінні та соціальній підтримці. Саме тому важливу роль відіграє мікросоціальне середовище - родина, однолітки, вчителі [43].

Значною проблемою, що постає перед сучасними здобувачами ЗСО раннього юнацького віку, є зростання рівня тривожності та емоційного навантаження. Підготовка до НМТ, страх перед невдачею, тиск очікувань з боку батьків і педагогів, конкуренція в освітньому середовищі створюють потужне психоемоційне навантаження. Згідно з результатами досліджень (Г. Крайг, І. Буяк), до 70% здобувачів освіти старших класів регулярно переживають стресові стани, пов'язані із шкільними досягненнями та невизначеністю професійного майбутнього. У передекзаменаційний період у здобувачів ЗСО раннього юнацького віку часто виявляються: страх провалу, низька впевненість у власних силах, фізичне та емоційне виснаження, психосоматичні реакції.

Наявність підтримуючого середовища значно впливає на стан психоемоційної сфери. Родина, як первинна соціальна інституція, може бути джерелом як емоційного ресурсу, так і додаткового тиску.

Педагогічна підтримка, спрямована на зниження емоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоцій, має ключове значення у забезпеченні психоемоційного благополуччя. Шкільний психолог, класний керівник, учителі-предметники повинні володіти базовими знаннями про особливості емоційного стану здобувачів ЗСО раннього юнацького віку, вміти помічати сигнали тривоги, знати методи зниження стресу та тривожності.

Окремої уваги заслуговує емоційний інтелект - здатність розпізнавати, розуміти, приймати й регулювати емоції (власні та чужі). Це поняття набуває дедалі більшого значення у контексті освітньої та виховної роботи. У ранньому юнацькому віці емоційний інтелект лише формується, а отже - потребує цілеспрямованого розвитку: через рольові ігри, арт-терапію, тренінги емоційної грамотності, групову рефлексію, наставництво. Високий рівень емоційного інтелекту є важливим ресурсом адаптації та захисним чинником у ситуаціях стресу [22].

Не менш важливою є волюва саморегуляція, яка забезпечує здатність контролювати поведінку, приймати рішення в умовах емоційного напруження, зберігати концентрацію уваги в освітньому процесі. Уміння відтерміновувати задоволення, долати лінь, ставити цілі та досягати їх - це риси, які потрібно активно розвивати в старшокласників. Вольові якості - дисципліна, наполегливість, рішучість - є запорукою успішної підготовки до випробувань дорослого життя, зокрема, до вступної кампанії та адаптації до нових соціальних ролей.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психоемоційна сфера здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку є складною системою, яка знаходиться в стані активного розвитку. Її особливості - це не лише виклик, а й можливість: за наявності належної психолого-педагогічної підтримки юнак може сформувати навички емоційної саморегуляції, внутрішньої стійкості, що стануть запорукою його

подальшого психологічного благополуччя та життєвої успішності. З огляду на це, розробка та впровадження цілеспрямованих програм підтримки психоемоційної сфери старшокласників, особливо в період підготовки до НМТ, є не лише актуальним, а й необхідним завданням сучасної освіти.

1.2. Вплив складання НМТ на психоемоційну сферу здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку

У сучасній системі освіти України НМТ, виконує не лише функцію підсумкової державної атестації, але й є основним інструментом конкурсного відбору до закладів вищої освіти. Такий формат оцінювання має низку переваг - він забезпечує об'єктивність, прозорість та рівність можливостей для всіх учасників освітнього процесу. Водночас НМТ стало джерелом підвищеного психоемоційного навантаження для здобувачів освіти, особливо для старшокласників раннього юнацького віку (15–17 років), які знаходяться у вразливому періоді формування особистості та самосвідомості.

Ранній юнацький вік - надзвичайно важливий період у житті особистості. Це фаза переходу від дитинства до дорослості, що супроводжується глибокими внутрішніми змінами: посиленням емоційної нестабільності, прагненням до незалежності, пошуком ідентичності, розвитком критичного мислення та світоглядних орієнтацій. У цей час підліток починає самостійно приймати рішення, формулювати життєві цілі, усвідомлювати власну унікальність. Підготовка до НМТ, що відбувається паралельно з цими процесами, стає додатковим джерелом напруження, оскільки ставить перед здобувачем освіти низку серйозних викликів - як інтелектуальних, так і емоційних [43].

Здобувач ЗСО опиняється в умовах значного тиску з боку різних соціальних інститутів: школи, родини, суспільства, які, іноді навіть несвідомо, створюють атмосферу тотального очікування успіху. Здобувачі освіти змушені жити в режимі постійної підготовки, часто з відмовою від відпочинку, спілкування з однолітками, творчої діяльності чи дозвілля. Це, у свою чергу, призводить до зростання рівня втоми, виснаження, втрати інтересу до навчання і навіть емоційного вигорання.

Одним із найпоширеніших наслідків підготовки до НМТ є виникнення стресу. Джерела цього стресу різноманітні: обмежений час на підготовку, великий обсяг навчального матеріалу, страх не виправдати очікування близьких, невпевненість у власних силах, конкуренція з однолітками, а також зовнішні фактори, пов'язані з умовами життя та навчання. Стрес у цьому віці часто поєднується з тривожністю, що може мати як ситуативний характер (наприклад, перед самим тестуванням), так і перейти в хронічну форму [46].

Високий рівень тривожності має негативний вплив на когнітивні процеси. Здобувачі освіти починають гірше засвоювати матеріал, знижується їхня здатність до концентрації уваги, погіршується пам'ять, зростає вірогідність помилок навіть під час виконання знайомих завдань. У деяких випадках спостерігається так званий "іспитовий ступор", коли здобувач освіти, попри достатню підготовку, не може згадати потрібну інформацію через надмірну напругу.

Статистичні та емпіричні дослідження показують, що понад 70% випускників українських шкіл визнають, що відчувають страх, стрес або напруження в період підготовки до НМТ. У 40–50% з них виявляються ознаки емоційного вигорання, а близько 20% демонструють психосоматичні реакції - головний біль, безсоння, порушення апетиту, прискорене серцебиття, нудоту, тремор або навіть панічні атаки. У крайніх

випадках такі стани можуть вимагати медичного або психологічного втручання [17].

Окремим чинником впливу є соціальний тиск. У багатьох родинах існує установка, що високі бали НМТ - єдиний шлях до успішного майбутнього. Така ідеалізація результату породжує у старшокласників страх перед невдачею, відчуття провини у випадку невідповідності очікуванням, а також знижує самооцінку, викликає внутрішню невпевненість. Соціальні мережі також підсилюють цей тиск: пости з хештегами #успішнеЗНО чи #вступ2025 створюють ілюзію універсального успіху, який не завжди відповідає реальності.

Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах війни. Від 2022 року здобувачі освіти в Україні змушені пристосовуватися до нової освітньої реальності: дистанційне навчання, постійні повітряні тривоги, відсутність стабільного інтернету або електропостачання, евакуації, життя в тимчасових притулках. Усе це ускладнює як фізичну, так і емоційну підготовку до тестування. Деякі здобувачі освіти не мають доступу до якісної освіти або індивідуальних консультацій, що поглиблює нерівність можливостей та посилює стрес [25].

На тлі постійного психоемоційного напруження зростає ризик розвитку депресивних станів, тривожних розладів, відчуття безнадії, апатії, втрати мотивації. У таких умовах здобувачі освіти часто вдаються до неефективних копінг-стратегій: ізоляції, уникнення обов'язків, агресивної поведінки, замикання у собі або ж вживання психоактивних речовин. У найтривожніших випадках можуть виникати суїцидальні думки, що вимагає негайного реагування з боку психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків.

Однак важливо усвідомити, що вплив НМТ не є однозначно негативним. У разі адекватної психологічної підтримки, організованої освітнім середовищем, здобувач освіти може трансформувати цей виклик

на користь особистісного зростання. Стрес у помірній кількості може стимулювати розвиток навичок саморегуляції, самомотивації, планування, управління часом. Такі молоді люди легше адаптуються до вимог дорослого життя, краще орієнтуються у складних ситуаціях, формують стійку життєву позицію [23].

За наявності належної підтримки з боку дорослих - батьків, педагогів, психологів - цей етап може стати своєрідним каталізатором особистісного зростання. Підготовка до тестування за сприятливих обставин може стимулювати розвиток таких важливих якостей, як відповідальність, дисциплінованість, уміння планувати час, саморегуляція та самомотивація. Здобувачі освіти, які вміють раціонально організувати освітній процес і отримують емоційну підтримку, зазвичай краще справляються з психологічними труднощами й демонструють вищу результативність [11].

Тому надзвичайно важливо системно працювати над зниженням рівня стресу та тривожності серед здобувачів освіти. Доцільно впроваджувати психологічну просвіту в шкільному середовищі, навчати підлітків базових технік подолання емоційної напруги - дихальних вправ, візуалізації, методів релаксації, а також технік тайм-менеджменту. Особливу увагу слід приділяти формуванню навичок емоційної стійкості, розвитку впевненості в собі, вмінню протистояти зовнішньому тиску.

Успішна реалізація таких заходів можлива лише за умови міждисциплінарної співпраці всіх учасників освітнього процесу - адміністрації закладів освіти, педагогів, класних керівників, психологів, а також батьків. Важливо створити в закладі освіти безпечне психологічне середовище, в якому здобувач освіти відчуває себе прийнятим, підтриманим, а не оціненим [25].

Таким чином, НМТ - це не лише освітня процедура, а й вагомий чинник, що комплексно впливає на психоемоційний стан здобувачів

загальної середньої освіти, особливо у ранньому юнацькому віці. Цей вплив може мати як негативні, так і позитивні наслідки, залежно від наявності підтримки, психоемоційної стійкості та рівня підготовки здобувачів освіти. Усвідомлення цих аспектів є важливою передумовою для створення ефективних програм психологічного супроводу, які допоможуть мінімізувати деструктивні прояви й сприятимуть формуванню зрілої, адаптованої до викликів сучасності молоді особистості.

1.3. Психологічні засоби формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку

Психоемоційна сфера є важливим, невід'ємним компонентом особистості, який визначає загальний психологічний стан людини, її ставлення до себе, до інших людей, до подій зовнішнього світу, а також до власного майбутнього. Вона охоплює емоційні реакції, здатність до емоційної саморегуляції, рівень стресостійкості, уміння долати труднощі та налагоджувати соціальні контакти. У період ранньої юності, коли інтенсивно відбувається становлення не лише емоційної, а й когнітивної та особистісної сфер, здобувачі освіти стають особливо вразливими до впливу соціального середовища. Зокрема, навчальне навантаження, міжособистісні стосунки в класному колективі, очікування батьків та вчителів, невизначеність щодо майбутнього можуть виступати джерелами психологічного стресу [32].

Особливу роль у психоемоційному напруженні здобувачів ЗСО раннього юнацького віку відіграє підготовка до НМТ, який часто сприймається ними як «рубіжна точка» майбутнього дорослого життя. Саме в цей період у багатьох здобувачів освіти спостерігається підвищення

рівня тривожності, внутрішнього напруження, сумнівів у власних силах, що нерідко супроводжується емоційним вигоранням, апатією, проблемами зі сном, дратівливістю або навіть депресивними проявами. Усе це прямо впливає на їхню навчальну мотивацію, працездатність, психічне і фізичне здоров'я. Саме тому постає нагальна потреба в ефективному супроводі таких здобувачів освіти, зокрема у впровадженні системи цілеспрямованих психологічних засобів для підтримки та розвитку їхньої психоемоційної сфери [73].

Психологічні засоби, що спрямовані на розвиток та стабілізацію психоемоційного стану, можна умовно поділити на кілька ключових напрямів: психодіагностика, психопрофілактика, психокорекція, тренінгові заняття, індивідуальне консультування, а також просвітницька робота з батьками й педагогами [45, с.65].

Психодіагностичні методики є відправною точкою у формуванні індивідуального або групового плану психологічної підтримки. Вони дозволяють об'єктивно оцінити рівень тривожності, самооцінки, емоційної стабільності, мотиваційної сфери, наявності або відсутності емоційного дискомфорту. Виявлення таких показників допомагає практичному психологу обрати найбільш адекватні форми й методи впливу. Зокрема, ефективними інструментами є тести Спілбергера - Ханіна, методика визначення шкільної тривожності (Філліпса), особистісний опитувальник Р. Кеттела, методика Люшера, опитувальник самооцінки Дембо - Рубінштейн тощо. Вони забезпечують комплексне уявлення про психоемоційний стан здобувача освіти [15, с.120].

Психопрофілактика відіграє важливу роль у запобіганні виникненню емоційних порушень. Вона передбачає створення в закладі освіти атмосфери психологічної безпеки, довіри, підтримки. Одним із ключових завдань цього напрямку є формування в здобувачів освіти здатності розпізнавати свої емоційні стани, усвідомлювати їх природу, адекватно

реагувати на стресові ситуації та контролювати власну поведінку. Психосвітня складова реалізується через лекції, тренінги, бесіди, інтерактивні заняття, спрямовані на підвищення рівня психологічної грамотності. Важливим є також ознайомлення підлітків з техніками подолання стресу, саморегуляції, управління емоціями в складних ситуаціях [45].

Корекційна робота передбачає застосування спеціальних прийомів для зміни деструктивних установок, зменшення рівня тривоги та формування адаптивних способів реагування. До найефективніших технік належать:

- Релаксаційні методики - вправи на розслаблення м'язів, дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація сприяють зняттю фізичного та емоційного напруження.

Релаксація є одним з найефективніших способів зняття стресу та зниження рівня тривожності у здобувачів освіти. Релаксаційні методики включають низку технік, спрямованих на зниження фізичного та емоційного напруження. Це важливо в умовах підготовки до іспитів, коли здобувачі освіти переживають значну психологічну напругу [49]. Ключові техніки включають:

Прогресивна м'язова релаксація: метод, що передбачає поетапне розслаблення груп м'язів. Здобувач освіти по черзі напружує і розслабляє м'язи, що допомагає знизити рівень фізичного напруження і покращити самопочуття [45, с.112].

Дихальні практики: вправи на глибоке дихання, такі як "діафрагмальне дихання" або "дихання 4-7-8", допомагають знизити рівень стресу, зменшити тривожність і підвищити концентрацію.

Аутотренінг: метод, що передбачає використання самонавіювання для досягнення стану релаксації і зняття емоційної напруги через

позитивні внутрішні інструкції, наприклад: "Я спокійний", "Я контролюю свої емоції" [41].

Медитативні практики, майндфулнес - тренують уважність, сприяють зниженню нав'язливих думок і тривожних очікувань.

Медитація й майндфулнес (усвідомленість) допомагають здобувачам освіти розвивати здатність бути в моменті, знижувати рівень стресу та тривожності. Вони сприяють розвитку внутрішнього спокою й гармонії, що вкрай важливо під час підготовки до важливих іспитів.

Медитація: практика зосередження уваги на певному об'єкті або процесі, як, наприклад, дихання чи мантра. Це дозволяє здобувачам освіти заспокоїти розум і зменшити стрес.

Майндфулнес: техніка, що передбачає усвідомлену увагу до теперішнього моменту, без оцінки чи втручання. Вона допомагає знижувати рівень стресу, поліпшувати емоційну стабільність і зменшувати негативні думки [50].

Техніки усвідомленого дихання: використовуються для тренування концентрації та зменшення напруження. Це можуть бути такі методи, як дихання через ніздрі, візуалізація або техніка "дім-дихання", що заспокоює нервову систему.

- Арттерапія - включає малювання, музику, ліплення, казкотерапію, драматизацію. Через творчість здобувач освіти може виразити та опрацювати складні емоції.

Арттерапія використовує творчі методи як інструмент для вираження та обробки емоційних переживань. Вона особливо корисна для здобувачів освіти, які мають складнощі з вербалізацією своїх емоцій, або для тих, хто переживає значні стреси під час підготовки до НМТ.

Малювання та живопис: дозволяють здобувачам освіти через кольори, форми та композиції виразити свої почуття, що є важливим кроком у розумінні власних емоцій.

Музикотерапія: музика має здатність розслабляти, заспокоювати і допомагати в регуляції емоційного стану. Вибір музичних творів або створення власної музики дозволяє здобувачу освіти виразити те, що важко передати словами.

Ліплення і працювання з глиною: ці методи допомагають зняти внутрішню напругу, а також виразити несвідомі емоції через створення фізичних форм.

Казкотерапія і драматизація: казки і рольові ігри дають можливість здобувачам освіти через алегорії й персонажів опрацювати емоційні конфлікти, знайти рішення для своїх переживань [2].

- Когнітивно-поведінковий підхід - дозволяє здобувачам освіти виявити й змінити негативні автоматичні думки, замінивши їх на конструктивні.

Цей підхід передбачає зміну негативних, деструктивних думок і переконань на більш адаптивні й конструктивні. Це допомагає здобувачам освіти справлятися з тривогою, стресом та негативними емоціями, які можуть виникнути під час інтенсивної підготовки до іспитів.

Виявлення автоматичних негативних думок: психолог навчає здобувачів освіти розпізнавати автоматичні негативні думки, наприклад, "Я не зможу скласти іспит" або "Я точно провалюся". Замість цього здобувач освіти вчиться бачити ситуацію більш реалістично та конструктивно.

Перепрограмування переконань: використання технік для зміни думок та впровадження позитивних переконань, таких як "Я можу впоратися з іспитом, якщо буду систематично готуватися".

Сучасний український психолог, Володимир Станчишин, у своїй книзі "Стіни у моїй голові" [54, с. 28] наводить таку схему реакції людини на будь яку ситуацію (рис. 1.3.1.):

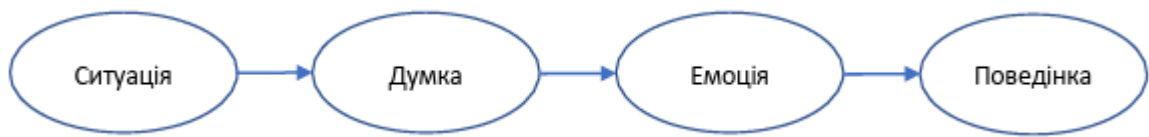


Рис 1.3.1. “Постулати когнітивно-поведінкової терапії”

Заміна деструктивних реакцій на конструктивні: це включає розробку стратегій реагування на стресові ситуації, наприклад, замість паніки здобувач освіти починає діяти розумно й поступово.

- Психогімнастика та емоційні тренінги - сприяють розвитку емоційного інтелекту, підвищенню рівня саморефлексії, удосконаленню навичок емоційного самоконтролю.

Психогімнастика поєднує вправи для розвитку емоційного інтелекту, підвищення рівня самооцінки та здатності до самоконтролю. Ці методи важливі для того, щоб здобувачі освіти змогли ефективно керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях [64].

Емоційна саморегуляція: вправи на розвиток уміння розпізнавати й керувати власними емоціями в складних ситуаціях, таких як іспити чи інші стресові обставини.

Розвиток емоційного інтелекту: вправи спрямовані на покращення здатності здобувача освіти розпізнавати емоції у себе та інших, а також навчитися правильно реагувати на емоції оточуючих.

Тренування стресостійкості: за допомогою спеціальних вправ здобувач освіти може навчитися залишатися спокійним навіть у ситуаціях, що викликають стрес, і ефективно вирішувати проблеми [43].

Ці методи, застосовані у комплексі, можуть значно знизити рівень стресу та тривожності у здобувачів освіти, сприяти розвитку емоційної стійкості й покращити загальний психоемоційний стан у період підготовки до важливих іспитів.

Тренінгові заняття дають змогу не лише працювати з психоемоційною сферою, а й розвивати комунікативні навички, вміння співпрацювати, аналізувати власні дії та поведінку інших. Заняття з тем «Як подолати страх перед НМТ», «Ресурси самопідтримки», «Я можу більше, ніж думаю», «Техніки швидкого відновлення» дозволяють здобувачам ЗСО раннього юнацького віку краще підготуватися психологічно до важливих життєвих випробувань. Учасники таких занять отримують не лише нові знання, а й підтримку з боку однолітків, що сприяє формуванню довірливих взаємин у групі та створенню здорового мікроклімату.

Особливу роль у роботі з підлітками відіграє індивідуальне консультування, яке дозволяє глибше опрацювати особистісні проблеми здобувача освіти, допомогти йому краще зрозуміти себе, сформулювати план дій, подолати кризові ситуації. Психолог стає підтримувальною фігурою, яка допомагає знайти внутрішні ресурси для подолання тривоги, формує впевненість у собі та навчає ефективних стратегій поведінки [45].

Психоемоційна сфера здобувачів ЗСО формується не ізольовано, а під впливом широкого соціального оточення - сім'ї та школи. Тому надзвичайно важливою є системна просвітницька та консультативна робота з педагогами та батьками. Проведення батьківських зборів, семінарів, індивідуальних консультацій допомагає дорослим краще зрозуміти потреби підлітка, навчитися вчасно надавати підтримку, зменшити рівень тиску, уникати надмірних очікувань і порівнянь. У роботі з учителями важливо наголошувати на необхідності створення безпечного емоційного простору на уроці, справедливого та доброзичливого оцінювання, розвитку довіри у взаєминах зі здобувачами освіти [22].

Отже, комплексне використання психологічних засобів, спрямованих на розвиток психоемоційної сфери здобувачів освіти раннього юнацького віку, сприяє не лише покращенню їхнього психологічного самопочуття, а й

загальній успішності, здатності до самореалізації, формуванню відповідального ставлення до власного життя. Підтримка з боку фахівців, учителів і батьків є важливою умовою збереження психічного здоров'я школярів у період підвищеного стресу, зокрема під час підготовки до НМТ. Розвинена психоемоційна сфера - це запорука не лише навчального успіху, а й життєвої стійкості майбутньої дорослої особистості.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до складання НМТ можна зробити такі висновки:

1. Психоемоційна сфера здобувачів освіти раннього юнацького віку має низку вікових особливостей, зумовлених як фізіологічними змінами, так і соціальними чинниками. Для цього вікового періоду характерні емоційна нестійкість, підвищена чутливість до оцінки з боку оточення, напружений пошук власної ідентичності, а також зростаюча потреба в самоствердженні й автономії. Це створює специфічні умови для сприйняття освітнього процесу, оцінювання знань та підготовки до майбутніх життєвих рішень.

2. Підготовка до складання НМТ є потужним психотравмувальним фактором, що суттєво впливає на психоемоційний стан здобувачів ЗСО раннього юнацького віку. Зовнішній тиск, страх перед неуспіхом, високий рівень відповідальності за власне майбутнє спричиняють підвищення тривожності, зниження самооцінки, розвиток депресивних тенденцій, емоційне вигорання та загальну дезадаптацію. У

ряді випадків це може призвести до зниження навчальної мотивації й погіршення психічного та фізичного здоров'я.

3. Формування стійкої та збалансованої психоемоційної сфери в умовах підготовки до НМТ є важливим завданням психологічної служби, педагогів, батьків та самого здобувача освіти. Ефективними є ті психологічні засоби, які сприяють розвитку емоційної саморегуляції, стресостійкості, впевненості у власних силах, внутрішньої мотивації досягнення. До таких засобів належать: психодіагностика, психопрофілактика, психокорекційна та розвивальна робота, тренінги, арттерапія, майндфулнес-практики, індивідуальне консультування та психоосвітня робота з дорослими учасниками освітнього процесу.

4. Комплексний підхід до роботи з психоемоційною сферою здобувачів освіти дозволяє не лише знизити рівень тривожності та підвищити адаптивні ресурси здобувачів освіти, а й забезпечити умови для гармонійного особистісного розвитку, успішної соціалізації та самореалізації в освітньому середовищі.

Таким чином, теоретичні засади формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти в умовах підготовки до НМТ обґрунтовують необхідність розробки та впровадження ефективних психолого-педагогічних програм підтримки, які враховують вікові, індивідуальні, соціальні та емоційні особливості здобувачів освіти раннього юнацького віку.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ЗНО (НМТ)

2.1 Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до НМТ є важливим етапом у визначенні рівня тривожності, депресивних проявів, а також вольової саморегуляції здобувачів освіти цього віку. Це дослідження дозволяє виявити вплив стресових факторів, зокрема підготовки до НМТ, на психоемоційну сферу, що безпосередньо пов'язано з успішністю навчання і готовністю здобувачів освіти до виконання екзаменаційних завдань.

Мета дослідження полягає у вивченні психоемоційного стану старшокласників, що перебувають на етапі підготовки до НМТ, та виявленні основних факторів, що впливають на їхнє психічне здоров'я, емоційну стійкість і здатність до саморегуляції в умовах стресу.

Завдання дослідження включають:

- вивчення рівня тривожності у старшокласників і його вплив на підготовку до НМТ;
- дослідження рівня депресивних проявів у здобувачів освіти, а також їхньої здатності справлятися з негативними емоціями;
- оцінка рівня вольової саморегуляції як здатності до контролю над емоціями та стресовими ситуаціями;
- визначення особливостей сприйняття підготовки до НМТ, факторів стресу і того, як це впливає на психоемоційну сферу здобувачів освіти;

- розробка рекомендацій щодо організації психологічної підтримки здобувачів освіти на етапі підготовки до НМТ.

Дослідження проводилося на базі Теплицького ліцею з початковою школою та гімназією Теплицької сільської ради Болградського району Одеської області, де були відібрані здобувачі освіти 11-х класів.

На початку 2024/2025 навчального року у закладі було відкрито 11 класів. Мова навчання - українська. Профіль навчання в старшій школі - українська філологія. Станом на 02.09.2024 кількість здобувачів освіти становила 144 особи, в тому числі: здобувачів освіти 9-го класу - 15 осіб; 10-го класу - 8 осіб і 11-го класу - 7 осіб.

У дослідженні брали участь здобувачів ЗСО віком від 16 до 17 років, що є типовим віковим періодом для підготовки до НМТ. Вибірка є репрезентативною для цього контингенту, оскільки включає здобувачів освіти різного рівня підготовки та соціально-економічних умов, що дозволяє отримати всебічні результати.

В процесі здійснення дослідження було підібрано діагностичний інструментарій:

1. Шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)
2. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі
3. Біографічний опитувальник (BIV)
4. Для вимірювання рівня стресу в учасників використовувалися різні методики, зокрема Тест стресу Холмса-Рейта. Це дозволило виміряти не лише загальний рівень стресу, але й визначити індивідуальні особливості сприйняття стресових ситуацій.
5. Методика "Діагностика вольової саморегуляції" за В. Моросановим.
6. Шкала Бека для підлітків [72, с.303].

Шкала стресу Холмса-Рейта є одним із найбільш відомих інструментів для оцінки рівня стресу, який виникає через різноманітні

життєві події. Її основною метою є вимірювання того, як часто людина стикається з певними важливими подіями протягом певного часу, зазвичай за останній рік. Шкала передбачає оцінку тяжкості подій за допомогою числових балів, які допомагають з'ясувати загальний рівень стресу. Це дає змогу розглянути не лише кількість подій, а й їхнє відображення на психоемоційному стані людини.

Кожна подія, зазначена в шкалі, має певну вагу, яка визначає, скільки балів нараховується за кожен випадок. Наприклад, такі події, як розлучення, смерть близької людини або зміна місця роботи, зазвичай отримують високі бали, оскільки вони є значними стресовими факторами, які можуть серйозно вплинути на психоемоційний стан особи. Учасникам шкали потрібно зазначити, чи стали вони свідками цих подій, або ж були їхніми безпосередніми учасниками.

Процес заповнення шкали передбачає, що учасник вказує, які події мали місце у його житті за останній рік, а також визначає, чи стали вони прямими учасниками чи свідками цих подій. Після цього бали, присвоєні кожній події, підсумовуються для визначення загального рівня стресу.

Інтерпретація результатів шкали Холмса-Рейта включає три основні категорії:

- 150 балів і менше - низький рівень стресу, що свідчить про відсутність значних стресових факторів у житті людини.
- 150–300 балів - середній рівень стресу, що може вказувати на наявність деяких стресових факторів, але вони не є надмірно впливовими.
- понад 300 балів - високий рівень стресу, який може свідчити про серйозні життєві труднощі або накопичення декількох стресових подій, що значно впливають на психоемоційний стан особи.

Ця шкала може бути корисною як для психологів, так і для медичних працівників, оскільки дає можливість зрозуміти рівень стресу у людини та розпочати відповідні методи підтримки чи лікування. Вона також може

бути використана в дослідженнях для вивчення зв'язку між стресом і різними фізіологічними або психологічними порушеннями [20].

Шкала тривожності Спілбергера є потужним інструментом для оцінки тривожності, яка може проявлятися як на рівні особистості (постійна тривожність), так і у відповідь на конкретні ситуації (ситуаційна тривожність). Цей тест дозволяє виміряти рівень тривожності, що сприяє розумінню того, наскільки людина схильна до переживань, нервозності, занепокоєння, та як часто вона стикається з такими емоційними станами/

Учасники тесту повинні відповісти на ряд запитань, які описують різні аспекти тривожності. Під час оцінки рівня тривожності на особистісному рівні (як постійного емоційного стану) та на ситуаційному рівні (як реакції на конкретні ситуації) важливо вказати, наскільки часто людина переживає подібні емоції. Наприклад, серед типових запитань можуть бути такі, як: "Я часто відчуваю себе нервовим", "Я переживаю через майбутнє". Кожен учасник оцінює свої відчуття за шкалою від 1 (зовсім не погоджуюсь) до 4 (повністю погоджуюсь).

Інтерпретація результатів:

- Для особистісної тривожності: бали, що перевищують 45, можуть свідчити про високий рівень тривожності, що вказує на постійну схильність до переживань, напруги, невпевненості. Водночас, бали менше 30 вказують на низький рівень тривожності, що свідчить про здатність особистості зберігати емоційну рівновагу.

- Для ситуаційної тривожності: якщо бали перевищують 45, це може вказувати на високий рівень тривожності саме в конкретних ситуаціях, наприклад, у момент стресу, перед важливими подіями або при нових обставинах. Бали менше 30 вказують на низький рівень тривожності, що свідчить про спокій у різних життєвих ситуаціях.

Шкала допомагає визначити, чи є схильність до тривожності в цілому, або ж вона проявляється лише в специфічних ситуаціях. Це

важливо для подальшої роботи з емоційним станом людини та підбору відповідних психологічних або терапевтичних методів для зниження тривожності [45].

Обидва методи дозволяють створити комплексну картину рівня стресу та тривожності учасників дослідження. Результати допомагають оцінити, як стрес або тривожність можуть впливати на когнітивні функції та прийняття рішень під час експерименту.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Дана методика використовується для дослідження уявлень людини про своє ідеальне «Я» та про себе у контексті відносин із іншими людьми.

Коли досліджують особистісні стосунки найчастіше мова йде про два важливих чинники - агресивність-дружелюбність та підкорення-домінування. В процесах міжособистісного сприйняття ці чинники визначають загальне враження особистість. М. Аргайло визначив їх як головні компоненти при аналізі стилю міжособистісної взаємодії. В ході дослідження психологів за керівництва Б. Бейлза було виявлено дві змінних за допомогою яких оцінюється поведінка члена групи. Даний аналіз здійснювався за трьома показниками, що склалися із двох змінних: аналітичність - емоційність, агресивність - дружелюбність, покора - домінування.

Т. Лірі розробив схему для визначення соціальних орієнтацій, які є на його думку основними. Вона є розділеною на сектори, які розміщуються в колі. Ці сектори формуються з вертикальної і горизонтальної осі, на яких відображені чотири орієнтації: покора - домінування, ворожість - дружелюбність. Для більш точнішого дослідження приватних стосунків сектори поділяють на вісім частин, а для ще більш поглибленого вивчення - на шістнадцять.

Т. Лірі припустив, що зв'язок двох змінних сильніший коли результати опитуваного розміщені ближче до центру кола. Під час

підрахунку результатів буде домінувати одна із орієнтацій на вертикальній та горизонтальній осі. У вертикальній осі може переважати шкала покори або домінування, а відповідно горизонтально - дружелюбність або ворожість. На адаптивність чи екстримальність інтерперсональної поведінки вказує відстань показників від центру кола.

Опитувальник складається із 128 характеристик людини, за допомогою яких формується вісім типів відносин, які можна оцінити від 0 до 16 балів. Судження у даній методиці розташовані особливим чином - вони згруповуються по чотири і через рівну кількість визначень повторюються. В ході обробки результатів береться до уваги кількість відносин кожного типу.

За рекомендаціями Т. Лірі дану методику можна використовувати для оцінки поведінки людини зі сторони, оцінки близьких людей, для самооцінки, в описі ідеального «Я». Для кожного із рівнів діагностики інструкція для відповідей змінюється [20].

При застосуванні різних напрямів діагностики є можливість визначати тип особистості і співставляти дані дослідження за окремими аспектами. Наприклад, «реальне Я, мої партнери, соціальне Я».

Після проходження опитування всі бали вносяться у дискограму, число балів відповідає відстані від центра кола. Максимально один рівень можна оцінити в шістнадцять балів. Оцінка ділиться на 4 ступені вираженості відносин (табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1.

Ступені вираженості відносин у балах

0-4 бала – низький	адаптивна поведінка
5-8 балів – помірний	
9-12 балів – високий	екстремальна поведінка до патології
13-16 балів – екстремальний	

Отримані результати потрібно перенести на дискограму, чим далі точка від центру кола тим більшу кількість балів набрав досліджуваний (від 0 до 16). З'єднані точки на колі будуть утворювати особистісний профіль людини (рис. 2.1.1.).



Рис. 2.1.1. Схема дискограми особистісного профілю

За допомогою формул можна прорахувати два основні чинники - дружелюбність та домінування.

Біографічний опитувальник (BIV). Методика є багатомірним опитувальником, який може застосовуватися для вивчення тих чи інших аспектів біографії, навколишнього середовища і особи.

Біографічні методи в психології - способи дослідження, діагностики, корекції і проектування життєвого шляху особистості. Сучасні біографічні методи засновані на вивченні особистості в контексті історії та перспектив розвитку її індивідуального буття [11].

Різні школи психології, і особливо психоаналіз, спираються на думку про те, що причини особистісних порушень криються в минулому. Актуальні конфлікти зумовлені індивідуальною історією розвитку, і особливо досвідом раннього дитинства.

Біхевіоральні теорії говорять про те, що причина стійких не продуктивних стереотипів поведінки лежить у сформованих біологічних і психічних диспозиціях.

Під біологічними диспозиціями розуміються актуальні біологічні впливи і їх наслідки (наприклад, хвороба) і генетично обумовлені причини. Психічні диспозиції розглядаються як тенденція до реакцій, які виникають в індивідуальній історії розвитку.

Дана методика відповідає, насамперед, практичним потребам і описує властивості особистості, сформовані соціальним середовищем, ситуацією.

Методика дозволяє дізнатися стандартизовану інформацію про біографію, ситуацію навколишнього оточення і актуальний психічний стан. Опитувальник відноситься до самооцінних методик, в нього отримується суб'єктивна інформація про сімейну ситуацію і поведінку в соціальному середовищі [20; 72].

Диспозиції порушення соціальної поведінки, на думку авторів, розвиваються на ранніх етапах соціалізації в зв'язку з сімейним оточенням і вихованням. У результаті стереотипи відхилення поведінки можуть бути закріплені і проявлятися в повсякденній поведінці. Чисельний вимір цих стереотипів здійснюється за допомогою біографічної шкал опитувальника - FAM (сімейна ситуація) і ERZIEN (стиль виховання). Подальший життєвий шлях людини у багато чому опосередковується впливом середовища. Воно може цей вплив закріплювати і посилювати, компенсувати, замінювати неадекватні стереотипи настільки ж неадекватними і т.п. Ці впливи середовища вимірюються за допомогою шкал SOZLAG (соціальне положення), PSYCON (психофізична конституція), SOZAKT (соціальна активність). Особистісні особливості вимірюються шкалами N (нейротизм) і E (екстраверсія).

Опитувальник складається з восьми незалежних одна від одної шкал. Ключ по перших семи шкалах орієнтований негативно. Тобто, високі сирі оцінки означають наявність відповідної проблеми. В шкалі E високі оцінки відповідають екстравертованій поведінці.

Для виявлення достовірності відмінностей в рівні тривожності у експериментальної та контрольної групи використали критерій U Манна Уїтні. Критерій призначений для оцінки відмінностей між двома вибірками за рівнем будь-якої кількісно вимірної ознаки, і що більш важливо, критерій Манна Уїтні дозволяє оцінювати вибірки при невідомому законі розподілу ознаки (загальноприйнята інтерпретація перевірка рівності медіан). Тест U дозволяє перевірити, чи існує достовірна різниця між двома незалежними вибірками після того, як згруповані дані цих вибірок ранжовані і обчислені суми рангів для кожної вибірки.

Достовірність зсуву в рівні тривожності після проведення програми оцінювалася нами за допомогою критерію Т-Вілкоксона. Цей критерій застосовується для оцінки відмінностей експериментальних даних, отриманих у двох різних умовах на одній і тій же вибірці випробовуваних. Він дозволяє встановити не тільки спрямованість змін, але і їх вираженість [20; 72].

Поділ на експериментальну і контрольну групу відбувався з допомогою рандомізації.

Експериментальна діяльність у науковій роботі будувалася згідно з наступними етапами:

1. Констатувальний етап.

Метою цього етапу є визначення інструментарію для вивчення рівня тривожності. Проведення первинної діагностики рівня тривожності.

2. Формуювальний етап. В ході цього етапу, на підставі результатів, отриманих на констатуючому етапі, був проведений формуювальний експеримент, який полягав у розробці та апробації програми нівелювання тривожності. Апробація була здійснена в експериментальній групі, з контрольною групою робота не проводилася.

3. Заключний етап. Проведення вторинної контрольної діагностики рівня тривожності для оцінки зсуву значень досліджуваного результату, за

допомогою обраних методик на першому етапі. Підтвердження ефективності проведеної профілактичної роботи.

Для всебічного вивчення рівня вольової саморегуляції здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку була обрана методика "Діагностика вольової саморегуляції" за авторством В. Моросанова. Ця методика є одним із найбільш ефективних інструментів для оцінки ключових аспектів вольової діяльності та саморегуляції, які є важливими для розвитку здатності до контролю за власними емоціями, підтримки концентрації уваги навіть за стресових обставин, а також для вивчення рівня самодисципліни й організації власної діяльності в умовах зовнішніх та внутрішніх перешкод.

Методика включає низку запитань, що дозволяють детально оцінити різні рівні вольової саморегуляції, починаючи від базових характеристик, таких як здатність до планування своєї діяльності та організації розкладу, і до більш складних аспектів, які передбачають здатність подолати внутрішні бар'єри й перешкоди під час стресових ситуацій, зокрема в умовах екзаменаційного тиску. Запитання, що включає методика, дають змогу глибше зрозуміти, наскільки ефективно здобувачі можуть зберігати свою внутрішню рівновагу, здатність до зосередження та контролю, коли виникають зовнішні або внутрішні труднощі, що можуть завадити виконанню завдання [45].

Під час тестування учасники заповнювали анкети, що складались із різноманітних запитань, спрямованих на всебічне вивчення їхніх вольових якостей. Це включало як кількісні, так і якісні запитання, що стосуються здатності до збереження концентрації уваги, а також вміння планувати та організовувати свою діяльність з урахуванням різних факторів. Усі ці запитання допомагали оцінити, наскільки ефективно здобувачі здатні працювати під тиском та адаптувати свої дії в ситуаціях, що потребують особливої стійкості та вміння долати стрес.

Основними критеріями, що оцінювались за допомогою цієї методики, є:

- здатність зберігати концентрацію уваги протягом тривалого часу, навіть за наявності зовнішніх відволікаючих чинників або емоційних переживань;
- уміння планувати та організовувати свою діяльність із урахуванням зовнішніх та внутрішніх факторів, що можуть впливати на результат;
- рівень стійкості до стресових ситуацій, зокрема в умовах підготовки до таких важливих подій, як НМТ, де важливо зберігати ясність мислення та самоконтроль;
- здатність діяти за заздалегідь визначеним планом і не здаватися навіть в умовах емоційної або фізичної втоми, що часто виникає під час інтенсивної навчальної діяльності;
- оцінка рівня внутрішнього самоконтролю в умовах тривожних ситуацій, зокрема в контексті підготовки до важливих іспитів або інших стресових ситуацій, коли необхідно зберігати спокій і концентрувати увагу на основних завданнях [20].

Завдяки використанню цієї методики, дослідники можуть отримати чітке уявлення про рівень розвитку вольової саморегуляції у здобувачів, що в свою чергу дозволяє педагогам та психологам розробляти ефективні стратегії для підтримки та розвитку цих важливих якостей у процесі навчання.

У межах емпіричного дослідження психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до НМТ було проведено вивчення рівня депресивності учнів за допомогою адаптованої шкали Бека для підлітків (Beck Depression Inventory - BDI).

Адаптована шкала Бека для підлітків (Beck Depression Inventory - BDI) є інструментом для оцінки депресивних симптомів у підлітків. Оригінальна версія шкали Бека була розроблена для дорослих, але згодом

адаптована для використання у підлітковій популяції. Цей інструмент допомагає визначити рівень депресії у підлітків, оцінюючи емоційний, когнітивний, фізіологічний та поведінковий аспекти депресії [20].

Шкала Бека для підлітків складається з 21 запитання, що стосуються різних аспектів депресії. Кожне питання має 4 варіанти відповідей, що відображають різний рівень вираженості симптомів, де кожен варіант має свою кількість балів (від 0 до 3).

Запитання шкали оцінюють такі категорії депресії, як:

1. Емоційний стан: туга, сум, почуття безнадії, почуття провини та самокритики.
2. Фізіологічні симптоми: зміни апетиту, порушення сну, втома або втрата енергії.
3. Поведінкові зміни: соціальна ізоляція, зниження інтересу до звичних активностей, відсутність мотивації.
4. Когнітивні симптоми: втрата здатності зосередитися, відчуття безпорадності або тривожності.

Кожен з 21 пунктів має 4 варіанти відповідей, і підлітки вибирають той, що найкраще описує їхні відчуття за останні два тижні. Кількість балів для кожної відповіді сумується, і на основі загального результату можна оцінити рівень депресії:

- 0–13 балів — відсутність депресії або мінімальні прояви;
- 14–19 балів — легка депресія;
- 20–28 балів — помірна депресія;
- 29–63 бали — важка депресія.

Цей інструмент може бути використаний психологами, психіатрами або іншими фахівцями для діагностики депресії в підлітків. Важливо, що шкала не ставить діагноз, але є корисним інструментом для визначення ступеня депресивних симптомів, що дозволяє фахівцям вибудовувати подальшу стратегію допомоги і втручання.

Адаптація шкали Бека для підлітків враховує специфіку розвитку підліткової вікової групи, тому запитання та формулювання дещо спрощені й більш відповідні для підлітків. Вона також враховує вікові особливості, такі як гормональні зміни, соціальні та академічні стреси, що можуть впливати на емоційний стан підлітків [45].

Завдяки адаптованій шкалі Бека фахівці можуть точніше оцінити депресивні симптоми у підлітків і своєчасно виявити потенційні психічні розлади, що є важливим для надання психологічної допомоги.

Зокрема, дані методики допомогли встановити рівень психоемоційної сфери старшокласників у період підготовки до складання зовнішнього незалежного оцінювання.

2.2 Дослідження вольової саморегуляції здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку

Вольова саморегуляція є важливим компонентом психоемоційної сфери, що визначає здатність особистості контролювати свої емоції, мотиви, дії та ставлення до стресових ситуацій. Вона має особливе значення для учнів старших класів, які перебувають під значним психологічним навантаженням у період підготовки до НМТ. Емоційна стабільність, здатність зберігати концентрацію та стійкість у важких ситуаціях, таких як екзамени, є важливими для досягнення успіху в навчанні та підготовці до іспитів.

Вольова саморегуляція в психології визначається як здатність контролювати свою поведінку, емоційні реакції та мислення відповідно до поставлених цілей, навіть якщо для цього необхідно подолати внутрішні перешкоди, такі як відсутність мотивації, страх чи втома. У підлітковому віці вольова саморегуляція набуває особливої важливості, оскільки саме в

цей період відбувається активний розвиток самостійності, прийняття рішень та розв'язання внутрішніх конфліктів. Важливим є вміння підлітка зосереджуватись на виконанні завдань, долати труднощі, витримувати стрес і успішно адаптуватися до нових вимог, таких як підготовка до НМТ.

Дослідження вольової саморегуляції серед здобувачів ЗСО, які перебували в активній фазі підготовки до НМТ, дало можливість оцінити рівень самоконтролю, здатність до збереження концентрації уваги в стресових ситуаціях, а також рівень вміння організувати свою діяльність під час інтенсивної підготовки до іспитів.

Під час аналізу результатів, отриманих за допомогою методики В. Моросанова, було виявлено наступні рівні вольової саморегуляції серед учасників дослідження:

- Високий рівень саморегуляції - 23,3%. Ці здобувачі освіти демонстрували високий рівень стійкості до стресу, здатність зберігати концентрацію протягом тривалого часу, а також ефективно організовувати свою діяльність, планувати навчальний процес, долати труднощі.
- Середній рівень саморегуляції - 53,3%. Ці здобувачі освіти мали помірну здатність до самоконтролю в умовах стресових ситуацій. Вони здебільшого могли ефективно планувати та виконувати завдання, але час від часу переживали труднощі з концентрацією уваги, особливо в періоди високої тривожності.
- Низький рівень саморегуляції - 23,3%. Здобувачі освіти з низьким рівнем вольової саморегуляції мали значні труднощі у самоконтролі та організації своєї діяльності. Вони часто відволікались під час підготовки до НМТ, мали проблеми з концентрацією, часто відкладали виконання завдань, і значна частина з них відчувала паніку або сильний стрес у моменти наближення до екзаменів.

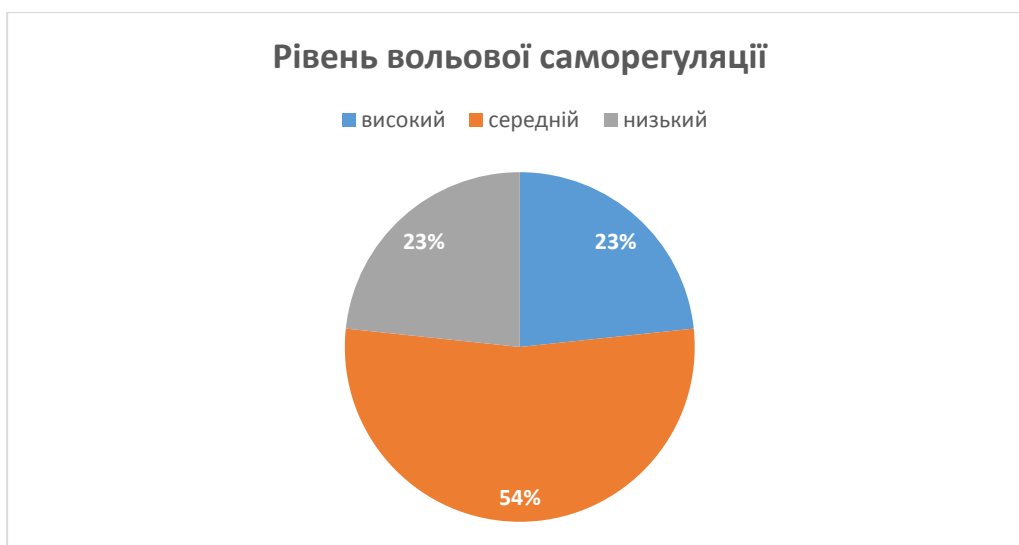


Рис. 2.2.1. Рівень вольової саморегуляції здобувачів ЗСО

Аналізуючи взаємозв'язок між рівнем вольової саморегуляції та психоемоційним станом здобувачів ЗСО, можна зробити наступні висновки:

- Здобувачі освіти з високим рівнем вольової саморегуляції мали значно нижчий рівень тривожності (середній бал за шкалою тривожності - 2,4) та депресивних симптомів (середній бал - 1,8). Вони демонстрували високий рівень емоційної стійкості, менше хвилювались під час контрольних робіт та тренувальних тестів, мали добре збалансовані емоції навіть в умовах значного тиску. Це дозволяло їм ефективно працювати в умовах стресу, зберігаючи високий рівень мотивації і позитивне ставлення до майбутніх екзаменів.
- Здобувачі освіти з середнім рівнем саморегуляції зазвичай відчували деякі коливання в емоційному стані: рівень тривожності серед цих учнів становив в середньому 4,7 бала, а депресивності - 3,5 бала. Вони могли зберігати концентрацію на завданнях, але в моменти стресу або невдач у підготовці, їхня ефективність знижувалася. В таких випадках спостерігався сильний емоційний спад, який заважав їм продовжувати роботу з такою ж інтенсивністю.

- Здобувачі освіти з низьким рівнем вольової саморегуляції часто переживали емоційні сплески, що спричиняло значні труднощі в організації навчального процесу. Вони часто проявляли підвищену тривожність (середній бал - 6,5), були схильні до депресивних проявів (середній бал - 5,3). Вони переживали складнощі в підтриманні високої мотивації та в подоланні труднощів, що виникали під час підготовки до НМТ. Їхні навчальні результати, як правило, були низькими, що пов'язано з тим, що вони часто припиняли підготовку через невдачі або страх перед оцінками.

Для більш детального аналізу впливу стресових ситуацій на вольову саморегуляцію було проведено тестування під час імітації екзаменаційної ситуації. Учасникам було запропоновано виконати тренувальний тест, подібний до формату НМТ, в умовах обмеженого часу.

- Здобувачі освіти з високим рівнем саморегуляції показали стабільність у виконанні тесту. Їхній рівень стресу залишався на середньому рівні, що дозволяло їм ефективно працювати, виконувати завдання вчасно та отримувати високі оцінки. Ці здобувачі освіти змогли продовжувати роботу, незважаючи на тимчасові труднощі, і успішно завершили тест.

- Здобувачі освіти з середнім рівнем саморегуляції переживали значно більше стресу під час тестування, але здебільшого справлялись з поставленими завданнями. Однак у них спостерігався періодичний спад продуктивності, особливо в останні хвилини тестування.

- Здобувачі освіти з низьким рівнем саморегуляції часто не завершували тестування, тому що не могли подолати стрес або велику кількість завдань. Багато з них відчували себе знервованими та не могли зберігати концентрацію, що в результаті призводило до низьких результатів.

Для оцінки кореляції між рівнем вольової саморегуляції та результатами підготовки до НМТ було проведено аналіз оцінок здобувачів ЗСО на основі їхніх результатів під час тренувальних тестів та реальних іспитів. Було встановлено, що здобувачі освіти з високим рівнем вольової саморегуляції мали на 25% вищі оцінки порівняно зі здобувачами освіти, у яких рівень саморегуляції був низьким. Здобувачі освіти з високим рівнем саморегуляції здобули в середньому 90% правильних відповідей, у той час як здобувачі освіти з низьким рівнем - лише 60%.

Отже, можна зробити висновки:

- Здобувачі освіти, які демонструють високий рівень вольової саморегуляції, краще справляються з емоційними труднощами та стресом у період підготовки до НМТ, що позитивно впливає на їхні навчальні результати.
- Низький рівень вольової саморегуляції корелює з високим рівнем тривожності та депресивних проявів, що, в свою чергу, знижує ефективність підготовки та результати екзаменів.
- Розвиток вольової саморегуляції серед здобувачів освіти є важливим аспектом, який потрібно враховувати під час підготовки спеціальних програм психологічної підтримки для старшокласників.

Ці результати свідчать про необхідність спеціальних психологічних програм, що допоможуть здобувачам освіти розвивати вольову саморегуляцію та підвищити їхню стійкість до стресових ситуацій, таких як підготовка та складання НМТ.

2.3. Дослідження тривожності здобувачів освіти

Після проведення опитувальника Спілбергера-Ханіна були отримані результати, які розподілились наступним чином (табл. 2.3.1.):

Таблиця 2.3.1

Рівні розвитку ситуативної та особистісної тривожності

Рівні	Ситуативна тривожність, %	Особистісна тривожність, %
Високий	53,3	36,6
Середній	33,3	63,3
Низький	13,3	0

Як видно із даної таблиці більше ніж 53% опитуваних відчують ситуативну тривожність, що можна пояснити складною воєнною ситуацією в нашій країні. Кожен українець так чи інакше у даний момент стикається із труднощами, які у свою чергу викликають стресові та тривожні реакції. В результаті чого половина опитуваних схильні ситуативно тривожитись. Невизначеність майбутнього, незрозуміння, що зараз робити і як діяти, страх за близьких та рідних - усе це може спричиняти ситуативну тривожність.

Високі показники особистісної тривожності дещо менші якщо порівнювати із ситуативною тривожністю. Це пояснюється тим, що зараз відчують тривогу навіть ті, хто зазвичай не схильні тривожитись та тривожність не є їхньою характерологічною особливістю. В цьому і є суть ситуативної тривожності, вона проявляється тільки у певних ситуаціях та для неї є характерними неспокій, нервозність та напруга. За несприятливих обставин така тривожність може переходити в особистісну, яка вже є більш складнішою для подолання. Більшість опитуваних мають помірний рівень особистісної тривожності та немає жодного учня із низьким рівнем.

Високий рівень показали 11 досліджуваних із 30, а це більше ніж 36% опитуваних.

Відомо, що з віком особистісна тривожність може дещо зменшувати свою інтенсивність. Порівняємо тривожність старшокласників віком 16 років та 17 років у нашому дослідженні (рис. 2.3.1.).

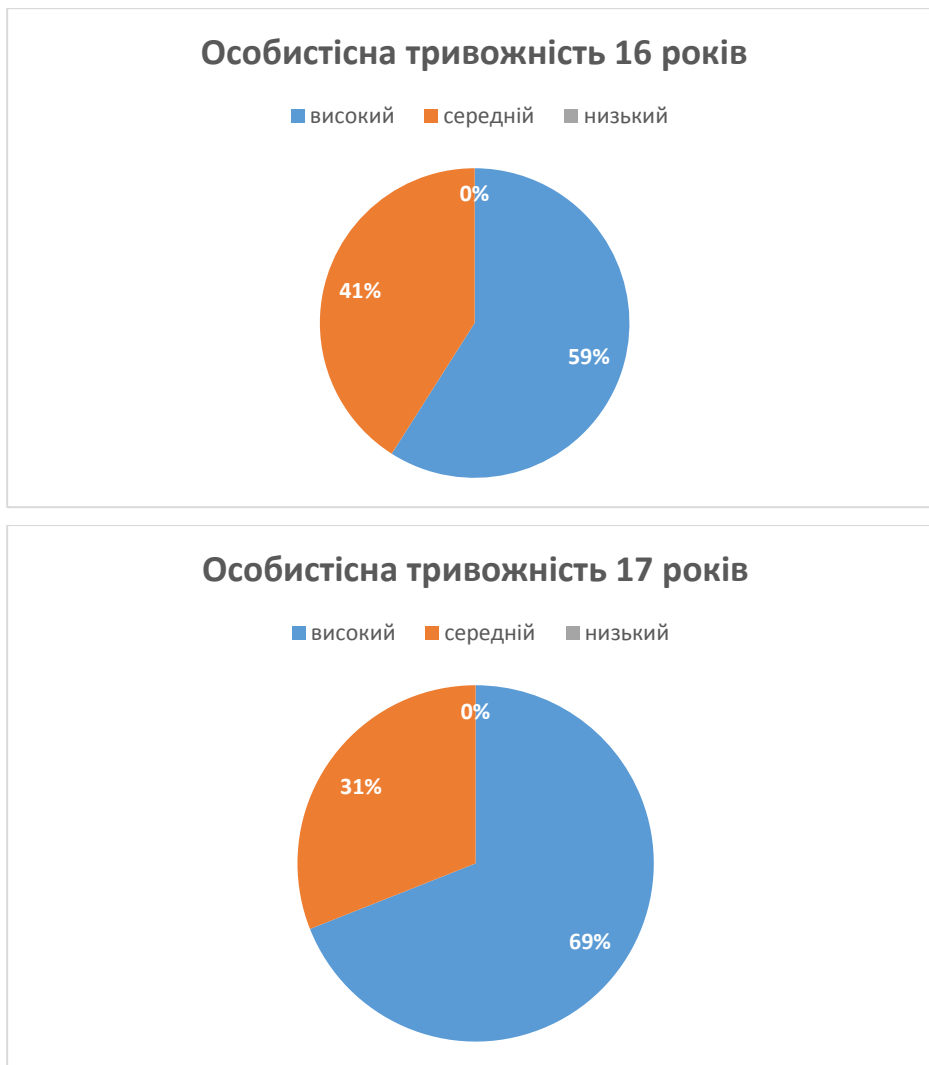


Рис. 2.3.1. Порівняння особистісної тривожності у досліджуваних віком 16 та 17 років

Більшість респондентів як віком від 16 років так і 17 років мають середній (промірний) рівень особистісної тривожності. Високий рівень і справді більш характерний для учнів 16 років, що вказує на те, що у цьому віці можлива більша схильність до особистісної тривожності, яка

проявляється у вигляді тривоги з приводу настання несприятливих подій і виступає чинником дезадаптації особистості у процесі взаємодії із оточуючими. Високий рівень особистісної тривожності становить 41% від числа опитуваних 16 років та 31% - 17 років відповідно.

Як уже згадувалося раніше - особистісна тривожність може виступати чинником дезадаптації особистості, яка може проявлятися у поганій комунікації у різних сферах життя людини - особисте спілкування, ділове і т.д. Для детальнішого вивчення моделей поведінки під час спілкування була використана методика міжособистісних відносин Т. Лірі, яка дозволить детально дослідити характерні особливості у процесі спілкування досліджуваних.

Опитувані, в яких за шкалою I (Авторитаризм) та II (Егоїзм) спостерігаються високі бали мають схильність до лідерства та домінування. Зробимо порівняльний аналіз даних двох шкал із рівнем особистісної тривожності досліджуваних (рис. 2.3.2.).

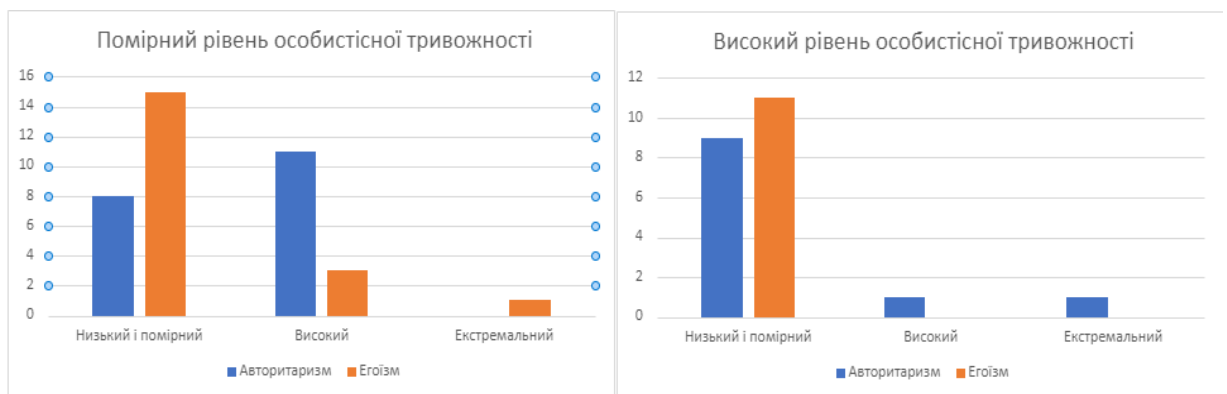


Рис. 2.3.2. Порівняльний аналіз схильності до авторитаризму та егоїзму у здобувачів ЗСО із різним рівнем особистісної тривожності

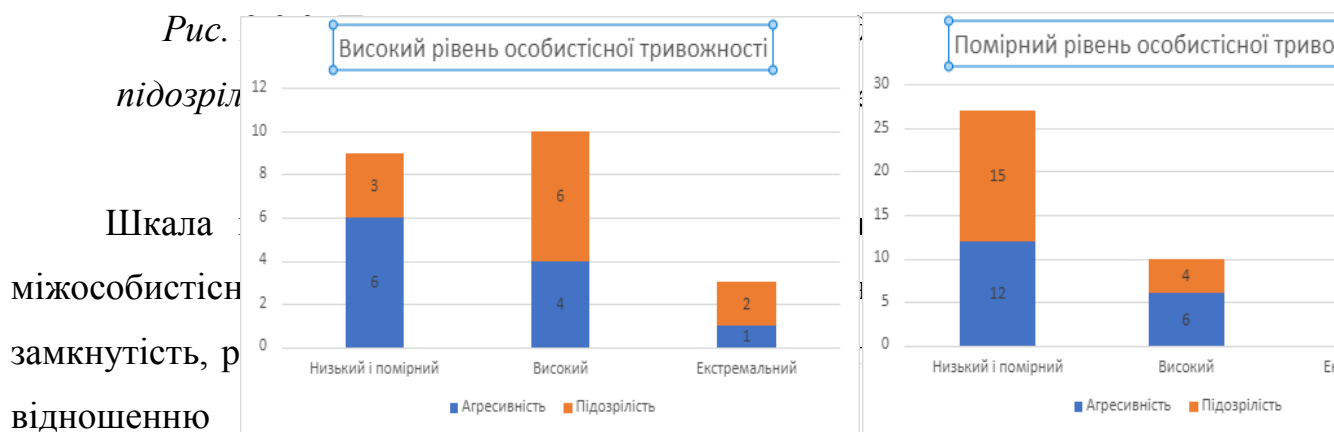
З двох даних графіків видно, що авторитарність у більшій мірі властива здобувачів ЗСО із низьким рівнем тривожності, вони можуть обирати позицію лідера, схильні домінувати, успішні у справах, вимагають до себе уваги. 11 із 19 досліджуваних із помірним рівнем особистісної тривожності мають високі бали по шкалі авторитарності. Опитувані із

високим рівнем тривожності не схильні обирати позицію лідера та домінувати над іншими, як показує рисунок лише для двох старшокласників із одинадцяти є притаманний авторитарний стиль спілкування, для інших це не характерно. Натомість, за шкалою егоїзму усі досліджувані показали приблизно однакові результати, що свідчить, що опитувані не схильні орієнтуватися лише на власні потреби при цьому нехтуючи позиціями інших людей.

Високі оцінки за шкалою III (Агресивність) та шкалою IV (Підозрілість) можуть вказувати на конфліктність особистості та її схильність до суперечок.

Порівняння даних шкал у здобувачів ЗСО із різним рівнем тривожності наведено на рис 2.3.3.

Графіки вказують на низький та помірний рівень агресивності в здобувачів ЗСО як із помірним так і з високим рівнем тривожності. Для старшокласників, не схильних до агресії, характерними є завзятість, енергійність та наполегливість, але яка не переходить у строгість, різкість та звинувачення оточуючих.



прослідкувати невисокі оцінки за даною шкалою. 15 опитуваних із 19 не є підозрілими в процесі міжособистісної взаємодії. Опитувані із показниками високої особистісної тривожності продемонстрували підвищений рівень підозрілості. 8 із 11 опитаних отримали високі або екстремально високі бали.

Про невпевненість в собі, схильність прислухатися до чужої думки та схильність до компромісів свідчить шкала V (Покірливість) та VI (Залежність). Схематично результати порівняння даних шкал наведено на рис. 2.3.4.

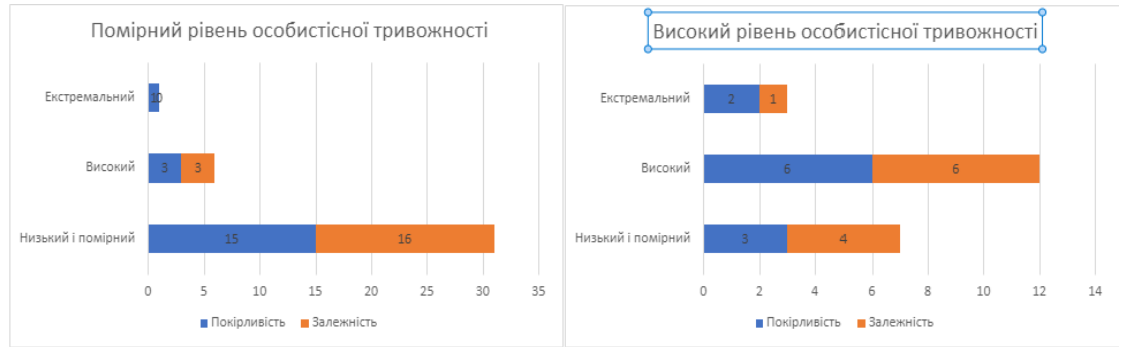
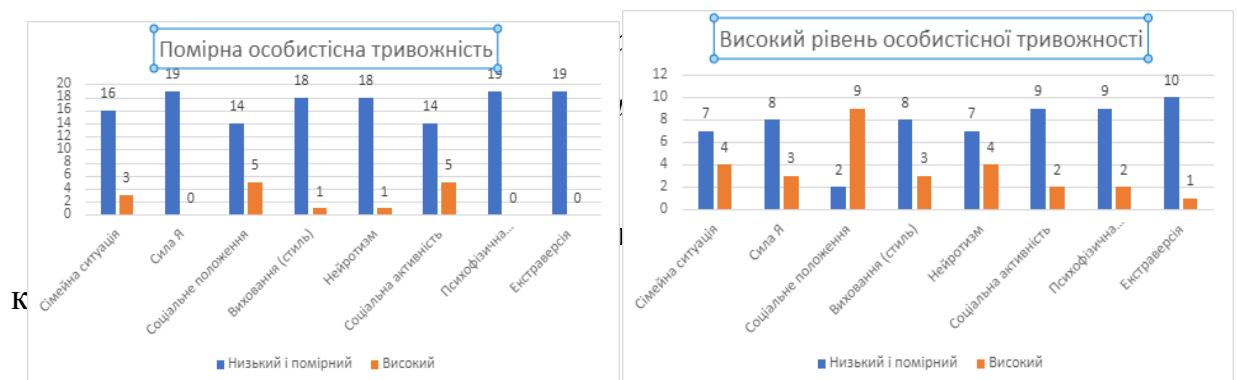


Рис. 2.3.4. Порівняльний аналіз схильності до покірливої та залежної поведінки у здобувачів ЗСО із різним рівнем особистісної тривожності

Рисунки показують, що опитувані із помірною тривожністю не схильні до покірливої та залежної поведінки. Лише 3 особи із числа опитуваних демонструють високі бали. Дещо відрізняються показники у досліджуваних із високою тривожністю. Для 63-72% є притаманною залежна та покірлива поведінка, яка може проявлятися у сором'язливості, слухняності, не вмінні чинити опір, боязливості, схильності підкорятися більш сильному без урахування ситуації.

Для дослідження ситуації навколишнього середовища, стану особистості, стосунків у сім'ї та адаптації у соціумі загалом був використаний Біографічний опитувальник. Узагальнені результати дослідження за допомогою опитувальника зображені на рис. 2.3.5.



Рівні тривожності в експериментальній групі представлено на рис. 2.3.6.



Рис. 2.3.6. Рівні тривожності в експериментальній групі

Серед загального числа респондентів в експериментальній групі 18% відчують підвищену тривожність. 27% відчують високу тривожність. У 55 % виявлено дуже високу тривожність. У цих здобувачів освіти спостерігаються безсоння, підвищене занепокоєння, невпевненість в собі і в своїх силах.

За даними дослідження в контрольній групі впливає, що із загального числа респондентів в цій групі 21 % мають підвищений рівень тривожності. Високий рівень тривожності мають 14%. Частка з дуже високою тривожністю в даній групі становила 65% від загального числа респондентів.

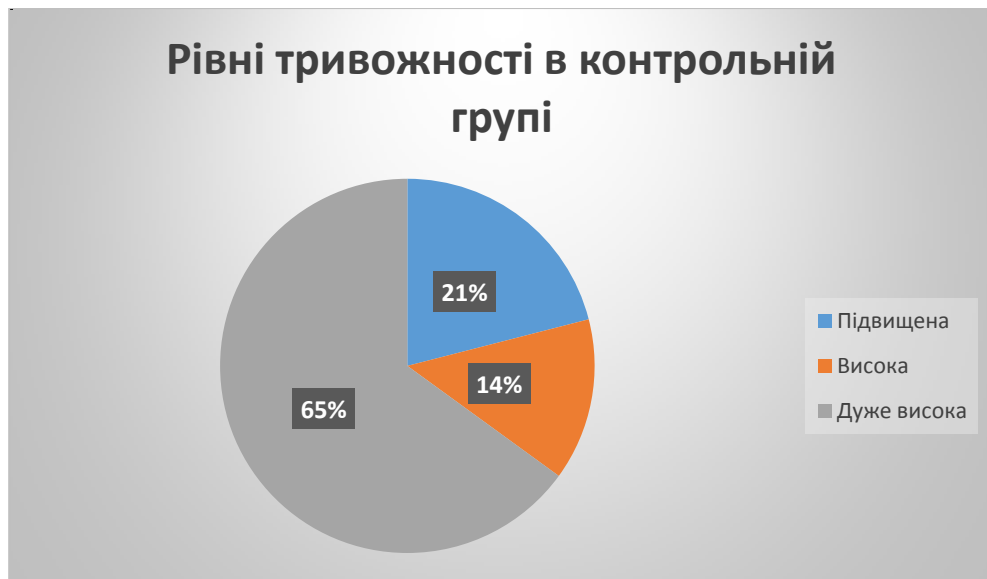


Рис. 2.3.7. Рівні тривожності в контрольній групі

Детальніше розглянемо результати за шкалами. В експериментальній групі у 55% виявлена дуже висока тривожність. В той час як в контрольній групі такий рівень тривожності виявлено у 65% респондентів.

Згідно з результатами тестування на основі шкал Холмса-Рейта, середнє значення балів для кожної групи було наступним:

- Експериментальна група: середній бал - 275, що вказує на середній рівень стресу. Це свідчить про те, що більшість учасників у групі мають помітний стресовий досвід.
- Контрольна група: середній бал - 180, що свідчить про середній рівень стресу. Хоча стрес у контрольній групі був мінімізований, він все одно залишався помітним.

Розподіл за рівнями стресу:

- Низький рівень стресу (менше 150 балів): 15% учасників контрольної групи, 10% учасників експериментальної групи.
- Середній рівень стресу (150-300 балів): 70% учасників контрольної групи, 65% учасників експериментальної групи.

- Високий рівень стресу (більше 300 балів): 15% учасників контрольної групи, 25% учасників експериментальної групи.

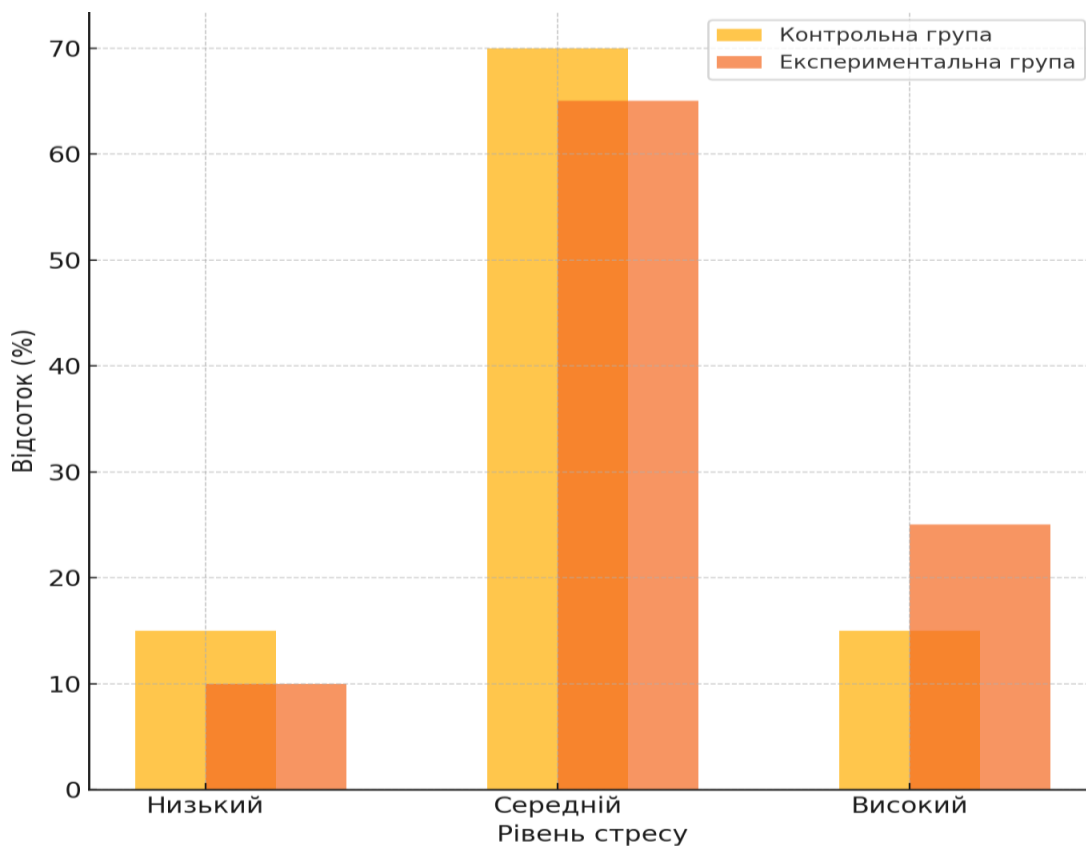


Рис. 2.3.8. Рівень стресу за шкалою Холмса-Рейта

Реакції на стрес виявилися значно різноманітними серед учасників дослідження:

- Консерватизм і зниження ризику. Більшість старшокласників схилилися до вибору більш простих і знайомих рішень. У ситуаціях, що вимагали високої гнучкості і адаптації до нових умов, багато хто відмовлявся від прийняття ризикованих рішень. Вони обирали рішення, що дозволяли уникнути можливих помилок, навіть якщо це означало зниження ефективності.
- Імпульсивні рішення. У ситуаціях, що вимагали швидкого реагування, багато учасників приймали імпульсивні рішення без

достатньої перевірки всіх можливих варіантів. Це було особливо помітно у випадках, коли старшокласники відчували сильний тиск або терміновість.

- Труднощі в комунікації. Стрес також впливав на міжособистісну взаємодію та комунікацію серед учнів. Часто виникали труднощі в поясненні своїх рішень однокласникам, що могло призвести до конфліктів або недорозумінь. У стресових умовах старшокласники мали менше терпіння до складних пояснень і схильні були до спрощення взаємодії.

Результати дослідження показали, що стрес не лише впливає на індивідуальну поведінку, а й може суттєво змінювати ефективність командної роботи. У стресових ситуаціях спостерігалася зниження співпраці між членами команди, особливо в умовах високої напруги, коли кожен з учасників намагався швидше вирішити проблему на свій розсуд. Це призводило до суперечок і неправильного розподілу завдань у команді, що, в свою чергу, впливало на ефективність колективної роботи.

Порівнюючи поведінку в стресових та контрольних умовах, було встановлено, що в умовах стресу старшокласники значно частіше вдавалися до імпульсивних рішень, вибираючи простіші, але менш ефективні стратегії. У контрольній групі спостерігався більший схил до аналітичних, логічних і обґрунтованих рішень, навіть за умов обмеженого часу. Однак, як і у стресових умовах, швидкість прийняття рішень у контрольній групі була значно нижчою.

Розглянемо порівняння результатів між контрольною та експериментальною групами (рис. 2.3.9).

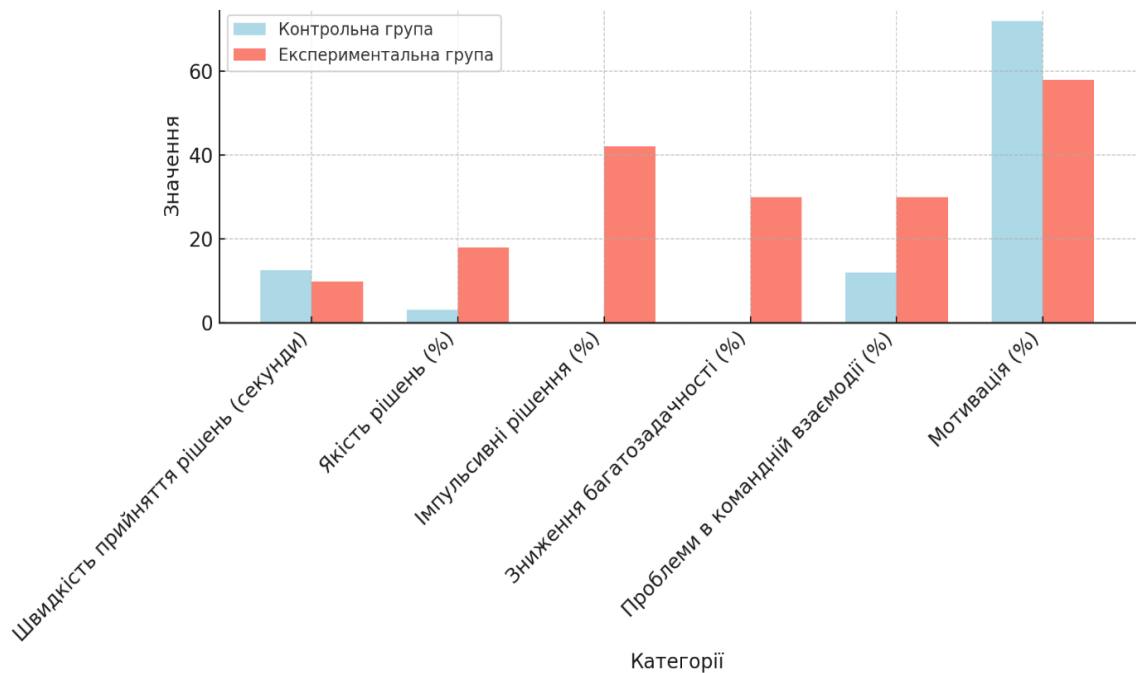


Рис. 2.3.9 Порівняння результатів між контрольною та експериментальною групами

Цифрові результати дослідження впливу стресу на поведінку та процес прийняття рішень серед здобувачів ЗСО показують:

1. Швидкість прийняття рішень

- Експериментальна група (під стресом): середній час на прийняття рішення становив 9,8 секунд на завдання. Прискорення часу прийняття рішень на 22% порівняно з контрольними умовами.

- Контрольна група (без стресу): середній час на прийняття рішення становив 12,6 секунд на завдання.

2. Якість рішень

- Експериментальна група (під стресом): помилки при прийнятті рішень склали 18% від загальної кількості завдань. Відсоток помилок зріс на 15% порівняно з контрольними умовами.

- Контрольна група (без стресу): помилки при прийнятті рішень становили 3% від загальної кількості завдань.

3. Типи рішень

- Імпульсивні рішення (експериментальна група): 42% рішень прийняті імпульсивно, без глибокого аналізу всіх варіантів.
- Аналізовані рішення (контрольна група): 81% рішень в контрольній групі були прийняті після детального аналізу ситуації.

4. Когнітивні функції та багатозадачність

- Експериментальна група (під стресом): схильність до багатозадачності та глибокого аналізу знизилась на 30% в порівнянні з контрольними умовами.
- Контрольна група (без стресу): у контрольній групі спостерігалась висока здатність до багатозадачності, із середнім рівнем успішного виконання багатозадачних завдань на рівні 78%.

5. Зміни в поведінкових реакціях

- Консерватизм у виборі рішень (експериментальна група): 55% рішень були обрані за принципом "мінімізації ризиків", що демонструє тенденцію до обережності.
- Імпульсивність у виборі рішень (експериментальна група): 38% учасників проявили схильність до імпульсивних, швидких рішень без достатнього аналізу.

6. Командна взаємодія під стресом

- Експериментальна група (під стресом): 30% учасників заявили про значне зниження ефективності командної роботи та збільшення конфліктних ситуацій під час вирішення завдань.
- Контрольна група (без стресу): лише 12% учасників повідомили про проблеми у командній взаємодії, що вказує на кращу співпрацю в умовах низького стресу.

7. Вплив стресу на мотивацію

- Експериментальна група (під стресом): 58% учасників зазначили, що стрес сприяє збільшенню мотивації до швидшого виконання завдань, хоча це також підвищує рівень тривожності.
- Контрольна група (без стресу): 72% учасників заявили про стабільну мотивацію, що дозволяє зосередитися на досягненні високої якості результатів без зайвого тиску.

Отже, можемо зробити висновки, що в умовах стресу старшокласники значно швидше приймають рішення, однак часто їх якість знижується через імпульсивність та спрощення процесу аналізу. Стрес сприяє підвищенню швидкості прийняття рішень, але також знижує точність і може збільшувати кількість помилок. В умовах стресу зменшується здатність до багатозадачності, що негативно впливає на виконання складних завдань. Високий рівень стресу погіршує командну взаємодію та збільшує кількість конфліктів серед учасників.

У майбутньому для зменшення негативного впливу стресу на процес прийняття рішень під час НМТ важливо застосовувати техніки керування стресом, такі як тренінги для розвитку когнітивних здібностей, практики релаксації.

2.4. Дослідження депресивності здобувачів освіти

Для вимірювання рівня депресивності було використано модифіковану версію шкали депресії Бека для підлітків, яка дозволяє виявити як афективні, так і когнітивні прояви депресивного стану.

Оцінювання здійснювалося за трьома рівнями:

- низький рівень депресивності (0–13 балів) – відсутність або незначні прояви депресивних симптомів;

- середній рівень (14–19 балів) – наявність помірно виражених депресивних симптомів;
- високий рівень (20 балів і більше) – наявність яскраво виражених депресивних проявів, що можуть свідчити про потребу у психологічній допомозі.

Аналіз результатів показав наступне розподілення здобувачів освіти за рівнями депресивності:

- Низький рівень депресивності - 12 здобувачів освіти (40%). Ці старшокласники мали стабільний емоційний фон, демонстрували позитивне ставлення до майбутнього, були впевнені у власних силах та зазвичай мали високий рівень мотивації до навчання.
- Середній рівень депресивності - 11 здобувачів освіти (36,7%). У них спостерігались ознаки емоційної виснаженості, зниження настрою, порушення сну, зниження концентрації уваги. Часто це поєднувалося з переживаннями щодо можливих невдач на іспиті.
- Високий рівень депресивності - 7 здобувачів освіти (23,3%). Ці респонденти відчували апатію, зневіру у власних силах, втрату інтересу до звичних занять. У деяких випадках були зафіксовані думки про соціальну ізоляцію, уникання спілкування, підвищену дратівливість.

Розподіл учнів за рівнем депресивності

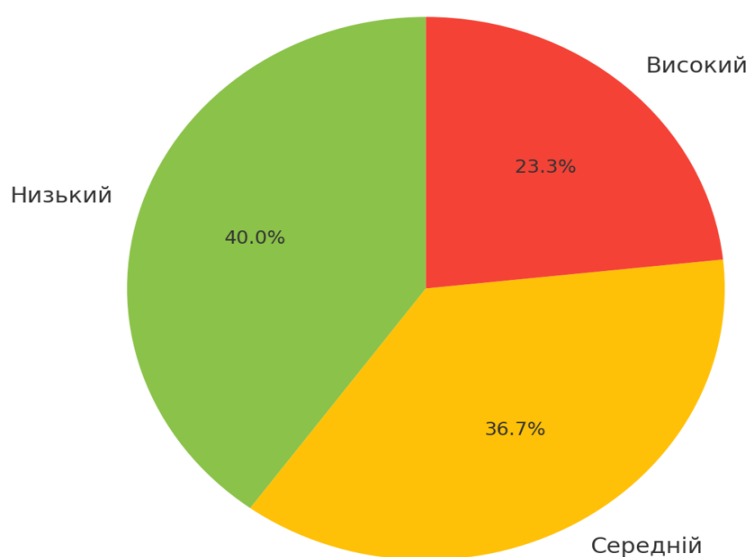


Рис. 2.4.1. Розподіл здобувачів освіти за рівнем депресивності

Гендерні особливості виглядали наступним чином:

- Серед дівчат 31,3% продемонстрували високий рівень депресивності, тоді як серед хлопців цей показник становив 14,3%.
- Дівчата загалом були більш емоційно вразливими до факторів стресу, частіше демонстрували тривожність, емоційну втомлюваність, самообвинувачення.
- Хлопці, попри меншу кількість зовнішніх проявів тривожності, частіше приховували свої емоційні труднощі, що ускладнює ранню діагностику депресивних станів.

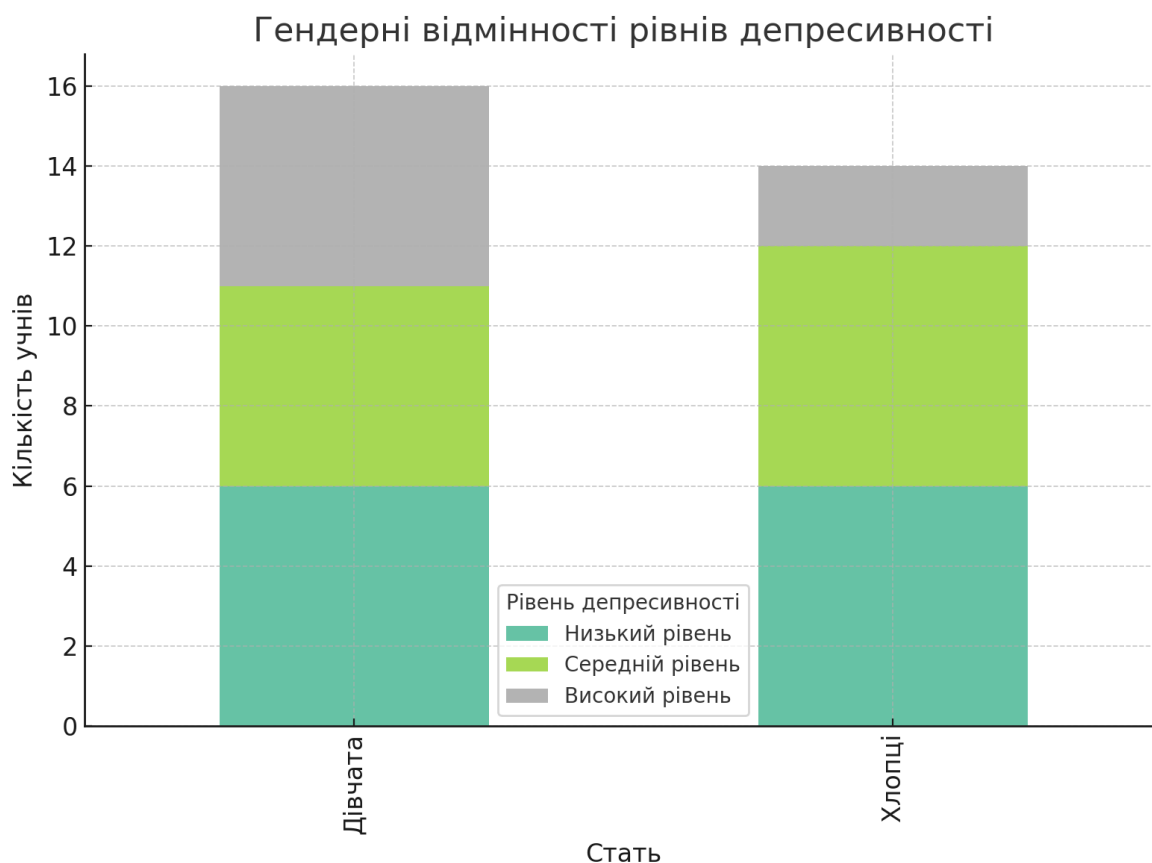


Рис. 2.4.2. Гендерні відмінності рівнів депресивності

Було виявлено, що здобувачі освіти з високим рівнем волевої саморегуляції мали мінімальні ознаки депресивності (у середньому 9 балів за шкалою Бека), тоді як учні з низьким рівнем саморегуляції демонстрували значно вищі показники депресивності (у середньому 21 бал).

Це підтверджує припущення про те, що здатність контролювати свої емоції, організовувати діяльність і зберігати спокій у складних ситуаціях є захисним чинником проти розвитку депресивних станів у період екзаменаційного навантаження.

Отже, можна зробити наступні висновки:

- У кожного четвертого старшокласника спостерігаються ознаки високого рівня депресивності, що свідчить про необхідність своєчасного психопрофілактичного втручання.
- Найбільш вразливою групою є дівчата, а також здобувачі освіти з низьким рівнем вольової саморегуляції.
- Систематичне психоемоційне напруження, пов'язане з підготовкою до ЗНО/НМТ, є значущим фактором ризику розвитку депресивних станів.
- Для забезпечення психологічного благополуччя здобувачів ЗСО у період підготовки до іспитів важливо впроваджувати психокорекційні програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, емоційної грамотності, навичок саморегуляції та підтримки.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було представлено та реалізовано емпіричне дослідження психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до складання зовнішнього незалежного оцінювання (НМТ). Метою дослідження було виявлення рівня вольової саморегуляції, рівня тривожності та депресивності у старшокласників, а також аналіз зв'язків між цими показниками.

У ході дослідження встановлено:

- Рівень вольової саморегуляції значною мірою варіюється серед учнів: 25% показали високий рівень саморегуляції, 45% - середній, і 30% - низький. Це свідчить про нерівномірну сформованість навичок самоконтролю та емоційного врівноваження, що є критично важливими в умовах підготовки до високостресових ситуацій, таких як НМТ.

- Рівень тривожності згідно з опитувальником Спілбергера-Ханіна виявився підвищеним у 63% учасників дослідження. Це свідчить про сильне емоційне напруження, пов'язане з екзаменаційною ситуацією, що може негативно впливати як на психологічний стан, так і на результати навчання.

- Рівень депресивності, оцінений за шкалою Бека, показав, що 40% респондентів мають низький рівень депресивності, 36.7% - середній, і 23.3% - високий. Особливо тривожним є факт, що майже чверть учасників виявили симптоми, характерні для клінічно значущих станів пригніченості.

- Побудований зв'язок між саморегуляцією та депресивністю демонструє обернену кореляцію: чим вищий рівень саморегуляції, тим нижчий рівень депресивності. Це свідчить про важливість розвитку вольових якостей для профілактики емоційного виснаження під час підготовки до НМТ.

- Проведений аналіз гендерних відмінностей засвідчив, що дівчата частіше демонструють високі показники депресивності та тривожності, у той час як хлопці частіше демонструють нижчі або середні рівні психоемоційної напруги.

Отримані результати підкреслюють актуальність і необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки здобувачів освіти під час підготовки до складання НМТ. Подальше впровадження спеціальних програм формування психоемоційної стійкості, саморегуляції та зниження тривожності є доцільним і обґрунтованим

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО НМТ

3.1. Програма формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до НМТ

На основі аналізу теоретичних джерел, результатів емпіричного дослідження та виявлених потреб здобувачів ЗСО, була розроблена програма формування їх психоемоційної сфери у період підготовки до складання НМТ. Основна мета програми - зниження рівня тривожності та депресивності, розвиток навичок саморегуляції, підвищення емоційної стійкості та впевненості у власних силах.

Мета програми: сприяти зміцненню психоемоційного стану здобувачів ЗСО шляхом розвитку вольових якостей, емоційного інтелекту та формування позитивного ставлення до процесу підготовки до НМТ.

Завдання програми:

1. Ознайомити здобувачів освіти з поняттями емоційної грамотності, саморегуляції, стресу та його впливу на організм.
2. Навчити технік зниження тривожності та саморегуляції у стресових ситуаціях.
3. Сформулювати стратегії позитивного мислення та підвищення самооцінки.
4. Створити умови для емоційного розвантаження та самопізнання.
5. Сприяти розвитку навичок підтримки один одного в навчальному середовищі.

Цільова аудиторія: здобувачі освіти 10–11 класів закладів загальної середньої освіти, які готуються до НМТ.

Тривалість та структура програми: програма розрахована на 8 занять, що проводяться один або два рази на тиждень (залежно від графіку підготовки до НМТ), тривалість одного заняття - 45 хвилин.

Перше заняття спрямоване на розпізнавання та усвідомлення власних емоцій. На другому занятті здобувачі освіти ознайомляться з техніками подолання стресу та зниження тривожності. На третьому занятті здобувачі освіти опанують навички вольової саморегуляції в ситуаціях стресу. На четвертому занятті здобувачі ЗСО розвинути позитивне ставлення до себе та віру у власні сили. На усіх інших заняттях здобувачі освіти вже будуть розвивати навички планування, зниження стресу під час підготовки до іспиту, а також зміцнювати стресостійкість і актуалізувати навички які були засвоєнні на попередніх заняттях..

Розроблена програма формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до НМТ має комплексний характер і спрямована на всебічну підтримку здобувачів освіти у складний період їхнього життя. Вона базується на засадах психологічної підтримки, розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції, формування стресостійкості та позитивного мислення.

3.2. Результати апробації програми психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до НМТ

Для встановлення ефективності корекційної програми була проведена повторна діагностика з використанням того ж психодіагностичного інструментарію, що і на етапі констатуючого експерименту.

В результаті реалізації програми були досягнуті такі основні результати:

1. Підвищено рівень емоційної обізнаності здобувачів освіти, сформовано навички розпізнавання та усвідомлення власних емоцій, що сприяє більш ефективному управлінню емоційними станами в стресових ситуаціях.
2. Зменшено рівень тривожності, завдяки впровадженню вправ з дихальної гімнастики, релаксаційних технік, візуалізації та прийомів позитивного мислення.
3. Сформовано навички вольової саморегуляції, що дозволяють здобувачам освіти краще контролювати свою поведінку, приймати виважені рішення та не піддаватися паніці у критичних ситуаціях.
4. Покращено мотиваційну сферу здобувачів освіти, зокрема, через розвиток віри у власні сили, усвідомлення власних сильних сторін і досягнень, створення індивідуальних стратегій підготовки до іспиту.
5. Підвищено загальний рівень психологічного благополуччя, що позитивно вплинуло на емоційний клімат у класі, міжособистісну взаємодію та готовність здобувачів освіти до складання іспитів.
6. Забезпечено інструменти моніторингу ефективності програми, які дозволяють виявляти динаміку змін у психоемоційному стані здобувачів освіти та коригувати програму відповідно до індивідуальних потреб.

Розглянемо результати повторної діагностики в групі, яка була контрольною.

За результатами дослідження методом шкали тривожності серед загального числа респондентів 21% відчують дещо підвищену тривожність. 14% відчують високу тривожність. У 65% - виявлена дуже висока тривожність.

Таблиця 3.2.1

Порівняльні результати контрольної групи

Рівні тривожності	Первинна діагностика	Повторна діагностика
	%	%
Підвищений	21%	21%
Високий	14%	23%
Дуже високий	65%	56%

Необхідно відзначити, що різниця між результатами незначна, так як у одного лише респондента підвищився рівень тривожності. Більш детально, різниця між первинною і повторною діагностикою представлена на рис. 3.2.1.

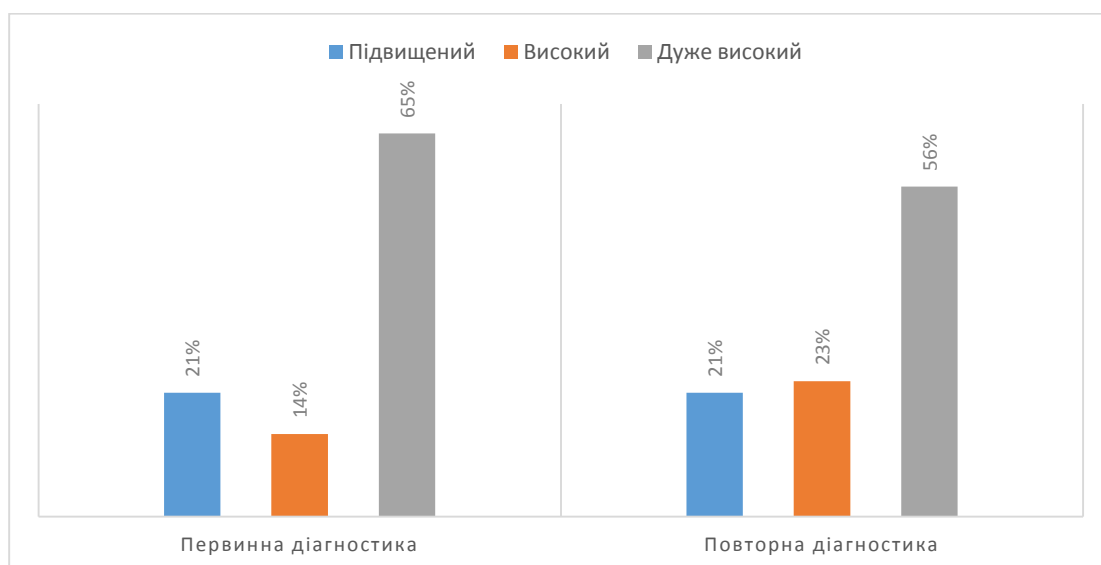


Рис. 3.2.1. Різниця між первинною і вторинною діагностикою у контрольній групі

Результати даної методики за шкалами залишилися в такому ж процентному співвідношенні.

Розглянемо результати повторної діагностики в експериментальній групі.

Після проведення програми з нівелювання тривожності результати за «шкалою тривожності» виглядають наступним чином: кількість респондентів, які мають дещо підвищений рівень, збільшилася і тепер становить 39%. Високий рівень тривожності після проведення програми тепер мають 42% експериментальної групи, 19% мають дуже високий рівень.

Таблиця 3.2.2

Порівняльний результат в експериментальній групі

Рівні тривожності	Первинна діагностика	Повторна діагностика
	%	%
Підвищений	21%	39%
Високий	14%	42%
Дуже високий	65%	19%

Більш детально, різниця між первинною і повторною діагностикою представлена на рис. 3.2.2

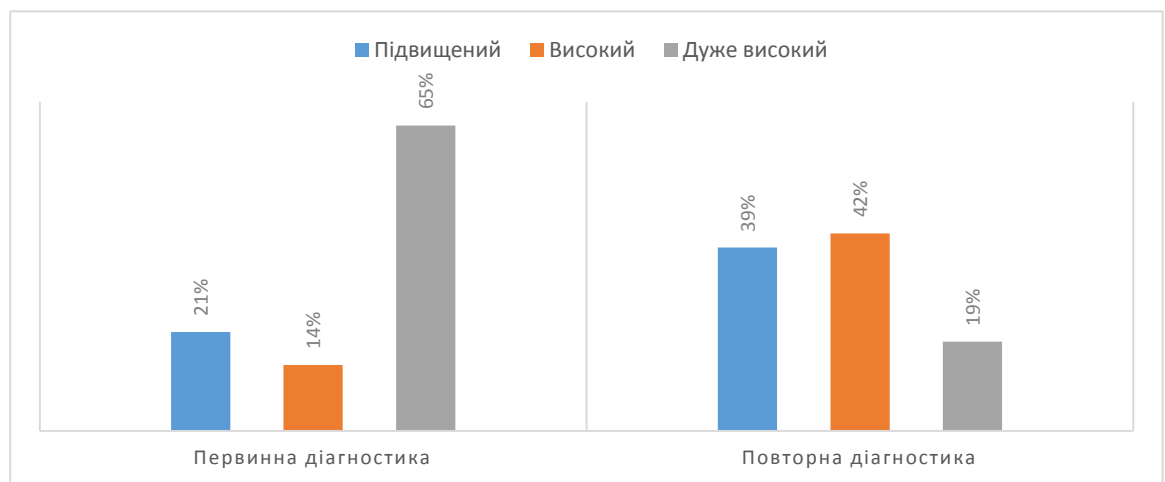


Рис. 3.2.2 Різниця між первинною і вторинною діагностикою в експериментальній групі

Для виявлення достовірності відмінностей в рівнях тривожностей і шкалами між експериментальною і контрольною групами був використаний критерій U-Манна-Вітні. В результаті статистичного аналізу отриманих даних можна судити про відмінності між групами. Перед проведенням програми з нівелювання тривожності групи мали тотожні показники за всіма досліджуваними показниками.

На контрольному етапі виявлено відмінності в показниках: рівні тривожності ($U_{\text{емп}} = 304,5$) з контрольною групою вище, ніж у респондентів з експериментальної групи, а також відмінності між шкалами експериментальної групи вище, ніж у респондентів з контрольною ($U_{\text{емп}} = 358,5$ $p \leq 0.01$). Отже, проведена робота по нівелюванню привела до значущих змін по всіх змінних в позитивну сторону.

Обчислення результатів за допомогою Т-критерію Вілкоксона показало, що емпіричне значення Т потрапляє в зону значущості на «осі значущості». В експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка щодо зниження рівня тривожності перед іспитами ($\text{темп.} = 15$).

Аналізуючи результати методики «Шкала тривожності» можна зробити висновок про те, що відсоток показників за шкалами знизився. До проведення програми нівелювання дуже високий показник рівня

тривожності був виявлений у 65% з експериментальної групи, після програми - 19%, різниця становить 46%. Тобто кількість респондентів з дуже високим рівнем тривожності знизилася.

Спираючись на отримані результати тестів Лірі та Спілберга, встановлено непрямий взаємозв'язок між шкалою «Ситуативна тривожність» та шкалою «Сприймання інших» ($r = -0,238$; $p \leq 0,05$) та шкалою «Емоційна комфортність» ($r = -0,314$; $p \leq 0,05$). Також спостерігається міцний прямий взаємозв'язок, між шкалою «Сприйняття інших» та шкалою «Емоційна комфортність» ($r = 0,768$; $p \leq 0,01$).

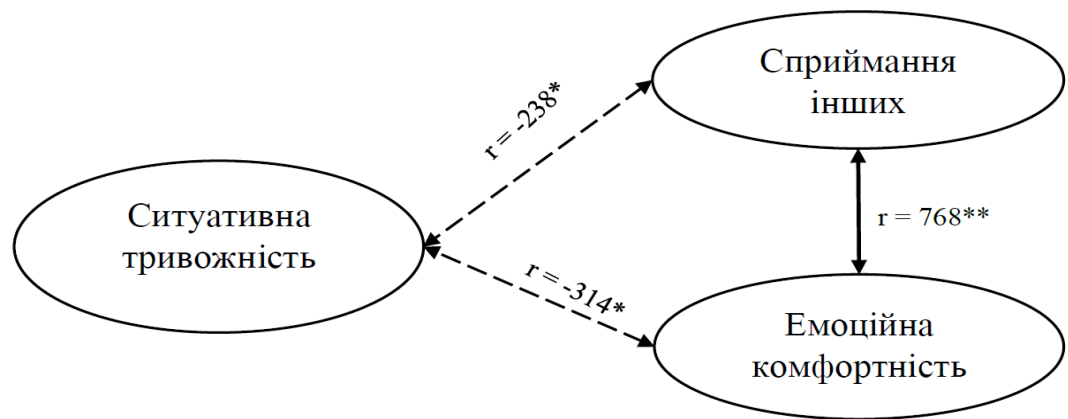


Рис. 3.2.3 Взаємозв'язки ситуативної тривожності

Аналізуючи рис. 3.2.3 ми виявили, що у цій плеяді утворились такі кореляційні зв'язки: 1) загальна шкільна тривожність прямо корелює зі психологічним кліматом класу ($r = 0,239$; $p \leq 0,05$). 2) простежується обернений кореляційний зв'язок між шкалою «Загальна тривожність» та шкалою «Самопочуття» ($r = -0,571$; $p \leq 0,01$), шкалою «Активність» ($r = -0,518$; $p \leq 0,01$) та шкалою «Настрій» ($r = -0,497$; $p \leq 0,01$). 3) психологічний клімат має негативний зв'язок із шкалою «Самопочуття» ($r = -0,548$; $p \leq 0,01$), шкалою «Активність» ($r = -0,428$; $p \leq 0,01$) та шкалою «Настрій» ($r = -0,671$; $p \leq 0,01$).

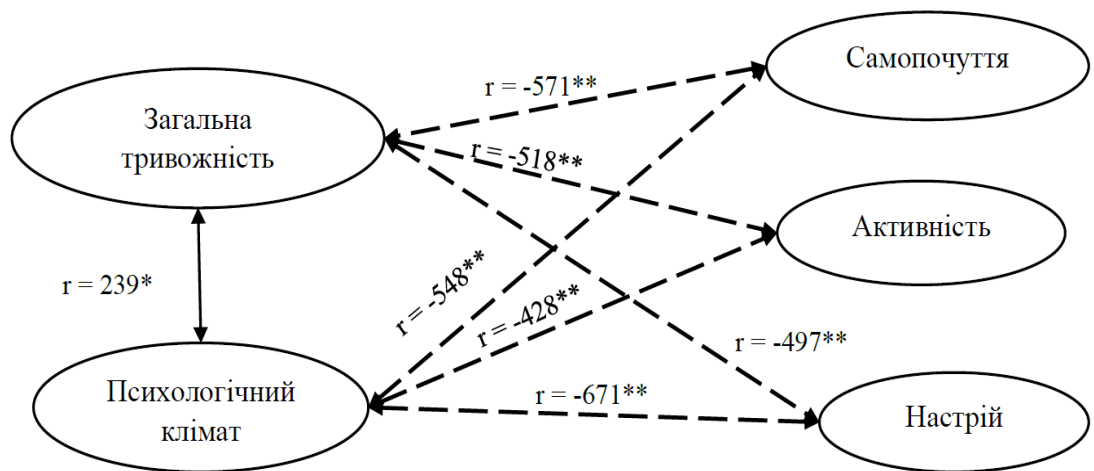


Рис. 3.2.4. Взаємозв'язки психологічного клімату з функціональним станом

Отримані результати свідчать, що чим вищий рівень загальної тривожності, тим негативніше емоційно-психологічний настрій, в якому перебувають респонденти, що утруднює, на емоційному рівні, можливість вибудовувати особисті та ділові взаємостосунки. Також, у свою чергу високий рівень загальної тривожності знижує функціональний стан. Виявлено, що самопочуття, активність діяльності та настрої пов'язаний з психологічним кліматом колективу, де високий негативний емоційний фон, також знижує функціональні стани, погіршує настрій, та знижує продуктивність діяльності.

Депресивність є важливим компонентом психоемоційного стану, що може значно впливати на мотивацію здобувачів освіти та їхню здатність до виконання завдань. Результати дослідження виявили суттєві зміни після проходження програми.

Таблиця 3.2.3

Рівень депресивності після впровадження Програми

Група	До програми (%)	Після програми (%)	Зміни
Високий рівень	26,7	10,0	↓16,7%
Помірний рівень	50,0	36,7	↓13,3%
Низький рівень	23,3	53,3	↑30%

Програма дозволила значно знизити рівень депресивності серед здобувачів освіти експериментальної групи. Кількість здобувачів освіти з високим рівнем депресивності зменшилась на 16,7%, а здобувачів освіти з низьким рівнем депресивності збільшилось на 30%. Це підтверджує ефективність програми у зниженні депресивних симптомів.

Саморегуляція є важливою складовою психоемоційного здоров'я, особливо в періоди стресу, таких як підготовка до іспитів. Результати дослідження показали значні зміни в здатності здобувачів освіти до саморегуляції.

Таблиця 3.2.4

Рівень здатності здобувачів освіти до саморегуляції

Група	Середній бал до (мінімум 20, максимум 80)	Середній бал після	Зміна
Експериментальна	42,1	55,8	↑13,7
Контрольна	41,6	44,0	↑2,4

У експериментальній групі спостерігається значне збільшення вмінь саморегуляції на 13,7 балів, що свідчить про значне покращення здатності учнів контролювати свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях. В контрольній групі ці показники змінилися незначно.

Додаткові результати:

- Покращення соціальної взаємодії: відзначено покращення в міжособистісних стосунках серед здобувачів освіти експериментальної групи. Вони стали більш відкритими, співпрацюють краще в групах та виявляють менше агресії чи дратівливості.
- Оцінка педагогами: за словами педагогів, здобувачі освіти експериментальної групи стали більш зібраними, дисциплінованими та мотиваційно налаштованими на досягнення результатів.

- Звернення до психолога: у порівнянні з іншими роками, кількість здобувачів освіти, які зверталися за допомогою до шкільного психолога, значно знизилась, що свідчить про ефективність профілактичної роботи.

Висновки до результатів апробації:

1. Апробація програми показала значні позитивні зміни у психоемоційному стані здобувачів освіти, особливо в зниженні рівня тривожності та депресивності, а також у розвитку вольової саморегуляції.
2. Покращення рівня емоційного здоров'я здобувачів освіти, зокрема здатності до саморегуляції та емоційної стабільності, позитивно вплинуло на їхню мотивацію до навчання та взаємодію з однолітками та вчителями.
3. Переважна більшість здобувачів освіти (більше 85%) визнала програму корисною та висловила бажання продовжувати подібні заняття, а педагоги відзначили помітне покращення в поведінці здобувачів освіти.

Таким чином, програма довела свою ефективність як профілактичний та підтримувальний засіб у роботі зі здобувачами освіти раннього юнацького віку в умовах підготовки до НМТ. Вона може бути рекомендована до впровадження у закладах загальної середньої освіти в якості складової психологічного супроводу освітнього процесу.

Висновки до третього розділу

Забезпечення психоемоційного супроводу здобувачів освіти є важливою складовою підготовки старшокласників до НМТ, оскільки цей період характеризується високим рівнем стресу, тривожності та емоційного напруження. Програма, розроблена в рамках цього

дослідження, демонструє ефективність у формуванні психоемоційної сфери здобувачів освіти, що підтверджується позитивними змінами в їхній емоційній стабільності, здатності до саморегуляції та зниженні депресивних проявів.

Інтеграція психоемоційних вправ і методик саморегуляції в освітній процес дає значні позитивні результати, покращуючи емоційну стійкість здобувачів освіти у стресових ситуаціях, таких як підготовка до іспитів. Результати апробації програми свідчать, що здобувачі освіти, які брали участь у програмі, показали кращі результати в рівні тривожності, депресивності та вольової саморегуляції в порівнянні зі здобувачами освіти контрольної групи.

Результати апробації програми вказують на зниження рівня тривожності, депресивності та покращення показників саморегуляції в експериментальній групі. Більш того, здобувачі освіти, які пройшли програму, стали більш мотивованими та організованими в освітньому процесі, що позитивно вплинуло на їхні підготовчі зусилля до НМТ.

Моніторинг ефективності програми підтвердив її успішність в умовах реального навчального середовища. Індивідуальні тренінги з розвитку вольової саморегуляції, вправи на зниження тривожності та підтримку емоційної стабільності мали значний позитивний ефект на здобувачів освіти, що підтверджується результатами тестування та опитувань.

Задоволеність здобувачів освіти та педагогів програмою засвідчує важливість її подальшого впровадження в освітній процес. Здобувачі освіти відзначали користь таких занять, виражаючи готовність до подальших тренінгів та психологічної підтримки. Педагоги відмічали поліпшення в поведінці здобувачів освіти, зниження стресових проявів та покращення їхніх результатів у навчанні.

Перспективи застосування програми на практиці передбачають її можливість для широкого впровадження в школах як частину психоемоційної підтримки під час підготовки до важливих іспитів. Програма може бути адаптована до різних освітніх контекстів та застосовуватися для різних вікових категорій учнів.

Рекомендації для подальшої роботи включають розширення програми на більш широкі групи здобувачів освіти, подальше вдосконалення методик з урахуванням індивідуальних потреб здобувачів освіти та проведення додаткових досліджень щодо впливу програми на загальну академічну успішність здобувачів освіти.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Провівши дослідження, можемо зробити наступні висновки:

Психоемоційна сфера здобувачів освіти раннього юнацького віку має низку вікових особливостей, зумовлених як фізіологічними змінами, так і соціальними чинниками. Для цього вікового періоду характерні емоційна нестійкість, підвищена чутливість до оцінки з боку оточення, напружений пошук власної ідентичності, а також зростаюча потреба в самоствердженні й автономії. Це створює специфічні умови для сприйняття освітнього процесу, оцінювання знань та підготовки до майбутніх життєвих рішень.

Підготовка до складання НМТ є потужним психотравмувальним фактором, що суттєво впливає на психоемоційний стан старшокласників. Зовнішній тиск, страх перед неуспіхом, високий рівень відповідальності за власне майбутнє спричиняють підвищення тривожності, зниження самооцінки, розвиток депресивних тенденцій, емоційне вигорання та загальну дезадаптацію. У ряді випадків це може призвести до зниження навчальної мотивації й погіршення психічного та фізичного здоров'я.

Формування стійкої та збалансованої психоемоційної сфери в умовах підготовки до НМТ є важливим завданням психологічної служби, педагогів, батьків та самого здобувача освіти. Ефективними є ті психологічні засоби, які сприяють розвитку емоційної саморегуляції, стресостійкості, впевненості у власних силах, внутрішньої мотивації досягнення. До таких засобів належать: психодіагностика, психопрофілактика, психокорекційна та розвивальна робота, тренінги, арттерапія, майндфулнес-практики, індивідуальне консультування та психоосвітня робота з дорослими учасниками освітнього процесу.

Комплексний підхід до роботи з психоемоційною сферою здобувачів освіти дозволяє не лише знизити рівень тривожності та підвищити адаптивні ресурси здобувачів освіти, а й забезпечити умови для гармонійного особистісного розвитку, успішної соціалізації та самореалізації в освітньому середовищі.

Таким чином, теоретичні засади формування психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти в умовах підготовки до НМТ обґрунтовують необхідність розробки та впровадження ефективних психолого-педагогічних програм підтримки, які враховують вікові, індивідуальні, соціальні та емоційні особливості здобувачів освіти раннього юнацького віку.

У другому розділі було представлено та реалізовано емпіричне дослідження психоемоційної сфери здобувачів загальної середньої освіти раннього юнацького віку у період підготовки до складання НМТ. Метою дослідження було виявлення рівня вольової саморегуляції, рівня тривожності та депресивності у старшокласників, а також аналіз зв'язків між цими показниками.

У ході дослідження встановлено:

- Рівень вольової саморегуляції значною мірою варіюється серед здобувачів освіти: 25% показали високий рівень саморегуляції, 45% -

середній, і 30% - низький. Це свідчить про нерівномірну сформованість навичок самоконтролю та емоційного врівноваження, що є критично важливими в умовах підготовки до високостресових ситуацій, таких як НМТ.

- Рівень тривожності згідно з опитувальником Спілбергера-Ханіна виявився підвищеним у 63% учасників дослідження. Це свідчить про сильне емоційне напруження, пов'язане з екзаменаційною ситуацією, що може негативно впливати як на психологічний стан, так і на результати навчання.

- Рівень депресивності, оцінений за шкалою Бека, показав, що 40% респондентів мають низький рівень депресивності, 36.7% - середній, і 23.3% - високий. Особливо тривожним є факт, що майже чверть учасників виявили симптоми, характерні для клінічно значущих станів пригніченості.

- Побудований зв'язок між саморегуляцією та депресивністю демонструє обернену кореляцію: чим вищий рівень саморегуляції, тим нижчий рівень депресивності. Це свідчить про важливість розвитку вольових якостей для профілактики емоційного виснаження під час підготовки до НМТ.

- Проведений аналіз гендерних відмінностей засвідчив, що дівчата частіше демонструють високі показники депресивності та тривожності, у той час як хлопці частіше демонструють нижчі або середні рівні психоемоційної напруги.

Отримані результати підкреслюють актуальність і необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки здобувачів освіти під час підготовки до складання НМТ. Подальше впровадження спеціальних програм формування психоемоційної стійкості, саморегуляції та зниження тривожності є доцільним і обґрунтованим.

Забезпечення психоемоційного супроводу здобувачів освіти є важливою складовою підготовки старшокласників до НМТ, оскільки цей

період характеризується високим рівнем стресу, тривожності та емоційного напруження. Програма, розроблена в рамках цього дослідження, демонструє ефективність у формуванні психоемоційної сфери здобувачів освіти, що підтверджується позитивними змінами в їхній емоційній стабільності, здатності до саморегуляції та зниженні депресивних проявів.

Інтеграція психоемоційних вправ і методик саморегуляції в освітній процес дає значні позитивні результати, покращуючи емоційну стійкість здобувачів освіти у стресових ситуаціях, таких як підготовка до іспитів. Результати апробації програми свідчать, що здобувачі освіти, які брали участь у програмі, показали кращі результати в рівні тривожності, депресивності та вольової саморегуляції в порівнянні з здобувачами освіти контрольної групи.

Результати апробації програми вказують на зниження рівня тривожності, депресивності та покращення показників саморегуляції в експериментальній групі. Більш того, здобувачі освіти, які пройшли програму, стали більш мотивованими та організованими в освітньому процесі, що позитивно вплинуло на їхні підготовчі зусилля до НМТ.

Моніторинг ефективності програми підтвердив її успішність в умовах реального навчального середовища. Індивідуальні тренінги з розвитку вольової саморегуляції, вправи на зниження тривожності та підтримку емоційної стабільності мали значний позитивний ефект на здобувачів освіти, що підтверджується результатами тестування та опитувань.

Задоволеність здобувачів освіти та педагогів програмою засвідчує важливість її подальшого впровадження в освітній процес. Здобувачі освіти відзначали користь таких занять, виражаючи готовність до подальших тренінгів та психологічної підтримки. Педагоги відмічали

поліпшення в поведінці здобувачів освіти, зниження стресових проявів та покращення їхніх результатів у навчанні.

Перспективи застосування програми на практиці передбачають її можливість для широкого впровадження в школах як частину психоемоційної підтримки під час підготовки до важливих іспитів. Програма може бути адаптована до різних освітніх контекстів та застосовуватися для різних вікових категорій учнів.

Рекомендації для подальшої роботи включають розширення програми на більш широкі групи здобувачів освіти, подальше вдосконалення методик з урахуванням індивідуальних потреб здобувачів освіти та проведення додаткових досліджень щодо впливу програми на загальну академічну успішність здобувачів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, 2012. № 20, 18, 10-14
2. Атаманчук Н. М. Практикум із загальної психології. Полтава: «Сімон», 2017. 173 с.
3. Бардин Н.М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю.І. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів: Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 96 с.
5. Без стресу до НМТ з української: перевірені методи URL: <http://i.nure.ua/univer/2212-bez-stresu-do-nmt-z-ukrajinskoji-perevireni-metodi> (дата звернення: 26.02.2025).

6. Березовська Л. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1(1). С. 20-25.
7. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
8. Бочелюк В., Застело А. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1(54). С. 37–50.
9. Брил А. Фундаментальні концепції психоаналізу. Харків: Фоліо, 2020. 348 с.
10. Бурчинський С. Г. Біль, депресія і тривога: чи є світло в кінці тунелю? *Ліки України*. Вип. 3. 2021. С. 14-18
11. Вебер Т. Травмафокус: Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Вид-тво Літера Нова., 2019. 164 с.
12. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць Кам'янець- Подільського національного університету імені І. Огієнка*, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120-128 с.
13. Гавриловська К., Загурська І., Пирог Г., Дем'янчук Ю. Актуальні проблеми психічного здоров'я: *Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції]*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2024. 377 с.
14. Галієва О. М. Диференціація понять "тривога" та "тривожність". *Психологія та соціальна робота*. Вип. 49. 2019. С.11-19.
15. Галян А.І. Психофізіологія болю та особливості його контролю у дітей і підлітків. *Теорія і практика сучасної психології Збірник наукових*

праць. № 1, Т. 1. 2019 р. С.119-123

16. Гоман Ю., Редько С., Лютко О. Вплив емоцій та стресових ситуацій на прийняття рішень під час криз. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/19487> (дата звернення: 26.02.2025).

17. Джарретт К. Психологія за 30 секунд. Київ : Book Chef, 2020. 160 с.

18. Діомідова Н.Ю. Ефективність МАК «Подолання» у розвитку стресостійкості особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Випуск 65. С. 251–261.

19. Єгорова Є. В., Ігнатович О. М., Кобченко В. В., Литвинова Н. І., Марченко І. Б., Мерзлякова О.Л., Синявський В. В., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. Професійна орієнтація: підручник [для студентів] Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 240 с

20. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник [упоряд.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко, В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко]; за заг. ред. В. Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с

21. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: *матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів*. (Суми, 23-24 квітня 2015) Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239.

22. Карнегі Д. Як подолати неспокій і почати жити. Київ: КМ-Букс, 2021. 352 с.

23. Клейман П. Психологія 101: Факти, теорія, статистика, тести й таке інше. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 240 с

24. Кобренюк Т. М. Стрес. Безпека життєдіяльності. 2017. № 10, жовт. С. 5–7.

25. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во НаУОА, 2021. № 12. С. 108–113
26. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
27. Колесник М. Тривога та депресія очима фахівців різних спеціальностей. *Український медичний часопис*. Рік 2019. Вип 5. С. 49-51
28. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 28–32..
29. Кордунова Н.О., Дмитріюк Н.С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 6. Вип. 17. С. 129–138
30. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
31. Короткова О. О., Хайло І. В. Практичні рекомендації щодо підготовки до ЗНО з історії України: метод. реком. Лисичанськ: ТОВ «ФОКСПРИНТ», 2021, 61 с.
32. Кударенко Є., Ташматов В. Психологія виживання: як стрес впливає на прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1547> (дата звернення: 03.02.2025).
33. Кузікова С. Основи психокорекції: навч. посібник. Київ : ВЦ “Академія”, 2021. 336 с.
34. Кузікової С.Б., Вертея А.В. Молодь у сучасній психології. *Збірник матеріалів конференції*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. 180

с.

35. Кушнір Р. Поведінка людини у формулах і моделях. Дрогобич: Коло, 2017. 160 с.

36. Малхазов О.Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2. С. 132-147

37. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практ. посіб. [В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.]; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с

38. Мінцер О.П. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с.

39. Москалець В.П. Психологія особистості: підручник. Вид. 2-ге, перероблене, доповнене. Київ - Івано-Франківськ: «Нова Зоря», 2019. 435 с.

40. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії: навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с

41. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с

42. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція). Практичний посібник. [авт. кол.: В. Г. Панок, І. В. Марухина, В. В. Рибалка, В. М. Горленко, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, С. К. Шандрук, М. В. Саврасов, Н. В. Сосновенко]; за наук. ред. В. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.

43. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Київ: Кондор, 2015. 469 с.

44. Панка В. Г. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби. Т. 2 Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 106 с
45. Пасічник В.І., Ліпатов І.І., Шестопалова Л.Ф., Приходько І.І. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2011. 250 с.
46. Підготовка до НМТ без стресу: ефективні стратегії та поради URL: <https://buki.com.ua/blogs/pidgotovka-do-nmt-bez-stresu-efektivni-strategiyi-ta-poradi/> (дата звернення: 26.02.2025).
47. Підлітковий стрес і його вплив на здоров'я, соціальна мережа працівників освіти. URL: <http://jak.magey.com.ua/articles/pidlitkovij-stres-i-jogo-vpliv-na-zdorov-ja.html> (дата звернення: 26.02.2025).
48. Портницька Н.Ф., Гречуха І.А., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В., Хоменко Н.В. Практикум із загальної психології:робочий зошит: Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Практикум із загальної психології». Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2016. 270 с
49. Психологічні методи подолання тривоги - ефективні стратегії та практичні поради URL:<https://psychologist.com.ua/psixologichni-metodi-podolannya-trivogi-efektivni-strategii-ta-praktichni-poradi> (дата звернення: 26.03.2025).
50. Роль медитації та майндфулнесу у покращенні психічного здоров'я URL: <https://porogy.zp.ua/2024/12/rol-medytatsiyi-ta-majndfulnesu-u-pokrashhenni-psyhichnogo-zdorov-ya/> (дата звернення: 26.03.2025).
51. Сергеєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. Збірник наукових праць: Теорія і практика сучасної психології (3). 2018. С. 243-247.
52. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість. *Збірник наукових праць Міжн.наук.-практ. конф. курсантів і студентів, Проблеми та перспективи розвитку*

забезпечення безпеки життєдіяльності. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2011. С.110-111

53. Соціально-педагогічний супровід в освітньому закладі : навч.- метод. посібник / уклад.: В. В. Байдик та ін. Житомир: ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 2021. 95 с.

54. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола, 2022. 288 с.

55. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ: Віхола, 2021. 206 с.

56. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі, пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.

57. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. Вип. 13. с. 299–301.

58. Сурякова М.В., Особистісні особливості старшокласників та їхні стратегії поведінки в конфлікті. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Вип. № 1 (3), 2012. С.110-116

59. Трач В., Скакунов М., Старусева В. Профілактика розладів нервової системи під впливом тривалого стресу. *Grail of science*. 2024. № 38. С. 394–397 URL.

60. Трач В., Скакунов М., Старусева В. Профілактика розладів нервової системи під впливом тривалого стресу. *Grail of science*. 2024. № 38. С. 394–397.

61. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України*, 2014. Вип. 23. с. 663-676.

62. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): *збірник наукових праць за матеріалами VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27-29 жовтня 2022 р.*, ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 404 с.

63. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу у студентів, які навчаються за різними системами навчання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 10. С. 25-33

64. Чабан О. С. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навч. посібник. Київ: Медкнига, 2019. 111 с.

65. Чабан О.С. Стрес та тривога: від нейрохімії до клініки. Що це дає лікарю-практику? *Український медичний часопис*. 2023. 1 (153). С.

66. Чабан О.С. Стрес: а який препарат призначив би Ганс Сельє? *Сімейна медицина*, 2015. № 3. С. 85 – 90

67. Чайка Г.В. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї. *Psychological journal*, 2021, No 7(4). С. 9–17.

68. Чебоненко В.Ф., Дзюбас Н.А., Заболотня О.М. Корекційно-розвиткові програми (з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області): *збірник матеріалів*. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2024. 44 с.

69. Чолак Т. Д, Технологія проблемного навчання при викладанні психології. Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану: *електронний збірник матеріалів регіонального науково-практичного семінару*, м. Біла Церква, 26 квітня 2024 р. [упорядники: В. С. Кулішов, І. В. Пахомов]. Біла Церква: БІНПО, 2024. С.270-274

70. Чолак Т. Д. Психологічна підготовка здобувачів вищої освіти до життя в умовах війни. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки

сучасного компетентісного фахівця: *зб. матеріалів III-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. [за заг. ред. В.С. Кулішова, Ю.С. Герасименко, О.Й. Фурса]. Біла Церква: БІНПО, 2024. С.211-216

71. Чолак Т. Д. Роль цифрової компетентності педагога у формуванні професійних навичок здобувачів освіти ЗП(ПТ)О. Педагогічна діяльність в епоху цифрового освітнього середовища: сучасні підходи та інструменти: *електронний збірник матеріалів регіонального науково-практичного семінару*, м. Біла Церква, 25 червня 2024 р. [упорядники: Г. О. Коссова-Сіліна, А. М. Геревенко, Д.Ю. Головка]. Біла Церква: БІНПО, 2024 С.122-127

72. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ: ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2015 397 с.

73. Як розвинути в собі стресостійкість? URL: <https://korysniporady.com.ua/yak-rozvinuti-v-sobi-stresostijkist/> (дата звернення: 26.03.2025).

74. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. *Педагогічні науки*. 2014. № 1, 173-180 с.

75. Ardito R., Rabellino D. Therapeutic alliance and outcome of psychotherapy: historical excursus, measurements, and prospects for research. *Frontiers in psychology*, 2, 270. 2011. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00270> (дата звернення: 26.02.2025).

76. Baumeister R. F., Masicampo E. J. & VohsK. D. Annual Review of Psychology. 2011. № 62. P. 331

77. Brown M. Developmental Implications of Psychoanalytical Concepts: A Comprehensive Review. *Personality and Social Psychology Review*. 2018. Vol.

28(1). P. 56–78.

78. Gaztambide D. J. A people's history of psychoanalysis: From Freud to liberation psychology. Lexington Books. 2021. URL: <https://www.amazon.com/dp/149856576X/> (дата звернення: 26.02.2025).

79. Hamilton-West K., Pellatt-Higgins T., Sharief F. Evaluation of a Sudarshan Kriya Yoga (SKY) based breath intervention for patients with mild-to-moderate depression and anxiety disorders. *Primary Health Care Research & Development*. 2019. P.1-8

80. Harrison O., Nanz L., Marino S., Lüchinger R., Hennel F., Hess A., Frässle S., Iglesias S., Vinckier F., Petzschnner F., Harrison S., Klaas E. Interoception of breathing and its relationship with anxiety. *Neuron*, Volume 109, Issue 24. 2021. P.4080–4093

81. Walker O., Rose A. (2021). Palgrave Studies in Literature, Science and Medicine. doi:10.1007/978-3-030-74443-4

ДОДАТКИ

Додаток А

Дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності (за Ч.Д. Спілбергом, Ю. Л. Ханіним)

Мета дослідження: оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності.

Матеріали та обладнання: бланк із надрукованими на обох сторінках шкалами самооцінки та з інструкціями, розробленими Ч. Д. Спілбергом та Ю.Л. Ханіним, ручка або олівець.

Процедура дослідження

Дослідження рівня тривожності в даний момент, тобто реактивної тривожності й особистісної, як стійкої характеристики людини, можна проводити методом самооцінки індивідуально і в групі. Дослідник роздає кожному учасникові бланк зі шкалами самооцінки і пропонує відповісти згідно з інструкціями на надруковані на обох сторінках бланка запитання. Він також нагадує, що відповідати потрібно самостійно, і в ході роботи пильнує за виконанням вимог. Якщо в когось виникають запитання, то можна ще раз звернути увагу на інструкцію і вказати, що на кожне запитання можливі 4 варіанти відповідей, які відрізняються за ступенем інтенсивності прояву вказаного в запитанні стану.

Бланк для відповідей

Прізвище, ім'я та по батькові Дата Інструкція: „Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, яке у Вас самопочуття в цей момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, тому що правильних або неправильних відповідей немає.”

1. Я спокійний.
2. Мені ніщо не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю жаль.
5. Я почуваюся вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я відчуваю, що відпочив.
9. Я стривожений.

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я збентежений.
15. Я не відчуваю скутості, напруженості. 16. Я задоволений.
17. Я стурбований.
18. Я дуже збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко стомлююся.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Нерідко я програю тому, що не швидко приймаю рішення.
26. Звичайно я відчуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холонокровний, зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже тривожать мене.
29. Я дуже переживаю через дрібниці.
30. Я цілком щасливий.
31. Я беру все близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості в собі.
33. Зазвичай я відчуваю себе у безпеці.
34. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Усілякі дрібниці відволікають хвилюють мене.
38. Я дуже переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи

[illegible]

Обробка результатів

Завданням обробки результатів є отримання показника реактивної й особистісної тривожності.

Показник реактивної тривожності (РТ) підраховують за формулою

$$\text{PT} = \sum 1 - \sum 2 + 35$$

де $\Sigma 1$ — сума закреслених цифр за пунктами шкали: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

а $\Sigma 2$ — сума решти закреслених цифр на лицьовому боці бланка, тобто пунктів: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показник особистісної тривожності (ОТ) визначається за формулою

$$ОТ = \Sigma 3 - \Sigma 4 + 35$$

де $\Sigma 3$ — сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; а $\Sigma 4$ — сума решти закреслених цифр на зворотному боці бланка, тобто цифр за пунктами: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Додаток Б

Діагностика міжособистісних стосунків (за Т. Лірі)

Мета: вивчити стиль і структуру міжособистісних стосунків та їх особливостей, а також дослідити уявлення досліджуваних про своє „Я”, ставлення до самого себе.

Матеріали та обладнання: опитувальник, ручка

На основі досліджень міжособистісних стосунків Т. Лірі виділив 8 загальних і 16 конкретизованих варіантів міжособистісної взаємодії, представлених у вигляді кругової діаграми. Полюсні варіанти на цій схемі є протилежними один одному.

Опитувальник складений відповідно до виділених типів міжособистісної поведінки, що являє собою набір із 128 простих лаконічних характеристик — епітетів, які групуються по 16 запитань у 8 октантів, що відображають різноманітні психологічні профілі. Методика може пропонуватися досліджуваному у вигляді списку або ж на окремих картках.

Інструкція: Перед вами набір характеристик. Прочитайте кожную з них і відзначте знаком „+” ті, які відповідають вашому уявленню про себе. Будьте уважними. Намагайтеся відповідати якомога точніше і правдивіше.

Завдання 1. Дайте відповідь на запитання: Яка ви людина?

1. Інші думають про мене прихильно.
2. Справляю враження на оточуючих.
3. Умію розпоряджатися, карати.
4. Умію наполягати на своєму.
5. Володію почуттям гідності.
6. Незалежна.
7. Здатна сама потурбуватися про себе.
8. Можу виявити байдужість.
9. Здатна бути суворою.

10. Сувора, але справедлива.
11. Можу бути щирою.
12. Критична до інших.
13. Люблю поплакатися.
14. Часто сумна.
15. Схильна до недовіри.
16. Часто розчаровуюся.
17. Здатна бути критичною до себе.
18. Здатна визнавати свою неправоту.
19. З охотою підкоряюся.
20. Поступлива.
21. Вдячна.
22. Захоплююся, схильна до копіювання.
23. Ставлюся до інших з повагою.
24. Шукаю схвалення.
25. Здатна до співпраці, взаємодопомоги.
26. Намагаюся вжитися з іншими.
27. Приязна, доброзичлива.
28. Уважна, ласкава.
29. Делікатна.
30. Підбадьорююча.
31. Відгукуюся на заклики про допомогу.
32. Безкорислива.
33. Здатна викликати захоплення.
34. Користуюся у інших повагою.
35. Володію талантом керівника.
36. Люблю відповідальність.
37. Впевнена у собі.
38. Самовпевнена, наполеглива.

39. Ділова, практична.
40. Люблю змагатися.
41. Стійка і непохитна, де потрібно.
42. Невблаганна, але безпристрасна.
43. Дратівлива.
44. Відкрита, прямолінійна.
45. Не терплю, щоб мною командували.
46. Скептична.
47. На мене важко справити враження.
48. Образлива, вимоглива (педантична, скурпульозна).
49. Легко соромлюся.
50. Невпевнена у собі.
51. Поступлива.
52. Скромна.
53. Часто користуюся допомогою інших.
54. Дуже поважаю авторитет.
55. З охотою приймаю поради.
56. Довірлива і намагаюся порадувати інших.
57. Завжди люб'язна у спілкуванні.
58. Ціную думку оточуючих.
59. Комунікабельна, товариська.
60. Добросердна.
61. Добра, вселяю впевненість.
62. Ніжна, м'якосердна.
63. Люблю турбуватися про інших.
64. Безкорислива, щедра.
65. Люблю давати поради.
66. Справляю враження значущості.
68. Люблю керувати та управляти. Владна.

69. Хвалькувата.
70. Зарозуміла, самовдоволена.
71. Думаю тільки про себе.
72. Хитра, прагматична.
73. Нетерпима до помилок інших.
74. Корислива.
75. Щира.
76. Часто неприязна.
77. Озлоблена.
78. Схильна весь час скаржитися.
79. Ревнива.
80. Довго пам'ятаю образи.
81. Схильна до самокатування.
82. Сором'язлива.
83. Безініціативна.
84. Покірлива.
85. Залежна, несамостійна.
86. Люблю підкорятися.
87. Надаю право іншим приймати рішення.
88. Легко пошиваюся у дурні.
89. Легко піддаюся впливу друзів.
90. Готова довіритися будь-кому.
91. Доброзичлива до всіх без винятку.
92. Усім симпатизую.
93. Пробачаю все.
94. Переповнена надмірним співчуттям.
95. Великодушна, терпляча до недоліків.
96. Намагаюся бути покровителем.
97. Прагну до успіху.

98. Очікую захоплення від кожного.
99. Розпоряджаюся іншими.
100. Деспотична.
101. Сноб (оцінюю людей за рангом і достатком, а не за особистісними якостями).
102. Марнослава.
103. Егоїстична.
104. Холодна, черства.
105. Саркастична, люблю насміхатися.
106. Зла, жорстока.
107. Часто гніваюся.
108. Нечутлива, байдужа.
109. Злопам'ятна.
110. Пронизана духом суперечності.
111. Уперта.
112. Недовірлива, підозріла.
113. Нерішуча.
114. Сором'язлива.
115. Відрізняюся надмірною готовністю підкорятися.
116. М'якотіла.
117. Майже ніколи нікому не заперечую.
118. Нав'язлива.
119. Люблю, щоб мене опікали.
120. Надмірно довірлива.
121. Намагаюся заручитися позитивним ставленням кожного.
122. З усіма погоджуюся.
123. Завжди приязна.
124. Усіх люблю.
125. Надто поблажлива до оточуючих.

- 126. Намагаюся втішити кожного.
- 127. Турбуюся про інших на шкоду собі.
- 128. Псую людей надмірною добротою.

Опрацювання результатів

Після того, як досліджуваний оцінить себе, підраховуються бали за кожним з восьми октантів психограми методики. Кожний плюс оцінюється в 1 бал; таким чином, максимальна оцінка октанта — 16 балів.

- 1 октант: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100
- 2 октант: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104 .
- 3 октант: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108
- 4 октант: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112
- 5 октант: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116
- 6 октант: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120
- 7 октант: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124
- 8 октант: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

Кожному з восьми октантів відповідає певний тип міжособистісних стосунків

Додаток В**Тест стресу Холмса-Рейта**

Інструкція для тесту: Прочитайте кожну подію та оцініть, чи стала вона з вами за останні 12 місяців. Якщо подія трапилася, відзначте кількість балів, що відповідає цій події.

Список подій (Оцінка стресу):

1. **Смерть чоловіка або дружини** – 100 балів
2. **Розлучення** – 73 бали
3. **Смерть близького родича (сина, матері, брата, сестри)** – 63 бали
4. **Особиста травма або хвороба** – 53 бали
5. **Розлучення з партнером** – 65 балів
6. **В'язниця** – 63 бали
7. **Особиста травма** – 45 балів
8. **Смерть друга або близької особи** – 45 балів
9. **Зміна роботи** – 45 балів
10. **Зміна житла** – 35 балів
11. **Народження дитини** – 39 балів
12. **Смерть близького друга або родича** – 37 балів
13. **Зміна фінансового стану** – 38 балів
14. **Зміна школи або курсу навчання** – 36 балів
15. **Серйозні фінансові проблеми** – 42 бали
16. **Скорочення роботи** – 46 балів
17. **Залишення важливої роботи** – 47 балів
18. **Втрата роботи** – 48 балів
19. **Перехід в іншу галузь** – 49 балів
20. **Довга відсутність близької людини** – 47 балів
21. **Сексуальні проблеми** – 45 балів
22. **Проблеми в стосунках з друзями чи партнерами** – 46 балів

23. **Збільшення роботи або обов'язків** – 42 бали
24. **Втратити важливий предмет (автомобіль, квартира, важлива річ)** – 40 балів
25. **Невдалі стосунки з членами сім'ї** – 39 балів
26. **Участь у важливому заході (суд, важливе завдання)** – 45 балів
27. **Переїзд** – 39 балів
28. **Незадоволеність роботою або обов'язками** – 45 балів
29. **Зміни в обов'язках на роботі** – 40 балів
30. **Суперечка з колегою або партнером** – 43 бали
31. **Простудні захворювання** – 36 балів
32. **Небажане відрядження** – 40 балів
33. **Перехід на новий рівень навчання** – 37 балів
34. **Важлива зміна у планах або завданнях** – 38 балів
35. **Складні стосунки з членами сім'ї** – 40 балів
36. **Проблеми зі здоров'ям** – 39 балів
37. **Перехід на нове місце роботи** – 42 бали
38. **Втрата близького друга або родича** – 43 бали
39. **Фінансові труднощі або борги** – 45 балів
40. **Інші стресові події** – 50 балів
41. **Перехід на нове місце проживання** – 40 балів
42. **Зміни в сімейних обов'язках** – 35 балів
43. **Проблеми на роботі або навчанні** – 48 балів

Інтерпретація результатів:

- **200 балів або менше:** Низький рівень стресу. Людина, ймовірно, не перебуває під великим тиском або стресом.
- **200-299 балів:** Помірний рівень стресу. Є деякі стресові фактори, але загалом ви справляєтеся з ними.

- **300 балів і більше:** Високий рівень стресу. Це може свідчити про серйозні проблеми зі стресом і потребу в пошуку способів для зниження стресу або звернення до професіонала.

Чим більше балів ви набираєте, тим більше стресових подій сталося у вашому житті за останній рік.

Додаток Д**Адаптована шкала Бека для підлітків (Beck Depression Inventory – BDI)**

Для кожного питання виберіть одну відповідь, яка найбільше відповідає тому, що ви відчуваєте протягом останніх двох тижнів.

1. Як ви почуваетесь загалом?

- а) Я відчуваюся відмінно.
- б) Я відчуваюся дещо сумним.
- в) Я відчуваюся дуже сумним.
- г) Я відчуваюся безнадійно і зовсім не радий життю.

2. Як ви оцінюєте свій апетит?

- а) Я маю нормальний апетит, їм стільки ж, скільки зазвичай.
- б) Мій апетит трохи зменшився.
- в) Мій апетит значно зменшився.
- г) Я майже зовсім не маю апетиту.

3. Як ви спите?

- а) Я сплю нормально.
- б) Я трохи важко засинаю, але сплю нормально.
- в) Я маю проблеми зі сном, часто прокидаюся або не можу заснути.
- г) Я практично не сплю.

4. Як ви відчуваєте свою енергію?

- а) Я відчуваюся енергійним і активним.
- б) Я відчуваю трохи втоми.
- в) Я відчуваюся часто втомленим.
- г) Я майже весь час відчуваю сильну втому.

5. Як ви оцінюєте свої думки про себе?

- а) Я відчуваюся впевненим у собі і вірю в свої можливості.
- б) Я іноді сумніваюся в собі.

- c) Я часто сумніваюся в собі і вважаю, що я нічого не вартую.
- d) Я почуваюся абсолютно безвартісним і думаю, що моя життя не має сенсу.

6. Як ви ставитеся до своїх зусиль і досягнень?

- a) Я задоволений своїми досягненнями.
- b) Я не зовсім задоволений своїми досягненнями.
- c) Я відчуваю, що мої зусилля не дають результатів.
- d) Я вважаю, що я абсолютно безуспішний у всіх моїх справах.

7. Як ви відчуваєтеся щодо майбутнього?

- a) Я бачу майбутнє дуже позитивно.
- b) Я не зовсім впевнений щодо майбутнього, але не турбуюсь.
- c) Я почуваюся невпевненим і тривожним щодо майбутнього.
- d) Я абсолютно не бачу ніякої надії на майбутнє.

8. Як ви оцінюєте свою здатність до концентрації?

- a) Я маю нормальну концентрацію.
- b) Я іноді відволікаюсь і маю труднощі з концентрацією.
- c) Мені важко зосередитися на чомусь протягом довгого часу.
- d) Я не можу зосередитися на чому-небудь.

9. Як ви оцінюєте свою поведінку і інтерес до звичних активностей?

- a) Я маю нормальні інтереси та активно займаюся своїми справами.
- b) Я маю менше інтересу до деяких звичних справ.
- c) Мене практично не цікавлять звичні речі, і я не можу нічим зайнятися.
- d) Я не хочу робити нічого, навіть те, що раніше приносило мені задоволення.

10. Як ви відчуваєте себе фізично?

- a) Я почуваюся здоровим і безболісним.

- б) Я маю деякі фізичні незручності, але нічого серйозного.
- с) Я часто маю болі, що турбують мене.
- д) Я постійно відчуваю болі і неприємні відчуття.

11. Як ви оцінюєте своє почуття провини?

- а) Я не відчуваю ніякої провини.
- б) Я іноді відчуваю себе винним.
- с) Я часто відчуваю себе винним.
- д) Я постійно відчуваю себе винним.

12. Як ви оцінюєте свою здатність приймати рішення?

- а) Я здатний приймати рішення без труднощів.
- б) Я іноді сумніваюся в своїх рішеннях.
- с) Мені важко приймати рішення, я довго думаю.
- д) Я не можу прийняти жодного рішення.

13. Як ви оцінюєте свою здатність до фізичної активності?

- а) Я відчуваю, що можу активно рухатися та займатися фізичними вправами.
- б) Я іноді відчуваю втому при фізичній активності.
- с) Мені важко займатися фізичними вправами, я часто відчуваю втому.
- д) Я не можу виконувати фізичну активність через постійну втому.

14. Як ви оцінюєте свою здатність до соціальної взаємодії?

- а) Я люблю спілкуватися і маю багато друзів.
- б) Я іноді відчуваю потребу в компанії, але не завжди шукаю зустрічей.
- с) Я рідко хочу спілкуватися з іншими, я часто самотній.
- д) Я взагалі не хочу спілкуватися і віддаю перевагу самотності.

15. Як ви оцінюєте свій стан під час соціальних ситуацій?

- а) Я почуваюся комфортно і впевнено в соціальних ситуаціях.
- б) Я іноді відчуваю себе незручно в соціальних ситуаціях.

- c) Я часто почуваюся некомфортно, боюся спілкуватися з іншими.
- d) Я взагалі уникаю соціальних ситуацій і не хочу бути серед людей.

16. Як ви оцінюєте свої думки про майбутнє?

- a) Я маю оптимістичний погляд на майбутнє.
- b) Я трохи турбуюсь про майбутнє, але вірю, що все буде добре.
- c) Я відчуваю невпевненість щодо майбутнього.
- d) Я не бачу ніякої надії на майбутнє і не вірю в позитивний розвиток подій.

17. Як ви оцінюєте свою здатність до фізичного відновлення?

- a) Я швидко відновлююсь після фізичних навантажень.
- b) Відновлення після фізичних навантажень займає більше часу, ніж раніше.
- c) Я дуже довго відновлююсь і постійно відчуваю втому.
- d) Я майже ніколи не відновлююсь від фізичних навантажень, відчуваю постійну втому.

18. Як ви оцінюєте свої емоційні реакції на події?

- a) Я спокійно ставлюсь до більшості ситуацій.
- b) Я іноді емоційно реагую на події, але це швидко минає.
- c) Я часто сильно емоційно реагую на різні ситуації.
- d) Я дуже сильно емоційно реагую, і це заважає моєму повсякденному життю.

19. Як ви оцінюєте свою здатність зберігати спокій в стресових ситуаціях?

- a) Я легко зберігаю спокій у стресових ситуаціях.
- b) Я іноді хвилююсь, але зазвичай можу зберігати спокій.
- c) Мені важко зберігати спокій під час стресу.
- d) Я не можу зберігати спокій, навіть в незначних стресових ситуаціях.

20. Як ви оцінюєте свої відносини з іншими людьми?

- а) У мене чудові відносини з людьми.
- б) Мої відносини з людьми стали дещо напруженими.
- в) Я маю труднощі у відносинах з людьми, я часто відчуваю себе ізольованим.
- г) Я майже не маю відносин з іншими людьми, і відчуваю себе дуже самотнім.

21. Як ви оцінюєте свою здатність розв'язувати проблеми?

- а) Я здатний швидко і ефективно вирішувати проблеми.
- б) Я іноді маю труднощі з вирішенням проблем, але все вирішується.
- в) Мені важко вирішувати проблеми, я часто відчуваю себе безпорадним.
- г) Я не можу вирішити жодну проблему і відчуваюся безнадійно.

Оцінка результатів:

0–13 балів – відсутність або незначні прояви депресії.

14–19 балів – легка депресія.

20–28 балів – помірна депресія.

29–63 бали – важка депресія.

Додаток Е

**Програма формування психоемоційної сфери здобувачів ЗСО у
період підготовки до складання НМТ**

Структура програми

№	Тема заняття	Мета заняття	Методи і техніки
1	Знайомство. Що таке емоції і як вони впливають на нас?	Формування емоційної грамотності	Вправи на самопізнання, обговорення, міні-лекція
2	Стрес і тривожність: як розпізнати і впоратись	Розуміння механізмів стресу, техніки зниження тривожності	Техніка «глибоке дихання», «5-4-3-2-1», арт-терапія
3	Саморегуляція та контроль емоцій	Навчання контролю над імпульсивністю та емоціями	Релаксація, медитація, рольові ігри
4	Позитивне мислення і віра у власні сили	Підвищення самооцінки та мотивації	Техніка «Щоденник досягнень», аутотренінг
5	Ефективне планування підготовки до НМТ	Формування вольових якостей та тайм-менеджменту	Створення планів, SWOT-аналіз, «метод помідора»
6	Робота з невдачею і страхом помилки	Зміцнення стресостійкості	Метод «Я не боюся помилок», обговорення ситуацій
7	Підтримка і взаємодія в колективі	Розвиток емпатії, командної взаємодії	Робота в парах, гра «емпатичне слухання»
8	Підбиття підсумків. Як застосовувати отримані знання у житті	Узагальнення, саморефлексія	Тестування, круглий стіл, «лист собі у майбутнє»

Форми і методи роботи:

- Тренінги
- Арт-терапевтичні практики

- Вправи на релаксацію та дихальні техніки
- Психогімнастика
- Групові дискусії та рольові ігри
- Індивідуальна та групова рефлексія

Очікувані результати реалізації програми:

- Зниження рівня тривожності та депресивності.
- Підвищення рівня саморегуляції та впевненості у власних силах.
- Формування навичок ефективного подолання стресових ситуацій.
- Покращення психологічного клімату у класі.
- Позитивна динаміка в емоційному стані здобувачі освіти у період підготовки до НМТ.

Заняття 1. Емоційна грамотність: розпізнаємо свої емоції

Мета: сформувати навички розпізнавання та усвідомлення власних емоцій.

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: роздруківки «Колеса емоцій», фломастери, аркуші.

Хід заняття:

1. Вступна бесіда: Що таке емоції? Для чого їх розпізнавати?
2. Міні-лекція: Базові емоції (радість, страх, гнів, сум, відраза, здивування).
3. Вправа «Колесо емоцій»: здобувачі освіти позначають емоції, які відчували впродовж останнього тижня.
4. Обговорення: Чи легко було впізнати свої емоції? Які найчастіше виникали?
5. Вправа «Моє емоційне дерево»: кожен створює дерево, де на листках – ситуації та відповідні емоції.

6. Підсумок: емоції - це сигнал, який ми маємо навчитися розуміти.

Заняття 2. Управління стресом та тривогою

Мета: ознайомити здобувачів освіти з техніками подолання стресу та зниження тривожності.

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: тест Спілбергера–Ханіна, аудіо для релаксації, килимки для дихальних вправ.

Хід заняття:

1. Міні-лекція: Що таке стрес? Що таке тривога? Як їх розрізнити?
2. Тест Спілбергера–Ханіна: визначення рівня тривожності (первинна діагностика).
3. Вправа «Антистрес-дихання» - дихання за квадратом (4x4): вдих - затримка - видих - затримка.
4. Візуалізація «Безпечне місце» - медитативна вправа з аудіосупроводом.
5. Міні-групова дискусія: Що допомагає вам заспокоїтись?
6. Домашнє завдання: вести «антистресовий щоденник» - записувати 1 ситуацію стресу і 1 спосіб реагування.

Заняття 3. Саморегуляція: вчимося контролювати поведінку та емоції

Мета: сформувати навички вольової саморегуляції в ситуаціях стресу.

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: картки ситуацій, ватмани, фломастери.

Хід заняття:

1. Вступ: Що таке саморегуляція? Чим вона відрізняється від придушення емоцій?

2. Вправа «Світлофор»:
 - Червоне - зупинись (усвідом ситуацію)
 - Жовте - проаналізуй свої емоції та варіанти дій
 - Зелене - прийми рішення і дій
3. Групова робота: розігрування типових ситуацій перед іспитом (наприклад, «Не здав пробний тест», «Посварився з батьками») за моделлю «Світлофора».

4. Самооцінка: як часто ти використовуєш «внутрішнє гальмо»?

5. Вправа «Гудзик самоконтролю» - створення символічного «якоря» саморегуляції.

6. Підсумок: саморегуляція - це навичка, яку можна тренувати.

Заняття 4. Позитивне ставлення до себе та віру у власні сили

Мета: розвинути позитивне ставлення до себе та віру у власні сили.

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: аркуші А4, кольоровий папір, ножиці, клей, мотиваційні цитати.

Хід заняття:

1. Обговорення: Як ставлення до себе впливає на результат?
2. Вправа «Позитивні окуляри» - перегляд складних ситуацій крізь позитивне сприйняття.
3. Вправа «Джерело сили» - здобувачі освіти створюють «папку досягнень» з 5 фактів про власні сильні сторони + 5 позитивних фраз про себе.
4. Вправа «Що я можу?» - заповнення таблиці:
 - Що я вмію добре
 - Що я хочу вдосконалити
 - Які кроки зроблю цього тижня
5. Міні-лекція: ефект «самоздійснюючогося пророцтва» - як думки впливають на дії.

6. Домашнє завдання: написати собі лист підтримки перед НМТ.

Заняття 5. Підготовка до іспиту без стресу

Мета: розвинути навички планування, зниження стресу під час підготовки до іспиту.

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: шаблони планера, маркери, таймери.

Хід заняття:

1. Міні-лекція: як планування знижує тривожність
2. Вправа «Мій антистрес-планер» - створення тижневого графіка підготовки з урахуванням відпочинку, рухової активності, хобі
3. Техніка «Pomodoro» (25/5/25/5/30 хв) - вивчаємо як вчитись ефективно.
4. Обговорення: що мене найбільше лякає перед іспитом - колективна «стіна страхів» та їх спростування
5. Рефлексія: написати собі повідомлення підтримки, яке можна перечитати перед іспитом

Заняття 6. Підсумкове заняття: моя психоемоційна стратегія

Мета: підвести підсумки програми, актуалізувати навички, що були засвоєні.

Тривалість: 45 хвилин

Матеріали: ватмани, стікери, сертифікати участі.

Хід заняття:

1. Обговорення: Які інструменти мені були корисні?
2. Вправа «Психоемоційна валіза» - здобувачі освіти створюють уявну валізу з техніками, які «беруть із собою на іспит».
3. Тест повторного діагностування тривожності / саморегуляції
4. Зворотний зв'язок (анонімні картки): Що найбільше сподобалося? Що зміню?
5. Вручення сертифікатів / значків «Я контролюю свої емоції»