

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Гуманітарно-педагогічний факультет**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри психології**

\_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК \_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_ “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему: «Психологічні особливості подолання тривожності у  
старшокласників в процесі підготовки до складання НМТ»**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма – Психологія

**Гарант освітньої програми**

кандидат психол. наук, доцент \_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК  
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис)

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи  
(Керівник дипломного проєкту бакалавра)**

доктор психол. наук, професор \_\_\_\_\_ Валерія МІЛЯЄВА  
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис)

**Виконала**

\_\_\_\_\_ Ірина ГРУБА  
(підпис)

**КИЇВ – 2025**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри психології**

кандидат психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ**

**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці  
Ірині Грубій**

---

Спеціальність 053 “Психологія”  
(код і назва)

**Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи : «Психологічні особливості  
подолання тривожності у старшокласників в процесі підготовки до  
складання НМТ»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р.  
№1885“С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру 2025.05.30

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність тривожності особистості та чинники її виникнення, особливості подолання тривожності у ситуаціях контролю або підвищеної відповідальності.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття психологічної тривожності та можливостей її подолання.
2. Значення ситуацій контролю та підвищеної відповідальності для виникнення реакції тривожності.
3. Підвищення рівня тривожності у старшокласників під час підготовки до НМТ.
4. Розробка програми психологічного тренінгу для зниження тривожності, впровадження програми психологічного тренінгу у роботу психолога зі старшокласниками.

Дата видачі завдання “06” листопада 2024 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Валерія Міляєва

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Ірина Груба

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ</b> .....	<b>7</b>
1.1. Тривожність як психологічна властивість особистості: сутність, структура, функції .....	7
1.2. Вплив тривожності на емоційний стан і навчальну діяльність старшокласників .....	12
1.3. Фактори, що спричиняють підвищену тривожність у старшокласників у період підготовки до НМТ .....	18
Висновки до розділу 1 .....	23
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ</b> .....	<b>25</b>
2.1. Методологічні засади та організація дослідження .....	25
2.2. Використання психодіагностичних методик для оцінки рівня тривожності .....	28
2.3. Рекомендації щодо подолання тривожності у старшокласників у період підготовки до НМТ .....	37
Висновки до розділу 2 .....	40
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО НМТ</b> .....	<b>42</b>
3.2. Методи та прийоми корекції тривожності у старшокласників .....	42
3.3. Розробка та впровадження програми психологічного тренінгу зниження тривожності .....	47
3.4. Оцінка ефективності застосованих психологічних тренінгових технік .....	63
Висновки до розділу 3 .....	66
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>68</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>72</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>76</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах, коли стрес щоденно впливає на життя учнів, особливо гостро постає проблема емоційного благополуччя старшокласників. Постійна напруга, висока навчальна і соціальна конкуренція, страх не виправдати очікувань батьків і вчителів створюють ситуації, в яких тривожність стає звичним супутником підлітків. Найбільш відчутно це проявляється під час підготовки до важливих випробувань, таких як Національний мультипредметний тест (НМТ), який має значний вплив на подальшу освітню траєкторію випускників.

Цей період характеризується підвищеним рівнем тривожності, що може негативно впливати на емоційний стан учнів, їхню здатність концентруватися, запам'ятовувати та адекватно реагувати на стресові ситуації.

У сучасній українській психологічній науці проблема тривожності учнів та її впливу на навчальну діяльність також активно досліджується. Так, С. Д. Максименко, Г. С. Костюк, Л. І. Божович наголошували на важливості врахування індивідуально-психологічних особливостей дитини в навчальному процесі. Зокрема, Г. С. Костюк підкреслював, що повноцінний розвиток особистості можливий лише за умови створення психологічно безпечного освітнього середовища, в якому учень може вільно проявляти свої здібності без надмірного тиску та страху помилки. Це підкреслює актуальність вивчення тривожності як чинника, що безпосередньо впливає на ефективність підготовки старшокласників до НМТ.

Психологічна наука надає велике значення вивченню тривожності, її причин, проявів та шляхів подолання. На думку таких дослідників, як Спілбергер, К. Роджерс, Г. Айзенк, тривожність може мати як деструктивний, так і конструктивний характер. Високий рівень тривожності без належного контролю може призводити до дезадаптації та погіршення академічної успішності учнів. У цьому контексті дослідження психологічних

особливостей подолання тривожності у старшокласників в процесі підготовки до НМТ є актуальним та важливим для практичної психології.

**Мета дослідження** — виявити психологічні особливості подолання тривожності у старшокласників під час підготовки до НМТ та розробити рекомендації для зниження її рівня.

**Об'єкт дослідження** — переживання тривожності старшокласниками

**Предмет дослідження** — психологічні особливості подолання тривожності у старшокласників в період підготовки до НМТ.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що в результаті проведення спеціально розробленої програми психологічного тренінгу буде знижено рівень тривожності у старшокласників під час підготовки до НМТ, це сприятиме підвищенню їхньої емоційної стійкості, може призводити до покращення академічної ефективності.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми психологічної тривожності та її подолання.
2. Дослідити рівень тривожності у старшокласників під час підготовки до НМТ.
3. Розробити та апробувати програму психологічного тренінгу для зниження тривожності.
4. Проаналізувати ефективність впровадження програми психологічного тренінгу у роботі зі старшокласниками.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел), практичні (збір емпіричних даних), не експериментальні (анкетування, бесіди, опитування), експериментальні (тестування).

**Використані методики:** Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна, Шкала тривоги Бека, авторський опитувальник рівня тривожності).

**Наукова новизна роботи** полягає у дослідженні психологічних факторів, що можуть підвищувати а також стабілізувати рівень тривожності у старшокласників у період підготовки до НМТ.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання розробленої програми психологічного тренінгу в роботі шкільних психологів та педагогів для підвищення емоційної стійкості старшокласників та зниження рівня їхньої тривожності під час складання НМТ.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі викладено теоретичні основи дослідження тривожності у старшокласників. У другому розділі представлено методику та результати емпіричного дослідження. У третьому розділі запропоновано програму психологічного тренінгу для зниження рівня тривожності та оцінку її ефективності. Загальна кількість 75 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунків, 3 додатки.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ**

### **1.1. Тривожність як психологічна властивість особистості: сутність, структура, функції**

Тривожність як психологічна властивість особистості завжди привертала до себе увагу психологів-дослідників. Ефективність будь-якої продуктивної діяльності є залежною від емоційного стану, самовідчуття тощо, тривожність може знижувати рівень продуктивності людини.

Перед тим, як розпочати розгляд теоретичних підходів до дослідження феномену особистісної тривожності як психологічної проблеми, слід окреслити різницю як між термінами “тривожність” та “тривога”, так і між термінами “особистісна тривожність” та “ситуативна тривожність”. [12, с. 88]

Згідно з психоаналітичної теорії З. Фрейда, тривожність визначається як афективна реакція Я на небезпеку, спроба Я її уникнути. Джерелом тривожності також слугує конфлікт між бажаннями індивіда, тобто Воно, та обмеженнями і заборонами з боку суспільства, які представлені у вигляді Над-Я. Намагання придушити несумісні з мораллю потяги призводить до виникнення тривожності. З. Фрейд називав тривожність “фундаментальним феноменом та центральною проблемою неврозу” [36, с. 113].

Згідно до індивідуальної психології А. Адлера, тривожність як характеристика особистості виступає способом індивіда уникнути вимог життя, при цьому зберігаючи своє, так зване, привілейоване становище, яке гарантує індивіду контроль [9, с. 274]. Концепція особистісної тривожності у працях А. Адлера тісно пов’язана з феноменом почуття та комплексу неповноцінності, ледь не стає взаємозамінною.

Ерік Еріксон у своїх роботах досліджував соціально-культурний аспект формування особистісної тривожності. Перша стадія психосоціального

розвитку, а саме вік немовляти, що охоплює перший рік дитини, характеризується параметром соціальної взаємодії з матір'ю. Позитивний результат такої взаємодії — формування базальної довіри, а негативний — недовіра до світу [10, с. 29]. Якщо дитина не отримує достатньо турботи, то в неї формується недовіра до світу, котра проявляється у підозрілості, боязливості чи тривожності. Ця недовіра в подальшому стає підґрунтям для формування невротичних страхів, неврозів, тривог, почуття провини та психосоматичних захворювань на наступних психосоціальних стадіях розвитку. Другий етап — стадія раннього дитинства, — обумовлений реалізацією незалежності та власної цінності особистості при успішному розвитку особистості, або, при невдачі, формуванні залежності та почуття провини, котрі, в свою чергу, сприяють формуванню особистісної тривожності.

Тривожна людина постійно живе минулим досвідом, замість усвідомлення того, що відбувається «тут і зараз». Вона не довіряє власним відчуттям, побоюючись осуду [5, с. 203]. Це і породжує хронічне занепокоєння та емоційний дискомфорт.

Тривожність є складним і багатоаспектним психологічним феноменом, який посідає вагоме місце у структурі психічного життя особистості. У психологічній науці вона розглядається як емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеності, загрози або передбачення можливих несприятливих подій. Тривожність виступає одночасно як адаптивна реакція організму на зміну умов життєдіяльності та як фактор, що може порушувати психічну рівновагу особистості, впливаючи на її поведінкові, когнітивні та емоційні прояви. На відміну від страху, що пов'язаний із конкретною зовнішньою загрозою, тривожність, як правило, не має чітко визначеного об'єкта, є більш дифузною і суб'єктивною. [27, с. 227]

Історично проблема тривожності посідала важливе місце в психологічних дослідженнях ще з початку ХХ століття. Значний внесок у її теоретичне осмислення зробили представники різних психологічних шкіл: психоаналітичної, гуманістичної, екзистенційної, біхевіоральної та когнітивної. Так, З. Фрейд вважав тривожність сигналом про внутрішній конфлікт між потягами «Ід» та обмеженнями «Супер-Его», який викликає захисні механізми «Я». У екзистенційній традиції, зокрема в працях К. Ясперса, М. Хайдеггера та В. Франкла, тривожність розглядається як онтологічний стан, притаманний людині через усвідомлення кінцевості існування, свободи вибору та відповідальності. Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) пов'язує тривожність із внутрішнім дисбалансом особистості та розривом між «реальним» і «ідеальним» Я. Згодом когнітивні підходи (А. Бек, А. Елліс) акцентували увагу на ролі автоматичних думок, установок і переконань, що спричиняють тривожну реакцію. [25, с. 85]

Сутнісна характеристика тривожності у сучасній психології охоплює кілька її ключових ознак. По-перше, тривожність є суб'єктивним станом, що супроводжується негативним емоційним фоном — напругою, збудженням, відчуттям невпевненості, безпорадності, очікуванням небезпеки. По-друге, тривожність часто супроводжується фізіологічними проявами: підвищеним серцебиттям, потовиділенням, м'язовим напруженням, змінами в диханні, що свідчить про активацію симпатичної нервової системи. По-третє, тривожність змінює пізнавальні процеси особистості — увагу, пам'ять, сприймання, мислення, — схиляючи людину до перебільшення загроз і недооцінки власних ресурсів. Нарешті, вона відображається у поведінковому аспекті, проявляючись у униканні, захисних реакціях або імпульсивній активності. [13, с. 143]

У науковій літературі існує розподіл між тривожністю як станом (*state anxiety*) та як властивістю особистості (*trait anxiety*). Стан тривожності є тимчасовою реакцією на конкретну ситуацію, яка сприймається як

небезпечна або загрозна. Така тривожність має ситуативний характер, є динамічною і зазвичай зникає після усунення джерела напруги. У той час як тривожність як риса є відносно стійкою характеристикою особистості, що проявляється у схильності до переживання тривоги в широкому спектрі життєвих ситуацій, навіть за відсутності об'єктивної загрози. Дослідницький інтерес до цього поділу особливо посилюється після розробки Спілбергером диференційної моделі тривожності, яка знайшла широке застосування у психологічній діагностиці. [39, с. 89]

Структура тривожності також є складною та багатовимірною. Загалом у її структурі можна виокремити когнітивний, емоційний, соматичний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент представлений оцінкою ситуації як загрознаючої, переконаннями про власну некомпетентність, очікуванням невдачі, катастрофізацією майбутніх подій. Емоційний компонент відображає напруження, внутрішнє збудження, емоційний дискомфорт, страх або паніку. Соматичний (фізіологічний) компонент включає тілесні реакції, пов'язані з вегетативною нервовою системою, зокрема серцево-судинні, дихальні, м'язові та шлунково-кишкові порушення. Поведінковий компонент виявляється у зміні зовнішньої активності — униканні, втечі, імпульсивності. [15, с.79]

Функціонально тривожність виконує як позитивні, так і негативні ролі в житті особистості. З одного боку, вона має адаптивний характер, оскільки слугує своєрідним сигналом тривоги про потенційну небезпеку або складність. У цьому сенсі вона мобілізує ресурси особистості, активізує увагу, сприяє прогнозуванню наслідків дій, обережності та передбаченню. Саме помірний рівень тривожності підвищує продуктивність, спонукає до вдосконалення, відповідального ставлення до діяльності. З іншого боку, надмірна або хронічна тривожність може набувати дезадаптивного характеру: призводити до зниження ефективності діяльності, деструкції міжособистісних стосунків, зниження самооцінки, порушення сну,

соматичних розладів, виникнення невротичних станів. Саме така патологічна тривожність є предметом клінічної психології та психотерапії, оскільки може свідчити про тривожні розлади, фобії, генералізовану тривогу або панічні атаки. [42, с. 64]

Важливим аспектом розуміння тривожності є її зв'язок з іншими психологічними конструктами. Зокрема, вона тісно пов'язана з емоційною регуляцією, стресостійкістю, самооцінкою, мотивацією до досягнень. Низька самооцінка, недостатній контроль над емоціями, внутрішні конфлікти або негативні установки можуть посилювати схильність до тривожності. Тривожність також виступає як медіатор між зовнішніми подіями та психічним здоров'ям, опосередковуючи реакції особистості на стрес. З огляду на це, важливими завданнями практичної психології є діагностика рівня тривожності, виявлення її джерел, розробка програм психопрофілактики та психокорекції.

У дитячому та підлітковому віці тривожність має свої особливості й значною мірою залежить від впливу сім'ї, стилю виховання, соціального середовища та особливостей особистісного розвитку. Так, авторитарний стиль виховання, надмірна критика, відсутність емоційної підтримки або високі очікування батьків можуть формувати підвищений рівень тривожності у дитини, що надалі може впливати на її навчальну мотивацію, соціальні контакти та загальне психологічне благополуччя. [15, с. 94]

Отже, тривожність як психологічне явище є складним багатовимірним конструктом, що інтегрує емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Вона виконує як сигнальну та мотиваційну, так і потенційно деструктивну функцію в житті особистості. Її вивчення має важливе значення як для теоретичної психології, так і для практичної діяльності психологів, особливо в контексті підтримки психічного здоров'я, розвитку емоційної компетентності та формування адаптивних копінг-стратегій.

## **1.2. Вплив тривожності на емоційний стан і навчальну діяльність старшокласників**

Вплив тривожності на психіку старшокласників проявляється не лише у погіршенні загального емоційного фону, а й у формуванні стійкого почуття невпевненості, страху перед оцінюванням, очікуванням невдачі. Це, своєю чергою, може викликати емоційне виснаження, підвищену роздратованість, апатію, зниження самооцінки та мотиваційного потенціалу. Підлітки з високим рівнем тривожності часто відчують складнощі у встановленні соціальних контактів, уникання активної участі у навчальному процесі, що додатково ускладнює їхню адаптацію до освітнього середовища. [34, с. 167]

Особливо критичним є те, що тривожність здатна блокувати когнітивні функції — увагу, мислення, пам'ять. У ситуаціях стресу школярі не можуть зосередитися на виконанні завдань, забувають вивчене, роблять помилки через надмірне хвилювання. Як наслідок, виникає порочне коло: зниження результатів → підвищення тривоги → ще гірші результати. Це підтверджують дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів (Г. Костюк, С. Максименко, К. Спілбергер, Р. Лазарус), які наголошують на тому, що тривожність у навчальній діяльності має тенденцію до самопідсилення. [21, с. 192]

Важливо також розуміти, що у старшокласників тривожність тісно пов'язана з кризою самоідентичності та професійного самовизначення. Невизначеність майбутнього, страх не виправдати очікування оточення, сумніви у власних силах сприяють посиленню внутрішнього напруження, що проявляється не лише у навчанні, але й у загальному стилі життя, поведінці, взаємодії з дорослими та однолітками. [31, с. 72]

Урахування індивідуального рівня тривожності є необхідною умовою для ефективної педагогічної і психологічної підтримки учнів. Своєчасне виявлення підвищеної тривожності та використання профілактичних і

корекційних методів дозволяють знизити її деструктивний вплив і створити сприятливі умови для особистісного розвитку та успішного навчання старшокласників.

Період старшого шкільного віку є надзвичайно важливим етапом психоемоційного та особистісного розвитку підлітка, коли формуються ключові компоненти самосвідомості, самооцінки, професійного самовизначення і соціальної відповідальності. У цей час значно зростають вимоги з боку соціального середовища — родини, школи, однолітків — що, у поєднанні з біологічними та психологічними змінами, створює підґрунтя для виникнення та загострення різних форм психологічного дистресу, зокрема — тривожності. [38, с. 243]

Тривожність, як психологічне явище, розглядається у науковій літературі як складний емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу та характеризується внутрішньою напругою, очікуванням небезпеки, непевністю, а також емоційною і фізіологічною збудженістю. На відміну від страху, що завжди має конкретний об'єкт, тривожність є більш розмитою і генералізованою реакцією. У старшокласників вона часто набуває специфічного забарвлення, оскільки пов'язана з актуальними для них життєвими завданнями — підготовкою до зовнішнього незалежного оцінювання (НМТ), вибором професії, соціальною самореалізацією та інтеграцією в доросле життя. [33, с. 113]

Емоційний стан старшокласників під впливом тривожності може суттєво змінюватися. Часто це проявляється у підвищеній емоційній вразливості, дратівливості, зниженні настрою, нестабільності афективної сфери, схильності до апатії або, навпаки, до гіперактивних реакцій. Психофізіологічний аспект тривожності проявляється у вегетативних реакціях, порушеннях сну, зниженні концентрації уваги, що, своєю чергою, негативно позначається на когнітивній сфері — здатності до осмислення,

запам'ятовування, аналізу навчального матеріалу. Як наслідок, у старшокласників зростає ризик зниження навчальної мотивації, виникнення внутрішнього конфлікту, пов'язаного з невідповідністю між реальними можливостями та очікуваннями, сформованими самим учнем або його соціальним оточенням.

Навчальна діяльність, яка вимагає систематичної концентрації, довільної уваги, саморегуляції та цілеспрямованості, в умовах підвищеної тривожності значно ускладнюється. В учнів з високим рівнем тривожності спостерігається зниження працездатності, підвищена помилковість, часті випадки когнітивного блокування в умовах іспитів чи тестувань. Такі учні схильні до уникнення ситуацій оцінювання, проявляють недовіру до власних знань, що призводить до відчуття безпорадності та, у деяких випадках, формування так званого "синдрому навченої безпорадності". Це, в свою чергу, спричиняє подальше погіршення академічної успішності та зниження загальної самооцінки, формуючи замкнене коло негативних емоційно-поведінкових реакцій. [2, с. 36]

Крім того, тривожність старшокласників може бути як ситуативною, тобто такою, що виникає у відповідь на конкретну подію (наприклад, контрольну роботу чи вступне тестування), так і стійкою особистісною характеристикою — так званою "особистісною тривожністю". У другому випадку вона виконує роль фону, який постійно супроводжує діяльність учня, ускладнюючи процеси адаптації до освітнього середовища, соціальної взаємодії та саморегуляції. Варто також враховувати, що підвищена тривожність часто супроводжується супутніми психоемоційними проблемами: зниженим рівнем довіри до дорослих, труднощами в комунікації з однолітками, емоційною ізоляцією, підвищеною самокритичністю. [10, с. 45]

Проблема тривожності у старшому шкільному віці є однією з центральних у психології розвитку та педагогічній психології, адже саме на

цьому етапі формуються основи майбутньої професійної ідентичності, автономії, соціального функціонування та емоційної саморегуляції. Старшокласники стикаються з численними внутрішніми і зовнішніми викликами: посиленням навчального навантаження, необхідністю прийняття важливих рішень щодо подальшої освіти або кар'єри, складнощами міжособистісної взаємодії, зміною соціального статусу, посиленням очікувань з боку дорослих і соціуму загалом. У цьому складному контексті тривожність виступає як своєрідний індикатор адаптаційних можливостей особистості й водночас як фактор ризику для її дезадаптації.

З наукової точки зору, тривожність визначається як емоційний стан, що супроводжується відчуттям напруженості, занепокоєння, очікуванням небезпеки чи невдачі, і виникає у відповідь на ситуацію невизначеності або суб'єктивно значущу подію. Вона може бути як короткочасною реакцією на конкретну загрозу — ситуаційну тривожність, так і стабільною особистісною властивістю — рисою тривожності, яка зберігається у різних життєвих обставинах. Саме другий варіант є особливо небезпечним у шкільному середовищі, оскільки він супроводжує учня впродовж усього навчального процесу, знижуючи його мотивацію, пізнавальну активність та емоційне благополуччя. [16, с. 27]]

Емоційний стан старшокласника в умовах хронічної або високої ситуативної тривожності набуває деструктивного забарвлення. Тривожні учні схильні до емоційної нестабільності, підвищеної збудливості, дратівливості, пригніченості, схильності до песимістичних оцінок як власної діяльності, так і навколишньої дійсності. Внутрішнє напруження зазвичай супроводжується зниженням самооцінки, постійним сумнівом у власних силах, страхом помилки або оцінки з боку значущих осіб. Це знижує рівень самоприйняття і породжує когнітивні перекручення у вигляді катастрофізації майбутнього (наприклад: «Я ніколи не здам НМТ», «Якщо я не вступлю до вишу — моє

життя зруйноване»), що ускладнює саморегуляцію поведінки й адаптацію до реальних умов.

Однією з найважливіших сфер, що страждає в умовах тривожності, є саме навчальна діяльність. На когнітивному рівні у тривожних учнів знижується продуктивність розумових операцій, таких як аналіз, синтез, узагальнення, логічне мислення, порушується увага і здатність до зосередження. Часто спостерігається явище "когнітивного ступору" або блокування в екзаменаційних умовах, коли учень, навіть добре підготовлений, не може зосередитися і реалізувати свої знання через емоційне напруження. У таких ситуаціях розвивається синдром неуспішності, коли дитина втрачає інтерес до навчання, відчуває свою нездатність досягати результатів, що провокує уникнення навчальної активності, прогулянки, відмову від виконання домашніх завдань. [41, с. 94]

Поведінкові прояви тривожності у старшокласників можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей. Деякі учні демонструють гіперактивність, імпульсивність, нестриманість, що може мати дезорганізуючий вплив на навчальний процес і міжособистісні стосунки. Інші — навпаки — демонструють уникнення будь-якої відповідальності, соціального контакту, участі в навчальній чи позакласній діяльності. Особливе занепокоєння викликає прихована тривожність, коли учень зовні виглядає спокійним і навіть успішним, однак переживає глибоке внутрішнє напруження, що може призвести до психосоматичних розладів, депресивних станів або професійного вигорання ще до початку самостійного життя. [24, с. 56]

У зв'язку з цим, важливо враховувати, що тривожність старшокласника має комплексну детермінацію. Вона залежить не лише від особистісних особливостей (типу темпераменту, рівня самосвідомості, емоційної зрілості), але й від соціального контексту. Негативний вплив можуть мати авторитарний

стиль педагогічної взаємодії, надмірна вимогливість з боку батьків, порівняння з іншими учнями, нестача підтримки, неефективні методи оцінювання та відсутність емоційно безпечного середовища у класі. Наприклад, учні, що перебувають у ситуації постійної конкуренції, значно частіше демонструють підвищену тривожність, ніж ті, хто відчуває підтримку і довіру з боку педагогів і батьків.

Окрему увагу слід приділити впливу масової культури, інформаційного простору та соціальних мереж, які формують у молоді нереалістичні стандарти успіху, постійне відчуття дефіциту часу та ресурсу, страх помилки або «непотрібності». Це значною мірою підсилює тривожний фон, особливо в умовах підготовки до ЗНО/НМТ, коли учні часто працюють на межі своїх ресурсів. У цьому контексті надзвичайно важливим є формування в учнів стійких навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, ефективного тайм-менеджменту та критичного мислення щодо зовнішніх очікувань. [22, с. 15]]

Таким чином, тривожність є значущим чинником, що впливає не лише на загальний емоційний стан старшокласника, а й на його навчальну діяльність, соціальні стосунки, мотивацію і здатність до самореалізації. У високотривожних учнів зростає ризик формування неадаптивних копінг-стратегій, зниження освітньої ефективності, погіршення психосоматичного стану, що вимагає комплексного підходу до психолого-педагогічної підтримки. Ефективними у цьому контексті є психологічні тренінгові програми, індивідуальне консультування, групова психотерапія, профілактична робота з педагогами та батьками щодо формування сприятливого мікроклімату. Надзвичайно важливо забезпечити кожному учню умови для прийняття себе, безпечного вираження емоцій та набуття впевненості у своїх силах, що дозволить не лише знизити рівень тривожності, а й підтримати повноцінний розвиток особистості в період переходу до дорослого життя. [42, с. 328]

На особливу увагу заслуговує гендерний аспект тривожності у старшокласників. Дослідження показують, що дівчата частіше демонструють високий рівень тривожності, що зумовлено як біологічними чинниками (гормональні зміни), так і соціокультурними очікуваннями щодо поведінки, успішності та відповідальності. Водночас у хлопців тривожність може проявлятися опосередковано — через агресивні або демонстративні реакції, уникнення навчальної діяльності, ігнорування вимог педагогів тощо. В обох випадках тривожність негативно позначається на навчальній діяльності та психологічному благополуччі. [18, с. 109]

Таким чином, вплив тривожності на емоційний стан і навчальну діяльність старшокласників є багатограним і системним. Вона не лише порушує внутрішній психологічний баланс підлітка, але й ускладнює його адаптацію до шкільного середовища, знижує ефективність навчального процесу та унеможлиблює реалізацію особистісного потенціалу.

### **1.3. Фактори, що спричиняють підвищену тривожність у старшокласників у період підготовки до НМТ**

Серед основних факторів, що спричиняють підвищену тривожність у старшокласників під час підготовки до НМТ, виділяють високий рівень відповідальності, страх перед невдачею, тиск з боку оточення та недостатній рівень підготовки.

Особистісна тривожність як стійка риса характеру, що полягає у схильності людини переживати стан тривоги у відповідь на небезпечні, на її думку, ситуації, має комплексне походження. Різні психологічні теорії по своєму пояснюють механізми формування цієї особливості. [28, с. 12]

Причини особистісної тривожності знаходяться на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях. Перший рівень — соціальні

проблеми особистості, пов'язані з порушенням у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність особистості пов'язана з неадекватною самооцінкою суб'єкта. Тобто тривожність, зумовлена конфліктною самооцінкою, формується через існування двох взаємовиключних тенденцій — почуття невпевненості та потреби у високій оцінці себе суб'єктом. Психофізіологічний, третій рівень особистісної тривожності спричиняється чинниками, що пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи [23, с. 115].

Серед ключових причин виникнення цієї психологічної проблеми дослідники виділяють як біологічні чинники (спадковість, особливості темперамент, генетична схильність, дисбаланс нейромедіаторів), так і психосоціальні (особливості виховання та дитячого досвіду, психотравмуючі події, неконструктивні копінг-стратегії, дитячі психологічні травми, критичний стиль виховання, незадоволені базові потреби в безпеці, прийнятті, любові; тощо).

3. Фройд вважав здатність до переживання тривожності іманентною рисою індивіда, філогенетично успадкованою ним як частина інстинкту самозбереження, в той час як власне особистісну тривожність як рису — набутою, за допомогою навчання, рисою [36, с. 120]. Понад те, першопричиною особистісної тривожності він вважає “травму народження” та “страх кастрації” — дві тісно взаємопов'язані між собою концепції, що часто піддавались реінтерпретації в працях З. Фрейда. Тобто вплив тривожності визначається як репродукція та повторення певного минулого неприємного досвіду індивіда, яким виступає відділення дитини від матері. [36, с. 122].

Тривожність як психологічне явище є природною реакцією організму на ситуації невизначеності, загрози або очікування можливих труднощів. Проте, якщо тривожність виходить за межі адаптивного рівня, вона починає перешкоджати нормальному функціонуванню особистості, особливо в умовах

підвищеної соціальної, академічної та особистісної напруги. Саме такою кризовою ситуацією для старшокласників виступає період підготовки до національного мультипредметного тесту (НМТ), що є важливим етапом професійного самовизначення, освітньої мобільності та соціального старту. Цей період супроводжується не лише високими вимогами до знань, але й емоційним тиском, що зумовлює зростання рівня тривожності. Вивчення чинників, які спричиняють цю тривожність, дозволяє ефективно реагувати на запити учнів і розробляти індивідуалізовані програми підтримки.

Перш за все, варто наголосити на когнітивно-інтелектуальному перевантаженні, що виникає внаслідок інтенсивної та багатоетапної підготовки до тестування. Старшокласники вимушені одночасно виконувати навчальні завдання в рамках базової шкільної програми та займатися самопідготовкою до тесту, часто відвідуючи додаткові курси або інтенсиви. Така багатовекторна активність, особливо у поєднанні з нестачею відпочинку, порушенням сну та харчування, веде до перевантаження центральної нервової системи, зниження когнітивної продуктивності та посилення емоційного напруження. Учень втрачає здатність ефективно запам'ятовувати, аналізувати й відтворювати матеріал, що, у свою чергу, ще більше посилює почуття тривожності, створюючи замкнене коло неефективної підготовки. [32, с. 180].

Серйозним чинником виступає також емоційний пресинг з боку соціального оточення — батьків, учителів, однолітків. Соціальні очікування, акцентовані на досягненні високих результатів, формують у старшокласників відчуття постійного зовнішнього контролю, страху не виправдати покладених на них надій. Батьківські гіперочікування або, навпаки, байдужість можуть викликати внутрішній конфлікт у дитини, що пов'язаний із порушенням балансу між внутрішньою мотивацією до навчання та зовнішніми стимулами. Учні нерідко сприймають НМТ не лише як перевірку знань, а як оцінку їхньої особистої цінності. Невдача у тестуванні уявляється як повна особистісна

поразка, що породжує дезадаптивні емоційні реакції — тривогу, сором, відчай, зниження самооцінки. [30, с. 142].

Суттєвий вплив має інформаційна невизначеність та зміна формату тестування, яка характерна для періоду воєнного стану в Україні. Часті оновлення вимог до тесту, зміни у структурі завдань, способах подання результатів чи навіть можливість онлайн-складання створюють атмосферу непередбачуваності. Така ситуація є стресогенною навіть для емоційно стабільної особистості, а для старшокласників із підвищеною чутливістю, нестійкою самооцінкою або заниженим рівнем толерантності до невизначеності — може стати потужним тригером тривожних розладів. Не маючи змоги опертися на чіткі та стабільні орієнтири, підлітки почуваються дезорієнтованими, втрачають відчуття контролю над ситуацією, що є базовою потребою в період дорослішання. [12, с. 63]

Ще одним фактором, що сприяє підвищеній тривожності, є власна неготовність учня до самостійного навчання та організації підготовки, що зумовлено низьким рівнем сформованості навичок саморегуляції. Для більшості старшокласників характерні труднощі у розподілі часу, контролі емоцій, постановці реалістичних цілей і підтриманні навчальної мотивації на стабільному рівні. Вони часто відкладають підготовку, потрапляють у пастку прокрастинації, а потім відчувають провину, страх і розгубленість, що трансформується у підвищену тривожність. Відсутність досвіду адекватного планування, аналізу помилок і самопідтримки посилює безпорадність, робить ситуацію ще складнішою у психологічному вимірі. [6, с. 147].

Особистісні особливості також суттєво зумовлюють рівень тривожності. Насамперед ідеться про рівень особистісної тривожності, який є відносно стабільною характеристикою. Учні з високою особистісною тривожністю схильні до перебільшення загрозливості ситуації, фіксації на негативних прогнозах, катастрофічного мислення. Вони значно чутливіші до будь-яких

зовнішніх впливів, негативно оцінюють власні успіхи, постійно сумніваються у своїх можливостях. Такі підлітки легко піддаються впливу чуток, зразків "ідеального результату", що активно циркулюють у соціальних мережах, і, порівнюючи себе з іншими, формують у собі переконання про власну неспроможність.

До чинників високого ризику належить і відсутність якісної психологічної підтримки як у сімейному, так і в освітньому середовищі. Недостатня увага до емоційного стану учнів, домінування академічних цілей над психоемоційними потребами, формальний підхід до супроводу підлітків у школі — все це сприяє тому, що тривожність залишається непропрацьованою, витісняється, накопичується та трансформується у психосоматичні прояви (головний біль, розлади сну, підвищена втомлюваність), порушення навчальної активності, соціальну дезадаптацію. [26, с. 220].

Не можна оминути й вплив цифрового середовища, що зумовлює хронічне порівняння себе з іншими, формування викривленої картини успішності, постійне перебування в інформаційному шумі. Старшокласники часто бачать лише поверхневу "картинку" чужого успіху, не усвідомлюючи зусиль, помилок чи індивідуальних відмінностей, що стоять за ним. Це підсилює почуття власної неадекватності, заздрощів, розгубленості, що формує базу для генералізованої тривожності. [37, с. 38]

Таким чином, підвищена тривожність у старшокласників під час підготовки до НМТ є результатом взаємодії комплексу чинників — когнітивних, особистісних, соціальних, організаційних та медіа-контекстуальних. Вона не є лише реакцією на іспит як подію, а відображає більш глибокі труднощі: дефіцит навичок саморегуляції, порушення емоційного балансу, надмірний соціальний тиск, інформаційну нестабільність, низький рівень психологічної підтримки. Усвідомлення цих факторів є необхідною умовою для побудови ефективної системи психопрофілактики та

психокорекції, що повинна бути впроваджена як на рівні школи, так і в межах родинного середовища. Така система має включати роботу зі зниження академічного тиску, розвиток емоційного інтелекту, формування адекватної самооцінки, навчання технікам релаксації, тайм-менеджменту та самопідтримки. Тільки комплексний підхід дозволить мінімізувати негативний вплив тривожності на навчальну діяльність і загальний психоемоційний стан старшокласника. [41, с. 263]

### **Висновки до розділу 1**

Аналіз наукової літератури дозволив розкрити сутність тривожності як складного емоційного стану, що супроводжується відчуттям напруженості, очікуванням небезпеки або невдачі, і має як адаптивні, так і дезадаптивні функції. У психологічному дискурсі тривожність розглядається в межах особистісного підходу, як риса або стан, пов'язаний із когнітивними, емоційними й поведінковими реакціями індивіда на загрозові чи невизначені ситуації.

У період підготовки до складання НМТ тривожність у старшокласників набуває вираженого характеру й пов'язана з рядом специфічних чинників. Серед них провідну роль відіграють: інтелектуально-навчальне перевантаження, високі соціальні очікування, інформаційна невизначеність щодо формату тестування, недостатній рівень саморегуляції, а також особистісні особливості учнів (високий рівень тривожності як риси, занижена самооцінка, низька толерантність до стресу тощо).

Також вагомими є зовнішні соціально-психологічні чинники: тиск із боку батьків і педагогів, відсутність системної психологічної підтримки в освітньому середовищі, негативний вплив цифрового середовища, що сприяє порівнянню себе з іншими та посиленню страху невдачі.

Таким чином, підвищена тривожність старшокласників у період підготовки до НМТ має багатофакторну природу, що обумовлює необхідність впровадження комплексних психопрофілактичних і корекційних заходів. Однією з ефективних форм роботи в цьому напрямі є психологічний тренінг, який дозволяє гармонізувати емоційний стан, розвинути навички стресостійкості, саморегуляції та підвищити рівень впевненості в собі, що й стане предметом розгляду наступного розділу.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

### 2.1. Методичні засади та організація дослідження

У сучасному суспільстві, що характеризується високим рівнем інформаційного навантаження та соціальної динаміки, особистісна тривожність набуває особливого значення як показник емоційного благополуччя індивіда. Особистісна тривожність визначається як стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них станом тривоги різної інтенсивності. Високий рівень такої тривожності може суттєво ускладнювати процеси соціальної адаптації, призводити до емоційних та соматичних розладів, а також знижувати загальну якість життя.

З огляду на це, важливим завданням психологічної науки є розробка та застосування надійних методів діагностики тривожності, що дозволяють своєчасно виявляти осіб з підвищеним рівнем тривожності та надавати їм відповідну психологічну підтримку. У цьому контексті особливу увагу привертають методи самозвіту, які передбачають використання стандартизованих опитувальників та психометричних шкал, що дозволяють особі самостійно оцінити власні емоційні стани.

Одним із найбільш визнаних інструментів у цій сфері є Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дозволяє диференційовано оцінити як ситуативну (реактивну), так і особистісну тривожність. Шкала складається з 40 тверджень, з яких перші 20 спрямовані на оцінку ситуативної тривожності, а наступні 20 — на визначення рівня особистісної тривожності. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, що забезпечує кількісну оцінку рівня тривожності. Високі бали свідчать про високий рівень тривожності, що дозволяє

ідентифікувати осіб, які потребують подальшого психологічного втручання.

#### Додаток А

Поряд із зазначеною методикою, у дослідженні було використано Шкалу тривоги Бека, яка є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання рівня та інтенсивності тривожності. ВАІ складається з 21 пункту, що відображають типові симптоми тривоги, які респондент оцінює за шкалою від 0 до 3 балів залежно від інтенсивності переживання симптомів протягом останнього тижня. Додаток Б

Крім того, з метою глибшого розуміння особливостей тривожності у старшокласників було розроблено власний опитувальник, що включає відкриті та закриті питання, спрямовані на виявлення специфічних ситуацій, які викликають тривогу у підлітків, а також на оцінку їхніх копінг-стратегій та рівня соціальної підтримки. Такий підхід дозволяє отримати більш детальну інформацію про індивідуальні особливості тривожності та фактори, що на неї впливають. Додаток В

Вибірка дослідження 30 учнів 11 класу віком від 15 до 17 років. Добірка респондентів здійснювалася за принципом добровільної участі з обов'язковим інформованим погодженням учасників та їхніх батьків (опікунів), що відповідає етичним стандартам проведення психологічних досліджень. Емпіричне дослідження проводилося на базі Жашківського ліцею №4.

Процедура дослідження включала кілька етапів. На першому етапі учасники заповнювали шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна, що дозволяло визначити базовий рівень їхньої ситуативної та особистісної тривожності. На другому етапі застосовувалася шкала тривоги Бека для оцінки інтенсивності тривожних симптомів. На третьому етапі респонденти відповідали на питання власного опитувальника, що дозволяло виявити індивідуальні особливості переживання тривоги та фактори, що сприяють її виникненню.

Зібрані дані були піддані кількісному та якісному аналізу з використанням методів математичної статистики, що дозволило виявити закономірності та взаємозв'язки між різними аспектами тривожності у старшокласників. Отримані результати стали основою для формулювання рекомендацій щодо психологічної підтримки підлітків з підвищеним рівнем тривожності та розробки програм профілактики тривожних розладів у шкільному середовищі.

Таким чином, обрана методологія дослідження дозволила комплексно оцінити рівень тривожності у старшокласників, виявити фактори, що впливають на її формування, та розробити практичні рекомендації для зниження тривожності та покращення емоційного благополуччя учнів старших класів.

## **2.2. Використання психодіагностичних методик для оцінки рівня тривожності**

Для якісної та об'єктивної оцінки рівня тривожності у старшокласників у період підготовки до національного мультипредметного тесту (НМТ) було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно вивчити як індивідуальні особливості тривожності, так і її інтенсивність, структуру та причини виникнення. Такий підхід забезпечує наукову обґрунтованість результатів дослідження та дозволяє сформулювати практичні рекомендації для подолання тривожності в учнівського контингенту.

Однією з основних методик, застосованих у дослідженні, є Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI). Цей інструмент дозволяє диференціювати ситуативну тривожність (стан) — як реакцію на конкретну ситуацію (наприклад, підготовку до важливого іспиту), та особистісну тривожність (рису) — як стабільну індивідуальну схильність до тривожних

переживань. Методика складається з 40 тверджень, де перші 20 питань стосуються ситуативної тривожності, а наступні 20 — особистісної. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, що дає змогу обчислити рівень тривожності в балах. Дана методика є однією з найбільш валідних і надійних у вітчизняній та зарубіжній практиці, її часто використовують для виявлення осіб, які потребують психологічного втручання.

Другою важливою методикою, яка була застосована в емпіричному дослідженні, стала Шкала тривоги Бека (BAI). Цей опитувальник орієнтований переважно на виявлення інтенсивності тривожних симптомів і містить 21 пункт, у яких описано різні соматичні та емоційні симптоми тривоги (наприклад, «почуття страху», «відчуття тремтіння», «серцебиття» тощо). Респонденти оцінюють, наскільки інтенсивно вони переживали ці симптоми протягом останнього тижня, за шкалою від 0 («зовсім не турбувало») до 3 («дуже сильно турбувало»). Ця методика дозволяє не лише виявити загальний рівень тривожності, а й визначити домінування певних симптомів, що є цінним для побудови індивідуальної програми психологічної допомоги.

Особливої уваги заслуговує також власний авторський опитувальник, розроблений з метою глибшого розуміння причин, проявів та механізмів подолання тривожності у старшокласників. Цей опитувальник включав як закриті питання, спрямовані на кількісну оцінку частоти проявів тривожності в різних життєвих ситуаціях (наприклад, під час відповідей біля дошки, при написанні контрольних робіт, у стосунках з учителями й батьками), так і відкриті питання, які давали змогу респондентам вільно висловити свої думки, переживання та описати стратегії, які вони використовують для подолання тривожних станів. Особливу увагу було приділено питанню соціальної підтримки — учні мали змогу вказати, хто є для них джерелом емоційної підтримки у складні періоди (родина, друзі, вчителі, психолог тощо).

Таблиця 2.1

## Коротка характеристика методик

№	Назва методики	Мета використання	Тип оцінювання	Кількість пунктів
1	Шкала Спілбергера-Ханіна (STAI)	Диференційована оцінка С- та О-тривожності	Кількісне	40
2	Шкала тривоги Бека (BAI)	Визначення інтенсивності симптомів	Кількісне	21
3	Авторський опитувальник	Виявлення джерел, стратегій та підтримки	Комбіноване (якісне+ кількісне)	15 (10+5)

Важливість застосування декількох методик полягає у тому, що вони дозволяють взаємно доповнювати одна одну. Наприклад, шкала Спілбергера–Ханіна виявляє загальну тенденцію до тривожності, шкала Бека показує її інтенсивність і специфіку, а власний опитувальник відкриває унікальні особистісні переживання старшокласників, що особливо актуально в умовах сучасного шкільного середовища. Разом ці інструменти дозволили сформувати цілісну картину емоційного стану учнів, що перебувають у ситуації навчального стресу.

Під час проведення діагностики особлива увага приділялася етичним аспектам дослідження: всі учасники були проінформовані про мету та умови дослідження, надали добровільну згоду на участь, гарантувалася анонімність та конфіденційність результатів. Такий підхід створював атмосферу довіри, що сприяло більш відкритому й щирому заповненню опитувальників.

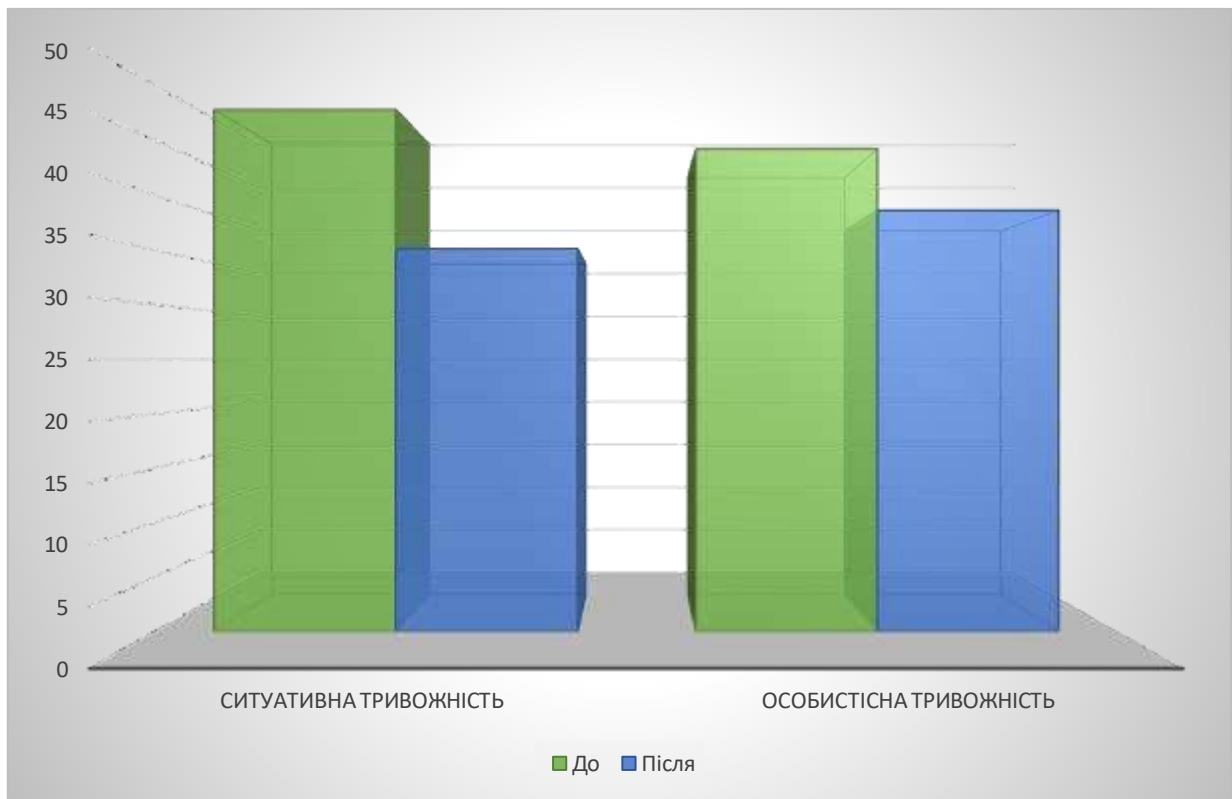
Таким чином, використання комплексу психодіагностичних методик дало змогу не лише виявити рівень тривожності у старшокласників, а й проаналізувати глибинні фактори її виникнення, визначити найбільш напружені ситуації у житті учнів та розкрити їхні індивідуальні способи подолання стресу. Результати, отримані за допомогою цих методик, стали основою для подальшої розробки програми психологічний тренінгу, спрямованої на підвищення емоційної стійкості, зниження тривожності та оптимізацію навчальної мотивації в період підготовки до НМТ.

Період підліткового віку є складним етапом психоемоційного розвитку особистості, що супроводжується активними внутрішніми та зовнішніми змінами. Водночас учні старших класів стикаються з низкою серйозних викликів, серед яких — необхідність професійного самовизначення, підготовка до завершення шкільного навчання та складання національного мультипредметного тесту (НМТ). Така ситуація часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, що негативно позначається на самопочутті, навчальній мотивації, когнітивних процесах та соціальній поведінці підлітків.

Таблиця 2.2

**Результати діагностики респондентів за Шкалою тривожності  
Спілбергера-Ханіна**

<b>№</b>	<b>Рівень тривожності</b>	<b>До психологічного тренінгу (середній бал)</b>	<b>Після психологічного тренінгу (середній бал)</b>	<b>Зміна (балів)</b>
<b>1</b>	Ситуативна тривожність	47,8	35,1	-12,7
<b>2</b>	Особистісна тривожність	44,2	38,0	-6,2



**Рисунок 1.1** Результати діагностики респондентів за Шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна у вигляді гістограми

Аналіз даних, отриманих за допомогою шкали тривожності Спілбергера-Ханіна, засвідчив позитивну динаміку в емоційному стані старшокласників після проходження психологічної тренінгової програми. Зокрема, середній показник ситуативної тривожності знизився з 47,8 до 35,1 бала, що свідчить про зменшення реактивного, тобто ситуативного, переживання тривоги, яке виникає в умовах стресу або підвищеного навантаження (наприклад, перед іспитами, під час відповідей на уроках тощо). Зменшення цього показника на 26,5% вказує на те, що психологічний тренінг допоміг учням краще справлятися з короткочасними стресовими ситуаціями.

Що стосується особистісної тривожності, яка відображає стійку індивідуальну схильність до тривожного реагування, то і тут зафіксовано зниження – з 44,2 до 38,0 бала, що становить 14% поліпшення. Це означає, що

завдяки участі у тренінгу школярі не лише знизили актуальний рівень тривоги, а й частково змінили своє загальне ставлення до складних життєвих ситуацій. Це є свідченням формування більш адаптивних емоційних реакцій і розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Таблиця 2.3

### Результати діагностики респондентів за Шкалою тривоги Бека

№	Категорія тривожності	До психологічний тренінгу (середній бал)	Після психологічний тренінгу (середній бал)	Зміна (балів)	Відсоткова зміна (%)
1	Загальний рівень	21,7	15,2	-6,5	-30%

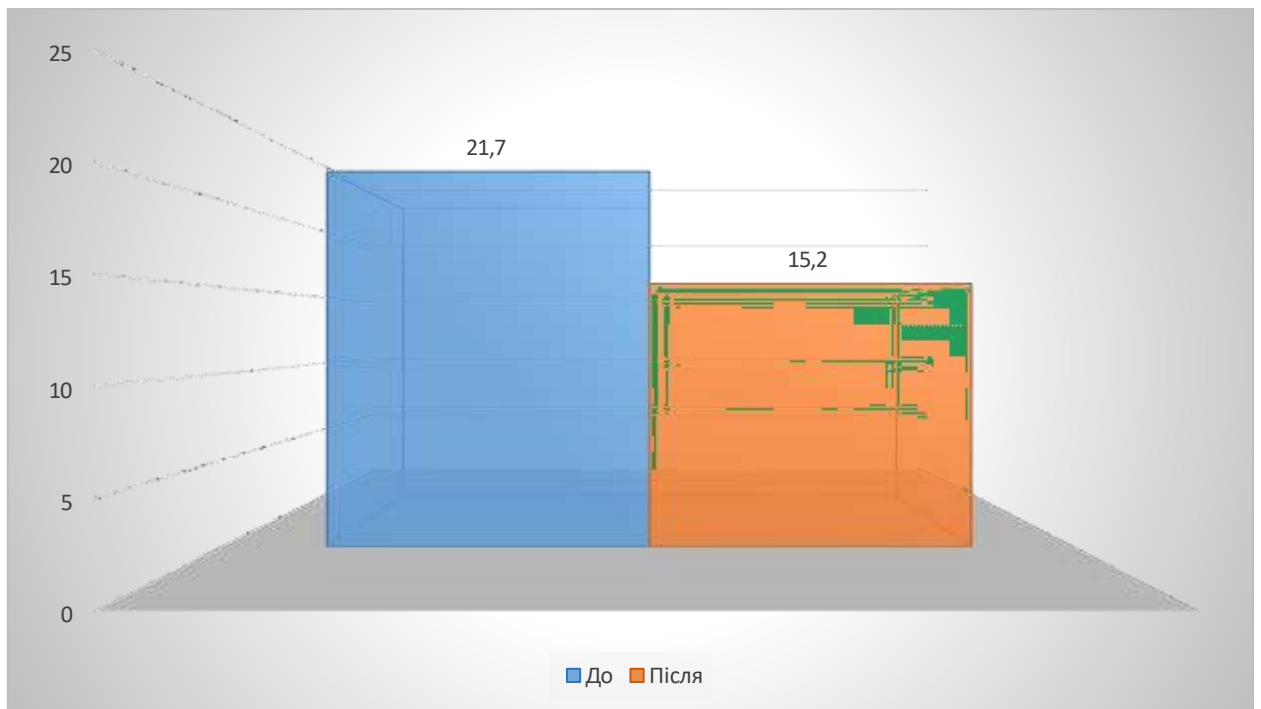


Рисунок 1.2 Результати діагностики респондентів за Шкалою тривожності Бека у вигляді гістограми

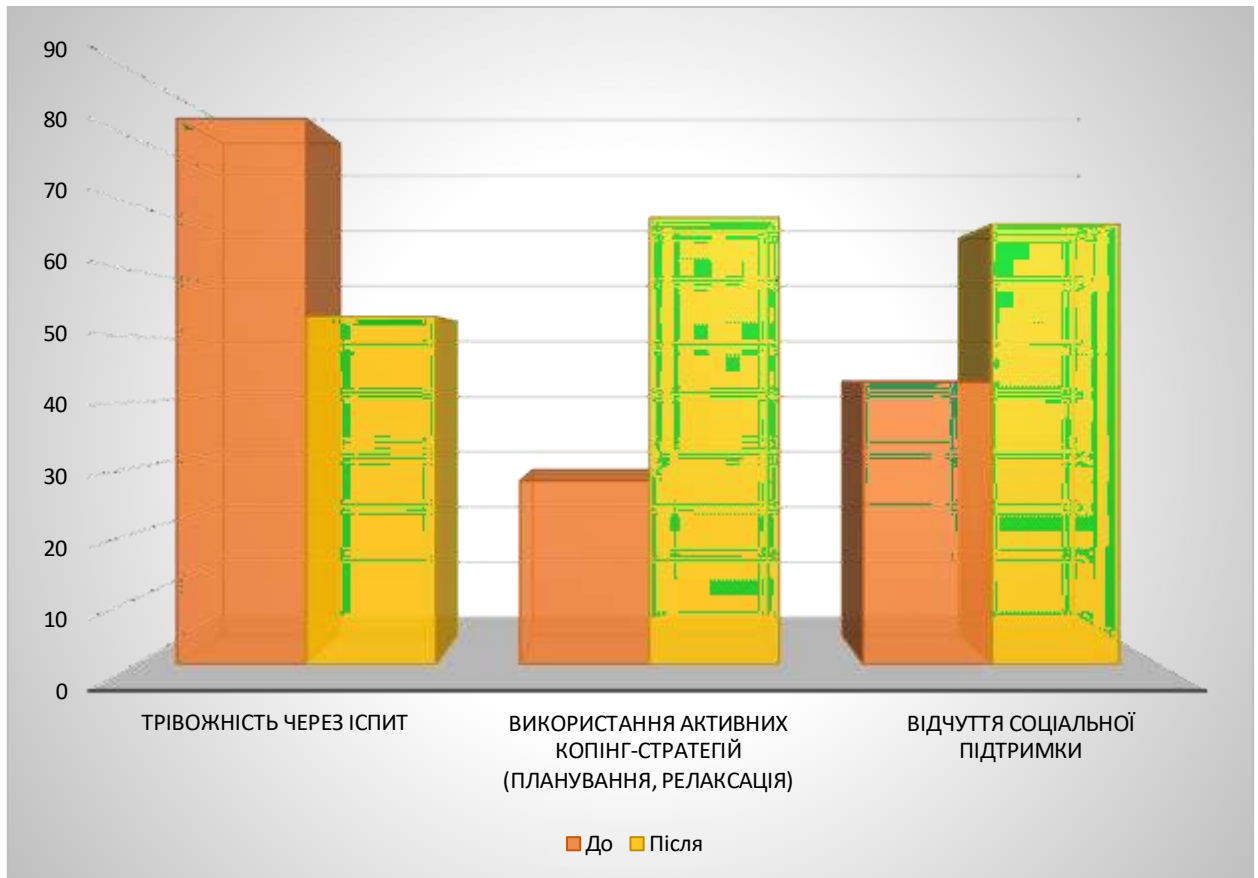
Шкала Бека дозволила глибше оцінити наявність і ступінь вираженості фізіологічних і когнітивних симптомів тривоги. Показник загального рівня тривоги зменшився з 21,7 до 15,2 бала, що становить зниження на 30%. Це означає, що в учнів спостерігалось помітне зменшення проявів таких симптомів, як напруження, серцебиття, тремтіння, головний біль, а також тривожні думки, надмірне хвилювання та інші реакції, характерні для підвищеного рівня тривоги.

Такий результат підтверджує ефективність тренінгу у зменшенні як психологічних, так і соматичних проявів тривоги. Крім того, це свідчить про формування у старшокласників більш реалістичного сприйняття потенційно стресових ситуацій та зниження схильності до катастрофізації подій, що також сприяє загальному емоційному благополуччю.

**Таблиця 2.4**

**Результати діагностики респондентів авторського опитувальника**

<b>№</b>	<b>Показник</b>	<b>До психологічного тренінгу (%)</b>	<b>Після психологічного тренінгу (%)</b>	<b>Зміна (%)</b>
<b>1</b>	Тривожність через іспити	83	53	-30
<b>2</b>	Використання активних копінг-стратегій (планування, релаксація)	28	68	+40
<b>3</b>	Відчуття соціальної підтримки	43	67	+24



**Рисунок 1.3 Результати діагностики респондентів за авторській опитувальником у вигляді гістограми**

Авторський опитувальник дав змогу більш детально вивчити суб'єктивне сприйняття старшокласниками джерел тривожності та їхні способи подолання стресу. Дані свідчать, що до участі в психологічного тренінгу 83% респондентів вказували на тривожність, пов'язану з підготовкою до іспитів. Після тренінгу цей показник знизився до 53%, що вказує на формування більш конструктивного ставлення до навчальних викликів та зниження тривожної напруги.

Особливо показовим є зростання частки учнів, які почали використовувати активні копінг-стратегії: до тренінгу – 28%, після – 68%. Це свідчить про суттєве розширення репертуару психологічних механізмів подолання стресу, зокрема, за рахунок технік релаксації, дихальних вправ,

планування діяльності та позитивної самопідтримки, запропонованих у межах тренінгу.

Також зріс рівень сприйманої соціальної підтримки з 43% до 67%, що вказує на покращення якості міжособистісної взаємодії та відкритості підлітків до отримання допомоги з боку однолітків, батьків або педагогів. Це ще раз підтверджує важливість комплексного підходу до роботи з тривожністю, де поряд із індивідуальними ресурсами враховується й соціальне оточення.

На основі проведеного дослідження можна зробити низку важливих висновків, що підтверджують ефективність впровадженої тренінгової програми у роботі зі старшокласниками, які готуються до складання національного мультипредметного тесту (НМТ).

Участь у психологічному тренінгу продемонструвала позитивну динаміку змін рівня тривожності серед учнів старших класів. Згідно з результатами діагностики за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), рівень ситуативної тривожності знизився в середньому на 26,5%, що свідчить про суттєве зменшення інтенсивності емоційної напруги у відповідь на конкретну ситуацію — в даному випадку, підготовку до складання іспиту. Це означає, що після тренінгу учні почали по-іншому сприймати стресогенні обставини, краще керувати власними емоціями та більш впевнено долати труднощі.

Також спостерігається зниження рівня особистісної тривожності на 14%, що засвідчує формування у підлітків більш стабільного емоційного фону, підвищення рівня впевненості у власних силах та зниження загальної психологічної вразливості. Це є свідченням глибших змін у структурі особистості, які впливають на схильність до тривожних переживань загалом, а не лише в конкретній ситуації.

За результатами шкали тривоги Бека (BAI), загальний рівень тривожності зменшився на 30%, що підтверджує зниження частоти й інтенсивності фізичних і психологічних симптомів тривоги. Це вказує на реальне покращення психоемоційного стану респондентів, що дозволяє говорити про позитивний вплив тренінгу не лише на когнітивно-емоційному рівні, але й на рівні психосоматичних реакцій.

Крім того, за результатами аналізу відповідей у розробленому опитувальнику, значно зросла кількість старшокласників, які використовують ефективні копінг-стратегії: планування дій, пошук соціальної підтримки, позитивна рефлексія. Це свідчить про розвиток емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції та свідомого управління поведінкою у складних ситуаціях.

Окремо варто відзначити підвищення рівня суб'єктивно відчуваної соціальної підтримки. Багато учасників після проходження тренінгу вказали на покращення якості спілкування з однолітками, батьками та вчителями, що також є важливим чинником зниження тривожності та зміцнення психологічної стійкості.

На основі зображених гістограм (порівняння рівнів тривожності до і після психологічного тренінгу) та попередньо поданих результатів дослідження, гіпотеза підтверджується.

Аргументація:

- Зниження ситуативної тривожності на 26,5%.
- Зниження особистісної тривожності на 14%.
- Зниження загального рівня тривожності за шкалою Бека на 30%.
- Покращення копінг-стратегій та зростання рівня соціальної підтримки.

Ці дані вказують на те, що запроваджена програма психологічного тренінгу дійсно має позитивний вплив на емоційний стан старшокласників, сприяє зниженню тривожності та підвищенню емоційної стабільності. Хоча у представленій гіпотезі також згадується академічна ефективність, у дослідженні вона не оцінювалася безпосередньо. Проте, враховуючи зниження тривожності та покращення емоційного стану, можна припустити потенційне зростання ефективності навчання.

Гіпотеза підтверджена: психологічного тренінг ефективно знижує тривожність та підвищує емоційну стійкість старшокласників у період підготовки до НМТ.

Отже, результати дослідження свідчать про високу ефективність запропонованої тренінгової програми у зниженні як ситуативної, так і особистісної тривожності старшокласників. Після участі в тренінгу учні демонструють покращення емоційного самопочуття, зростання впевненості в собі, розвиток навичок конструктивного подолання стресових ситуацій та позитивні зміни у соціальній взаємодії.

### **2.3. Рекомендації щодо подолання тривожності у старшокласників у період підготовки до НМТ**

Проблема підвищеної тривожності серед старшокласників у період підготовки до Національного мультипредметного тесту (НМТ) набула особливої актуальності у зв'язку з підвищенням освітніх вимог, соціальним тиском і внутрішніми очікуваннями самих учнів. Емпіричні результати дослідження підтвердили наявність підвищеного рівня тривожності у значної частини респондентів, що негативно позначається як на емоційному самопочутті, так і на навчальній успішності. Це зумовлює необхідність формулювання системних, психологічно обґрунтованих рекомендацій,

спрямованих на зниження рівня тривожності та формування адаптивних стратегій поведінки в умовах іспитного навантаження.

Передусім слід зазначити, що тривожність у старшокласників є багатовимірним психічним феноменом, що включає когнітивні (тривожні думки, негативні установки), емоційні (страх, напруга), поведінкові (уникання, надмірна підготовка або прокрастинація) та соматичні компоненти (головний біль, безсоння, тремор тощо). Саме тому ефективна робота з тривожністю має бути комплексною, спрямованою як на зміну мислення та поведінки, так і на покращення емоційного стану.

Одним з ключових напрямів психопрофілактики виступає формування раціонального підходу до навчальної діяльності. Учням необхідно допомогти переглянути свої уявлення про успіх і неуспіх. Сприйняття іспиту як загрози слід трансформувати у сприйняття його як виклику, що дає змогу проявити набуті знання й навички. Такої мети можна досягти через когнітивно-поведінкові інтервенції, які включають: виявлення та заміну ірраціональних переконань (на кшталт: «я маю скласти іспит ідеально»; «одна помилка – і я провалю все життя») на більш адаптивні («я зроблю все можливе», «оцінка – це не оцінка моєї цінності як особистості»).

Другим важливим вектором роботи є розвиток навичок емоційної регуляції. Результати проведеного психологічного тренінгу засвідчили, що старшокласники слабо володіють простими методами самозаспокоєння й управління напругою. Тому необхідно навчати підлітків таким технікам, як: дихальні вправи (наприклад, техніка «4-7-8»), м'язова релаксація (за методом Джейкобсона), візуалізація спокійних образів, майндфулнес-медитації. Регулярне практикування таких вправ допомагає не лише зменшити поточну напругу, але й підвищити рівень усвідомлення власного емоційного стану.

Наступна група рекомендацій стосується організаційного аспекту навчальної діяльності, оскільки хронічне перевантаження та порушення режиму дня виступають додатковими тригерами тривожності. Доцільним є складання індивідуального плану підготовки до НМТ з урахуванням темпу учня, рівня засвоєння матеріалу та періодів відпочинку. Також слід рекомендувати старшокласникам розділяти великі навчальні завдання на дрібніші, конкретні кроки з чітким терміном виконання, що створює відчуття контролю над процесом. Запровадження техніки «Pomodoro» (робота блоками по 25 хвилин з короткими перервами) може значно підвищити концентрацію уваги та знизити втому.

Важливим фактором зниження тривожності є розширення сфери соціальної підтримки. Як показало дослідження, учні, які мають можливість емоційно розвантажитися у спілкуванні з родиною, друзями або шкільним психологом, демонструють нижчий рівень тривожності. Тому слід рекомендувати школам проводити групові зустрічі для старшокласників із залученням психолога, під час яких учні можуть ділитися переживаннями, обговорювати стратегії подолання труднощів, отримувати підтримку однолітків.

Особливу увагу слід приділити роботі з батьками учнів, адже часто джерелом тривожності є завищені очікування з боку дорослих. Рекомендації для батьків мають включати наступне: утримуватися від надмірного тиску; замість акценту на результат – підтримувати зусилля дитини; демонструвати довіру до її можливостей. Важливо також створити вдома емоційно безпечну атмосферу, в якій дитина може говорити про свої страхи без ризику осуду.

Ще один важливий напрям — підвищення впевненості у власних силах. Під час психологічного тренінгу учасники працювали з техніками самопідтримки, а також виконували вправи на виявлення та розвиток особистісних ресурсів: вміння справлятися з труднощами в минулому,

виявлення своїх сильних сторін, складання списку досягнень. Такі вправи сприяють формуванню стійкого «Я-образу» та зниженню залежності самооцінки від зовнішніх обставин.

Також доцільно рекомендувати запровадження в шкільну практику освітніх програм з розвитку психологічної стійкості, що включають теми: «Що таке стрес і як його розпізнати?», «Техніки самопомоги в ситуаціях емоційного напруження», «Якісний відпочинок і його роль у навчанні», «Як ефективно планувати день». Такі програми мають бути інтерактивними, включати тренінгові вправи, рольові ігри, аналіз життєвих ситуацій.

Загалом, запропоновані рекомендації підтверджують важливість системної підтримки старшокласників у період підготовки до НМТ. Психологічна допомога має поєднувати освітню, емоційну, організаційну та соціальну компоненти, створюючи тим самим умови для зниження тривожності, розвитку стресостійкості та формування зрілої відповідальної позиції щодо майбутніх викликів.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі курсової роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня тривожності старшокласників у період підготовки до національного мультипредметного тесту (НМТ) та ефективності тренінгової програми з її зниження. Для досягнення поставленої мети були використані науково обґрунтовані психодіагностичні методики: шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), шкала тривожності Бека (BAI), а також авторський опитувальник, розроблений для вивчення ситуацій тривоги, копінг-стратегій та рівня соціальної підтримки.

Отримані результати засвідчили, що більшість старшокласників демонструють підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що є характерною реакцією на інтенсивні навчальні

навантаження, невизначеність майбутнього та соціальні очікування. Після проходження тренінгової програми було зафіксовано значне зниження ситуативної тривожності на 26,5% та особистісної тривожності на 14%. Згідно з даними шкали Бека, загальний рівень тривожності знизився на 30%, що є вагомим показником ефективності втручання. Також спостерігалось зростання кількості учнів, які почали використовувати конструктивні копінг-стратегії та суб'єктивно відчувати вищий рівень соціальної підтримки.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило доцільність і ефективність впровадження психологічних тренінгових програм у практику психологічного супроводу старшокласників у період підготовки до НМТ. Це дозволяє не лише знижувати рівень тривожності, а й сприяти розвитку емоційної стійкості, покращенню психоемоційного клімату та підвищенню готовності до складних життєвих викликів. Отримані результати також підтвердили гіпотезу дослідження щодо позитивного впливу психологічного тренінгу на психоемоційний стан учнів.

## РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО НМТ

### 3.1. Методи та прийоми корекції тривожності у старшокласників

Період підготовки до національного мультипредметного тесту (НМТ) є важливим і водночас напруженим етапом у житті кожного старшокласника. У цей час значно зростає емоційне навантаження, з'являються нові вимоги та очікування, що часто супроводжуються підвищеною тривожністю.

Тривожність у такому контексті виступає не лише як емоційна реакція на зовнішні фактори, але й як психологічний стан, який безпосередньо впливає на когнітивну ефективність, впевненість у собі та готовність до дій. Саме тому актуальним постає пошук і впровадження психологічних засобів, здатних знизити рівень тривожності та підвищити адаптивний потенціал старшокласників.

Одним із ефективних засобів психологічного впливу є психологічний тренінг — форма групової роботи, що поєднує в собі навчальні, діагностичні, корекційні й розвивальні елементи. Застосування психологічних тренінгових програм у роботі зі старшокласниками дозволяє не лише забезпечити їх знаннями про природу власних емоцій, а й сформувати навички їхнього ефективного опрацювання.

Такий формат взаємодії є особливо дієвим у роботі з тривожністю, оскільки дозволяє включити емоційно-особистісні ресурси учнів у процес саморегуляції та підвищити їхній рівень емоційної компетентності.

Запропонована програма психологічного тренінгу була спрямована на формування у старшокласників навичок розпізнавання та подолання тривожних станів. Її концепція ґрунтується на поєднанні когнітивно-поведінкового підходу з елементами емоційно-зорієнтованої терапії та

психогімнастики. Програма включала комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення причин власної тривожності, розвиток здатності до самоспостереження, а також опанування ефективних способів релаксації та відновлення емоційної рівноваги.

Переваги тренінгу:

1. Розпізнавання та усвідомлення тривожності. Учасники отримують можливість усвідомити свої почуття, навчитися ідентифікувати тригери тривожності та зрозуміти їхній вплив на своє життя. Це створює основи для подальшої роботи над їх подоланням.
2. Інструменти для зниження тривожності. Тренінг пропонує учасникам практичні методи, такі як дихальні техніки, візуалізація, та вправи на релаксацію, які можуть суттєво зменшити рівень тривожності.
3. Розвиток міжособистісних навичок. Під час тренінгу учасники навчаються ефективно спілкуватися, що допомагає знизити соціальну тривожність і покращити взаємини з однолітками.
4. Підвищення самооцінки. Завдяки новим знанням та навичкам, учасники можуть значно покращити свою самооцінку та впевненість у собі, що є важливим фактором у подоланні тривожності.

Мета тренінгу: Навчити старшокласників ідентифікувати та управляти тривожністю, а також забезпечити їх навичками для ефективного подолання стресових ситуацій.

Завдання тренінгу:

1. Надати учасникам навички управління тривожністю та навчити їх відповідати на стресові ситуації конструктивно.
2. Розвинути в учасників здатність розпізнавати власні емоційні реакції на стрес та тривогу.

3. Сприяти формуванню впевненості у собі та усвідомлення своїх можливостей.
4. Підвищити обізнаність про фактори, що викликають тривожність, та їхній вплив на повсякденне життя.

У тренінгу взяли участь 30 учнів 11 класу Жашківського ліцею №4. Заняття проходили протягом чотирьох днів по дві години щодня, загалом — вісім годин тренінгової роботи.

Перший день був присвячений ознайомленню учасників із феноменом тривожності, її основними проявами та механізмами виникнення. Учасники ділилися власним досвідом переживання тривоги, навчалися ідентифікувати власні тривожні думки та тілесні сигнали, які супроводжують емоційне напруження.

Другий день тренінгу передбачав формування навичок саморегуляції та зниження емоційної напруги за допомогою дихальних вправ, технік візуалізації, елементів аутогенного тренування. Практична частина занять супроводжувалася обговореннями емоційного досвіду, що дозволяло учасникам інтегрувати отримані знання у власну поведінку.

Третій день мав на меті закріплення опрацьованого матеріалу, поглиблення розуміння індивідуальних стратегій подолання тривожності та пошук ресурсів для емоційної підтримки. Учасники працювали з образами, метафорами, ресурсними спогадами, що сприяло формуванню позитивного емоційного фону.

Четвертий день був орієнтований на практичне застосування отриманих навичок у змодельованих ситуаціях. За допомогою рольових ігор учасники тренінгу відтворювали типові ситуації з навчального процесу, в яких вони зазвичай відчувають тривогу. Це дозволяло їм у безпечному середовищі

тренувати конструктивні форми поведінки, вербалізувати свої переживання, отримати підтримку від групи.

Заняття відбувалися у комфортних умовах шкільного приміщення, з використанням додаткових матеріалів: блокнотів, маркерів, ватманів, кольорового паперу тощо.

Важливим елементом кожної зустрічі було створення доброзичливої атмосфери, підтримки та довіри, що забезпечувало включеність учасників у процес та сприяло емоційному розвантаженню.

Структура кожного заняття включала в себе вступне привітання, налаштування на роботу, ознайомлення з темою, виконання практичних вправ, міні-лекційний блок, обговорення, рефлексію та завершення із вправою на релаксацію. Такий чіткий ритм дозволяв учасникам орієнтуватися у змісті занять та почуватися впевнено в межах тренінгової групи.

У цілому результати реалізації програми вказують на позитивний вплив психологічного тренінгу на емоційний стан старшокласників: зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у собі, формування навичок саморегуляції та конструктивного реагування на стресові ситуації. Це підтверджує ефективність використання психологічних тренінгів як інструменту профілактики дезадаптації та підтримки психічного здоров'я учнівської молоді у період підготовки до важливих етапів освітнього шляху.

Завершальним етапом тренінгової програми стало підведення підсумків та аналіз особистих змін, яких досягли учасники протягом занять. Особливу увагу було приділено рефлексії, адже усвідомлення власного емоційного стану та змін у ставленні до тривожності є важливим кроком у процесі психологічної саморегуляції.

Старшокласники мали змогу висловити свої враження, поділитися тим, що було для них найбільш корисним, а також окреслити особисті стратегії, які вони планують застосовувати у майбутньому, зокрема під час безпосередньої підготовки до Національного мультипредметного тесту.

Ефективність тренінгових занять також підтверджується позитивною динамікою емоційного стану учасників, що простежувалась за результатами анкетування та самооцінювання до і після проходження програми. Спостерігалось зниження рівня ситуативної тривожності, покращення емоційного самопочуття та зростання впевненості у власних силах. Підлітки почали краще розуміти механізми виникнення стресових реакцій і отримали дієві інструменти для їх подолання.

Таким чином, застосування психологічного тренінгу як психологічного засобу корекції тривожності у старшокласників є обґрунтованим та ефективним.

Комплексне поєднання теоретичного матеріалу, інтерактивних методів, групової підтримки та практичного відпрацювання технік саморегуляції дозволяє не лише знизити рівень тривожності, але й формувати в учнів стійкі навички адаптації до стресових обставин.

Це особливо актуально в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, пов'язаного з підготовкою до НМТ, коли молоді люди часто відчують тиск очікувань, невизначеність щодо майбутнього та страх перед можливою невдачею.

У перспективі доцільним є розширення використання подібних програм в освітньому середовищі, інтеграція елементів емоційної підтримки у навчальний процес та активне залучення практичних психологів до створення комфортного психологічного клімату в школі.

Систематична профілактика тривожності у старшокласників може стати запорукою не лише успішного складання іспитів, а й подальшого гармонійного розвитку особистості в умовах сучасного суспільства.

### 3.2. Розробка та впровадження програми психологічного тренінгу зниження тривожності

У межах емпіричної частини дослідження було розроблено та реалізовано програму психологічного тренінгу, спрямовану на зниження рівня тривожності у старшокласників, що готуються до складання національного мультипредметного тесту (НМТ). Тренінгова програма включала чотири зустрічі, які проходили у груповому форматі протягом тижня.

Кожне заняття мало чітку мету, структуру і включало як освітні компоненти (міні-лекції), так і практичні вправи, спрямовані на усвідомлення, вираження та регуляцію емоційних станів, зокрема тривоги.

**Таблиця 3.1**

#### Програма тренінгу

Дата	Час	Тема	Зміст
13.05.25	16:00 – 18:00	“Знайомство”	Вправа “Моя тривожність”; Вправа «Так/ні»; Вправа «Нескінченне уточнення»; Рольова гра «Стресові ситуації»;
15.05.25	17:00 – 19:00	“Як розпізнати тривожність”	Міні-лекція: Як розпізнати свою тривожність? Вправа «Дихальна техніка»; Вправа «Картка позитиву»; Вправа «Сім свічок».

## Продовження таблиці 3.1

Дата	Час	Тема	Зміст
17.05.25	16:00 - 18:00	"Як подолати тривожність"	Міні-лекція: Як подолати тривожність під час підготовки до НМТ? Вправа "Збери фразу"; Вправа «Техніка 5 пальців»; Вправа "Тренування техніки часткової згоди".
19.05.25	16:00- 18:00	"Підтримка та зміцнення"	Вправа "Групова підтримка"; Вправа «Список досягнень»; Вправа «Відпустити тривогу».

У перший день тренінгу головною метою було встановлення емоційного контакту між учасниками, створення атмосфери безпеки, довіри, а також первинне усвідомлення власного емоційного стану. Розпочалося заняття з вітального слова тренера, ознайомлення з програмою, форматом роботи та основними правилами взаємодії у групі (добровільність, конфіденційність, активна участь, повага до іншого).

Мета:

1. Знайомство учасників тренінгу.
2. Обговорення цілей та завдань тренінгу.
3. Прийняття основних правил роботи тренінгу.
4. Навчання методів подолання тривожності.
5. Відпрацювання практичних технік для зниження тривожності під час підготовки до НМТ.

Привітатись з учасниками, розповісти про правила та про те чим ми будемо займатись 4 дні.

Першою інтерактивною вправою була «Моя тривожність». Її мета полягала в активізації рефлексії учасників щодо особистого досвіду переживання тривоги, пов'язаної з підготовкою до НМТ. Кожен учасник отримував аркуш паперу та мав письмово відповісти на запитання: «Що викликає у мене найбільшу тривогу у зв'язку з майбутнім тестуванням?». Усі бажаючі могли зачитати свої відповіді в колі або залишити їх анонімними, після чого проводилося обговорення основних виявлених тем. Цей підхід дозволив учасникам усвідомити, що їхні переживання є типовими, нормальними і такими, що поділяються іншими, що посприяло зниженню початкового напруження.

#### Вправа 1. “Моя тривожність”

Мета: допомогти учасникам усвідомити свою тривожність і відчутти підтримку з боку інших.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Час: 20 хв.

Інструкція: Учасники отримують аркуші паперу та ручки. Вони мають написати кілька речень про те, що саме викликає у них тривожність під час підготовки до НМТ. Після цього тренер пропонує добровольцям поділитися своїми думками в колі, або ж залишити свої записи анонімними, але з обговоренням загальних тенденцій. Це допомагає створити атмосферу довіри та відкритості.

Наступною стала вправа «Так/ні», яка була спрямована на формування навичок усвідомлення власних меж і вербального вираження емоцій у ситуаціях тиску. У парах учасники по черзі промовляли один одному слова

«так» або «ні» протягом однієї хвилини, після чого змінювалися ролями. Завершення вправи супроводжувалося груповим обговоренням, у якому учасники ділилися емоційними реакціями, вказували на труднощі у відстоюванні власної позиції або незвичність вимовляння тих чи інших слів. Таким чином, вправа допомагала краще усвідомити особисті реакції на конфліктні або напружені ситуації, що є ключовим у формуванні стресостійкості.

### Вправа 2. “Так/ні”

Мета: усвідомлення почуттів під час тиску, вміння говорити «Ні» та «Так» у різних ситуаціях.

Час: 20 хв.

Інструкція: Пара учасників сідає навпроти один одного. Один говорить тільки «Так», інший — «Ні». Через 1 хвилину вони змінюються ролями. Після завершення вправа обговорюється в колі: який варіант був більш комфортним, що учасники відчували в кожній ролі.

Запитання для обговорення:

1. Що вам було легше говорити — «Так» чи «Ні»?
2. Які емоції ви пережили під час виконання вправи?
3. Які труднощі виникли в комунікації?

Упродовж тренінгу також була реалізована вправа «Нескінченне уточнення», метою якої було навчити учасників знижувати напруження в міжособистісних конфліктах через уточнення позиції співрозмовника. Учасники працювали у підгрупах по п'ять осіб. Четверо по черзі висловлювали «претензії» або критику п'ятому, який мав відповідати виключно запитаннями на уточнення. Наприклад, на фразу «Ти завжди запізнюєшся» дозволялося відповісти «Коли саме це сталося востаннє?».

Таким чином, підлітки навчалися не реагувати імпульсивно, а залишатися в позиції спостерігача та уточнювача, що сприяє зменшенню емоційної напруги.

### Вправа 3. “Нескінченне уточнення”

Мета: навчити учасників прояснювати позицію співрозмовника та знижувати напругу в конфліктних ситуаціях.

Час: 30 хв.

Інструкція: Учасники працюють у п'ятіркам. Четверо висловлюють претензії п'ятому, він відповідає лише уточнюючими питаннями. Мета — не переходити до зустрічних звинувачень, а залишатися в позиції, яка уточнює деталі ситуації. По завершенню проводиться обговорення.

Приклад:

1. «Ти завжди запізнюєшся на зустрічі!»
2. «Коли саме я запізнювався востаннє?»
3. «Ти ніколи не готуєшся до іспитів!»
4. «Яким саме предметом я не займався належним чином?»

Підсумковою активністю першого дня стала рольова гра «Стресові ситуації». Метою вправи було змодельовати типові ситуації, пов'язані зі складанням тестів, та відпрацювати ефективні моделі поведінки. Кожна підгрупа отримувала завдання розіграти міні-сценку, у якій один з учасників переживає сильну тривогу перед тестом, а інші — його товариші, викладач чи батьки. Після виконання сценки учасники обговорювали пережиті емоції, використані стратегії та альтернативні варіанти реагування. Це дозволяло осмислити особисті ресурси подолання та отримати підтримку від групи.

#### Вправа 4. Рольова гра «Стресові ситуації»

Мета: розвинути навички вирішення стресових ситуацій та відпрацювати методи подолання тривоги.

Час: 30 хв.

Інструкція: Учасники в групах обирають одну стресову ситуацію (підготовка до іспиту, несподіване тестування тощо). Вони мають відтворити цю ситуацію у вигляді невеликої рольової гри та обговорити, які емоції та реакції виникли під час її виконання.

Запитання для обговорення:

1. Як ви себе почували під час стресової ситуації?
2. Які стратегії ви використали для подолання тривожності?
3. Як можна було б інакше відреагувати?

Зворотній зв'язок :

1. Коротко розкажіть, що стало для вас найбільш цікавим?"
2. «Що корисного дізнались під час тренінгу?»

Другий день тренінгу мав освітню і практичну спрямованість, його центральною темою було розпізнавання тривожності як психологічного стану. У міні-лекції тренер ознайомив учасників із психологічними та фізіологічними проявами тривоги, відмінністю між здоровим хвилюванням і патологічною тривожністю, а також із впливом негативного мислення на емоційний стан. Після цього проводилися вправи на саморегуляцію та підтримку позитивного настрою.

### Міні-лекція: Як розпізнати свою тривожність?

Тривожність — це емоційний стан, що виникає у відповідь на передбачувану загрозу й характеризується відчуттям напруги, невизначеності та внутрішнього дискомфорту. На відміну від страху, що має конкретний об'єкт, тривожність часто не має чіткої причини, що ускладнює її усвідомлення.

Розпізнавання власної тривожності є важливою складовою психологічної грамотності. Здоровий рівень тривожності може бути мобілізуючим, але хронічна або надмірна тривожність знижує адаптивні ресурси особистості та може призвести до психосоматичних порушень. Важливо вміти вчасно ідентифікувати цей стан, щоб запобігти його розвитку.

Симптоми тривожності проявляються у трьох основних сферах. На фізіологічному рівні це можуть бути серцебиття, напруження м'язів, безсоння, порушення дихання. На когнітивному — нав'язливі думки, передбачення негативного сценарію, зниження концентрації. На емоційному — дратівливість, збудливість, почуття невпевненості. У поведінці — уникнення ситуацій, надмірний самоконтроль або відмова від активності.

Ефективним способом виявлення тривожності є розвиток саморефлексії, ведення щоденника емоцій та фіксація тілесних реакцій у напружених ситуаціях. Це сприяє усвідомленню тригерів та дозволяє вчасно застосовувати навички саморегуляції.

Таким чином, здатність розпізнавати тривожність — це ключ до збереження психічного здоров'я та підвищення емоційної стійкості, особливо в умовах високих соціальних вимог і стресових навантажень.

Вправа «Дихальна техніка» мала на меті формування навички самозаспокоєння через контроль дихання. Учасники сиділи зручно із

заплющеними очима, дихали за схемою «4–4–6» (вдих — затримка — видих), після чого обговорювали свої відчуття. Більшість зазначала зменшення тілесної напруги та емоційного збудження.

### Вправа 1. «Дихальна техніка»

Мета: навчити учасників контролювати своє дихання для зменшення тривожності.

Час: 20 хв.

Інструкція: Сядьте зручно, заплющте очі. Зробіть глибокий вдих на 4 рахунки, затримайте дихання на 4 рахунки і повільно видихніть на 6 рахунків. Повторіть це 5 разів. Така техніка допомагає заспокоїтись і сконцентрувати увагу.

Питання для обговорення:

1. Як змінювались ваші відчуття під час виконання вправи?
2. Чи вдалося досягти спокою?

Наступною була вправа «Картка позитиву», спрямована на розвиток навичок позитивного мислення. Кожен учасник писав на картці три позитивні риси або досягнення, пов'язані з підготовкою до НМТ. Потім відбувався обмін картками, у результаті якого інші учасники дописували ще одну позитивну якість, яку вони помітили у власнику картки. Такий обмін підтримкою сприяв підвищенню самооцінки й зменшенню тривожності через фокусування на власних успіхах.

### Вправа 2. «Картка позитиву»

Мета: розвинути навички позитивного мислення.

Час: 30 хв.

Інструкція: Кожен учасник отримує картку, на якій пише три позитивні моменти про себе або свій прогрес у підготовці до НМТ. Після цього учасники обмінюються картками, щоб інші додали ще одну позитивну річ про свого товариша. Ці картки допоможуть підтримувати мотивацію у майбутньому.

Питання для обговорення:

1. Як ви почувалися, коли інші додавали позитивні речі про вас?
2. Чи допомогло це зменшити тривогу?

Завершенням дня стала вправа «Сім свічок», яка виконувалась у формі релаксаційної медитації. Учасникам пропонувалося візуалізувати сім свічок, які вони поступово «задувають» видихом, уявляючи, як разом зі світлом зникає напруга. Цей образ був символом звільнення від надлишкової тривоги та набуття внутрішнього спокою.

Вправа 3. «Сім свічок»

Мета: розслаблення та релаксація.

Час: 20 хв.

Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Уявіть, що перед вами горять сім свічок. Зробіть глибокий вдих, а потім уявіть, що видихом ви гасите одну свічку. Повторюйте це з кожною свічкою, поступово видихаючи і уявляючи, як стає все темніше та спокійніше».

Питання для завершення:

Зворотній зв'язок Час: 10 хв.

Бесіда з учасниками:

1. Які вправи допомогли вам найбільше?

## 2. Як ви можете використовувати ці техніки під час підготовки до НМТ?

Таким чином, перші два заняття тренінгу забезпечили базу для усвідомлення власних тривожних переживань, засвоєння технік саморегуляції та формування позитивної Я-концепції як важливої умови емоційного благополуччя. В подальших заняттях увага буде зосереджена на закріпленні набутих навичок, підтримці емоційної стабільності та розвитку внутрішніх ресурсів старшокласників у період підготовки до тестування.

У третій день тренінгу основна увага була зосереджена на практичному опануванні технік подолання тривожності. Метою заняття стало формування в учасників навичок саморегуляції емоційного стану, зниження емоційної напруги та підвищення впевненості у власних силах перед іспитами.

Заняття розпочалося з міні-лекції «Як подолати тривожність під час підготовки до НМТ?», у ході якої тренер доступно пояснив природу тривожності, її фізіологічні й психологічні прояви, а також розкрив ефективні стратегії її подолання: раціоналізацію, дихальні вправи, візуалізацію позитивного результату, самопідтримку. Учасники мали змогу ставити запитання та ділитися особистим досвідом.

Міні-лекція: Як подолати тривожність під час підготовки до НМТ?

Підготовка до Національного мультипредметного тесту (НМТ) може бути важким періодом для старшокласників. Це відповідальний етап, що супроводжується стресом і тривожністю, які можуть заважати успішному засвоєнню матеріалу і знижувати впевненість у своїх силах. Однак існують ефективні стратегії, які можуть допомогти подолати тривожність і підвищити готовність до тесту.

Необхідно навчитися ефективно використовувати час. Встановіть часові рамки для кожного заняття, щоб уникнути перевантаження. Використовуйте

методи, такі як (25 хвилин навчання, 5 хвилин відпочинку), щоб підтримувати продуктивність і зберігати енергію.

Ставтеся до підготовки з оптимізмом. Сформулюйте позитивні аффірмації, які підвищать вашу самооцінку. Повірте в свої можливості: ви вже багато досягли, і НМТ — це лише ще один етап у вашому навчальному шляху.

Пам'ятайте, що тривожність — це нормальна реакція на стрес, але з правильними інструментами та підходами ви можете перетворити її на позитивну мотивацію для досягнення своїх цілей.

Першою інтерактивною вправою була «Збери фразу», метою якої було активізувати позитивне мислення та сформуванню впевненість у власних можливостях. Кожен учасник отримував картки з окремими словами, з яких мав скласти мотиваційну фразу, наприклад: «Я можу впоратися з цим», «Я впевнений у своїх знаннях». Після виконання завдання учасники зачитували свої фрази вголос, що створювало атмосферу взаємної підтримки.

#### Вправа 1. «Збери фразу»

Мета: Розвивати позитивне мислення та зменшити тривожність.

Час: 30 хв.

Інструкція: Учасники отримують набори слів (картки) і мають зібрати з них позитивні фрази, які надихають та мотивують. Після цього кожен учасник ділиться своєю фразою з групою. Це допоможе зосередитися на позитивних думках і створити комфортну атмосферу.

1. Наступною була вправа «Техніка 5 пальців» — це проста й ефективна техніка заспокоєння, яка передбачала проговорювання внутрішніх установок, торкаючись пальців руки. Наприклад:

1. великий палець — «Я тут»,

2. вказівний — «Я дихаю»,
3. середній — «Я відчуваю»,
4. безіменний — «Я приймаю»,
5. мізинець — «Я справляюся».

Ця вправа допомагала швидко зосередитися на теперішньому моменті та зняти напругу.

### Вправа 2. «Техніка 5 пальців»

Мета: Зменшити рівень тривожності через фокусування на диханні та відчуттях.

Час: 30 хв.

Інструкція: Учасники піднімають одну руку і по черзі торкаються кожного пальця, вимовляючи "я спокійний" при кожному дотику. Спочатку до великого пальця, потім до кожного наступного. Ця вправа допомагає переключитися на фізичні відчуття, зменшуючи тривожність.

Тренінг продовжився вправою «Часткова згода», метою якої було навчити учасників не реагувати імпульсивно на критику, а спокійно відстоювати власну позицію. У парах підлітки моделювали ситуації, у яких один озвучував критичну репліку (наприклад: «Ти нічого не встигаєш!»), а інший — відповідав зі згодою з частиною висловлювання: «Так, іноді я затримуюсь із підготовкою, але вже зробив багато». Вправа формувала вміння зберігати гідність, не входити в конфлікт, а конструктивно сприймати зауваження.

### Вправа 3. «Тренування техніки часткової згоди»

Мета: Розвивати навички асертивності.

Час: 30 хв.

Інструкція: Учасники працюють у парах. Один учасник висловлює свою думку чи бажання, а інший має відповісти з частковою згодою, наприклад: "Я погоджуюсь, що це важливо, але...". Це допомагає знайти компромісні рішення, знижуючи рівень стресу.

Завершенням дня стала коротка рефлексія, у якій учасники ділилися тим, які техніки запам'ятались найбільше, що зможуть використати перед іспитами, та як змінився їхній емоційний стан порівняно з початком тренінгу.

Четвертий, завершальний день тренінгу був спрямований на інтеграцію отриманого досвіду, зміцнення внутрішніх ресурсів та формування позитивного емоційного стану перед складанням НМТ. Основною метою заняття стало підвищення самооцінки, формування здатності до самопідтримки та завершення психологічного тренінгу з відчуттям впевненості й оптимізму.

Перша вправа — «Групова підтримка» — передбачала, що кожен учасник по черзі сідав у центр кола, а всі інші висловлювали йому слова підтримки, похвали або просто позитивні асоціації. Наприклад: «Ти дуже щирий», «Я бачу в тобі лідера», «Ти завжди допомагаєш іншим». Ця активність створювала потужний емоційний ресурс та допомагала кожному відчутти свою цінність у групі.

Вправа 1. "Групова підтримка"

Мета: Створити атмосферу підтримки і довіри у групі.

Обладнання: Степлери, листочки, ручки.

Час: 35 хв.

Інструкція:

1. Учасники діляться на групи по 4-5 осіб.

2. Кожен учасник пише на листочку свою тривогу або переживання, пов'язані з підготовкою до НМТ.
3. Листочки збираються в капелюх, а потім перемішуються.
4. Кожен учасник витягує листок з тривогою іншого учасника і зачитує його вголос.
5. Група обговорює, як вони можуть підтримати одне одного в цій ситуації.

Далі учасники виконували вправу «Список досягнень», під час якої кожен мав написати не менше десяти своїх досягнень (навчальних, особистісних, соціальних). Потім за бажанням учасники ділилися кількома пунктами у колі. Такий формат сприяв переорієнтації з фокусування на тривогах до визнання власних сильних сторін та позитивного досвіду.

#### Вправа 2. "Список досягнень"

Мета: Підвищити самооцінку та усвідомлення власних досягнень.

Обладнання: Папір, ручки.

Час: 30 хв.

Інструкція:

1. Учасники пишуть список своїх досягнень у навчанні, спорті або інших сферах.
2. Потім кожен учасник ділиться своїми досягненнями з групою.
3. Група обговорює, як ці досягнення можуть допомогти їм під час підготовки до НМТ.

Завершальною практикою стала символічна вправа «Відпустити тривогу». Учасники отримували аркуш паперу й записували на ньому свої хвилювання, страхи чи негативні думки, що заважали їм у підготовці до іспитів. Потім папірці зминали й викидали до умовної «коробки тривог»,

промовляючи прощальні фрази на кшталт: «Я відпускаю цю тривогу» або «Це більше не має наді мною сили». Такий ритуал допоміг емоційно завершити тренінг і вийти з нього з полегшенням.

### Вправа 3. "Відпустити тривогу"

Мета: Вивчити техніки розслаблення та зняття тривожності.

Обладнання: Спокійна музика

Час: 30 хв.

Інструкція:

1. Учасники сідають у зручному положенні, закривають очі і слухають спокійну музику.
2. Тренер веде коротку медитацію, в якій учасники уявляють, як відпускають свої тривоги, образно «випускаючи» їх з тіла.
3. Після медитації учасники можуть поділитися своїми відчуттями.

На завершення тренінгу відбулась підсумкова рефлексія. Учасники відповідали на запитання: «Що я забираю з цього тренінгу з собою?», «Що нового я дізнався про себе?», «Що мені допоможе під час складання НМТ?». Вони ділилися теплими словами подяки тренеру та одне одному, підкреслюючи важливість отриманої підтримки та відчуття єдності.

Проведений психологічний тренінг «Як подолати тривожність під час підготовки до НМТ» продемонстрував високу ефективність у зниженні рівня тривожності старшокласників та формуванні у них адаптивних стратегій емоційної регуляції. Учасники тренінгу отримали можливість не лише усвідомити власний емоційний стан, але й опанувати практичні інструменти для подолання тривожних переживань, зумовлених очікуванням зовнішнього оцінювання та високими академічними вимогами.

На початковому етапі дослідження було виявлено, що більшість учнів демонстрували підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності. Це підтверджувалося результатами методик, застосованих для психодіагностики, а також змістом відповідей учасників під час рефлексивних вправ. Основними джерелами тривоги виступали страх не виправдати очікування батьків, сумніви у власних знаннях, невпевненість у результатах тестування, а також загальне психоемоційне виснаження. У цьому контексті важливим завданням тренінгової програми було не лише зменшення емоційної напруги, а й створення безпечного простору, у якому учні могли б відкрито висловлювати свої почуття, отримувати підтримку від однолітків та тренера, а також навчатися нових способів подолання стресу.

Зміст тренінгу було структуровано відповідно до психологічної логіки подолання тривожності: від усвідомлення проблеми — до оволодіння конкретними техніками самодопомоги. На кожному етапі учасники залучалися до активної взаємодії, рефлексії та практичного опанування навичок. Вправи на вербалізацію емоцій, роботу з уявленнями, тілоорієнтовані техніки та моделювання ситуацій сприяли поступовому зниженню напруги, розвитку усвідомленості та впевненості у власних силах. Особливо корисними виявилися методи когнітивної переоцінки, техніки дихальної релаксації, а також вправи, спрямовані на усвідомлення власних ресурсів та досягнень.

Зміни, зафіксовані у післятренінговій діагностиці, свідчать про позитивну динаміку в емоційному стані старшокласників. Спостерігалось зменшення як ситуативної, так і особистісної тривожності, що дозволяє зробити висновок про дієвість запропонованої програми. Крім того, якісні дані, зібрані під час обговорень і зворотного зв'язку, засвідчили підвищення емоційної саморегуляції учнів, зростання рівня взаємної підтримки в групі, а також готовність використовувати засвоєні техніки у повсякденному житті, зокрема під час підготовки до НМТ.

Таким чином, результати проведеного тренінгу підтвердили гіпотезу дослідження про те, що цілеспрямована психокорекційна робота з емоційним станом учнів старших класів дозволяє ефективно знижувати рівень тривожності, формувати навички конструктивного реагування на стресові ситуації та сприяє загальному підвищенню психологічної готовності до складання національного мультипредметного тесту. Запропонована тренінгова програма може бути рекомендована для впровадження у закладах загальної середньої освіти як ефективний інструмент превентивної психологічної допомоги в умовах високої навчальної напруги.

### **1.3. Оцінка ефективності застосованих психологічних тренінгових технік**

Підготовка до зовнішнього незалежного оцінювання (НМТ) є критичним етапом у житті кожного старшокласника, адже вона передбачає не лише оцінювання рівня засвоєння навчального матеріалу, але й перевірку здатності справлятися з психологічним тиском, відповідальністю та високими очікуваннями з боку дорослих. Відомо, що період перед складанням іспитів часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, яка негативно впливає як на загальний емоційний стан учнів, так і на їхні когнітивні здібності, включаючи увагу, пам'ять та продуктивність мислення. У такому контексті особливої актуальності набуває розробка й впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та подолання емоційної напруги.

Програма психологічного тренінгу «Спокій перед іспитом» була створена як відповідь на потребу старшокласників у спеціалізованій психологічній підтримці в умовах підвищеного навчального стресу. Основною метою тренінгу стало формування в учнів ефективних копінг-стратегій, підвищення усвідомленості у ставленні до власного емоційного стану та розвиток практичних навичок регуляції тривожності, зокрема в контексті

підготовки до НМТ. Підхід, закладений у програму тренінгу, є комплексним і базується на принципах інтерактивності, безпечного простору для емоційного самовираження та систематичного формування нових поведінкових патернів реагування на стрес.

Одним із ключових елементів програми є залучення фахових психологів або спеціалістів у сфері психічного здоров'я, які мають відповідну підготовку та досвід роботи з підлітковою аудиторією. Їх професійна участь не лише гарантує методологічну вивіреність заходів, але й забезпечує делікатне та уважне ставлення до індивідуальних потреб учасників тренінгу. Це особливо важливо, зважаючи на високий ступінь уразливості підлітків до зовнішніх впливів та їхню підвищену емоційну чутливість.

Початковий етап тренінгу зорієнтований на створення атмосфери довіри, відкритості та емоційної безпеки. Виконання вправ, спрямованих на вербалізацію власних почуттів, страхів і переживань, допомагає учням усвідомити джерела своєї тривожності, знизити рівень психологічного напруження та побудувати відчуття групової підтримки. Це, у свою чергу, сприяє встановленню більш конструктивної взаємодії між учасниками та дозволяє їм почуватися прийнятими у своїх переживаннях.

Інтерактивний характер тренінгових занять забезпечується включенням до програми різноманітних вправ, рольових ігор, мозкових штурмів і дискусій. Це сприяє не лише активному залученню учасників до навчального процесу, але й підвищує рівень засвоєння матеріалу. Зокрема, вправа «Стресові ситуації», що моделює типові сценарії під час іспитів, дозволяє учасникам апробувати безпечні моделі поведінки у стресових умовах та знижує ймовірність деструктивного реагування у реальній ситуації.

Особливе місце в структурі тренінгу посідають техніки тілесно-орієнтованої релаксації, зокрема дихальні вправи. Практики глибокого

дихання, як-от техніка «п'яти пальців», сприяють зниженню фізіологічного напруження, стабілізації серцевого ритму та поверненню відчуття контролю над тілом. Регулярна практика таких технік у межах тренінгу дозволяє учням опанувати ці інструменти як ефективний ресурс самопомоги в умовах іспитового навантаження.

Вправа «Групова підтримка» має на меті посилити соціальні зв'язки в колективі та актуалізувати цінність взаємодопомоги. Підлітки, які переживають тривогу, часто відчують себе ізольованими у своїх переживаннях; обговорення власного досвіду у дружній атмосфері дозволяє їм зрозуміти, що інші учасники мають схожі труднощі, що знижує відчуття самотності та безпорадності. У процесі такої групової взаємодії формується культура підтримки, емпатії та толерантності до проявів емоційної вразливості.

Значущим компонентом тренінгу є рефлексивні вправи, які дозволяють учасникам усвідомити особистий прогрес, проаналізувати власні досягнення й труднощі. Такі елементи, як ведення «щоденника самопочуття» чи вправа «Список досягнень», сприяють формуванню позитивної Я-концепції, підвищенню рівня самоприйняття та зміцненню мотиваційної сфери. У результаті учасники не лише засвоюють навички зниження тривожності, але й формують нову якість ставлення до себе як до особистостей, здатних справлятися з труднощами.

Завершальний етап тренінгу передбачає узагальнення здобутого досвіду, закріплення навичок та обмін враженнями між учасниками. Проведення фінальної сесії з елементами групової рефлексії дає змогу підліткам поділитися внутрішніми змінами, які сталися впродовж участі в програмі, отримати підтримку від групи та сформуванню позитивне завершення спільного шляху. Таким чином, тренінг завершується на піднесеній ноті,

залишаючи відчуття впевненості, ресурсності та готовності до самостійного застосування здобутих знань.

Підсумовуючи вищевикладене, варто наголосити, що програма «Спокій перед іспитом» є ефективним психопрофілактичним і психокорекційним інструментом, спрямованим на подолання тривожності в учнів старших класів у період підготовки до НМТ. Її систематичне впровадження у закладах освіти може не лише покращити психологічний клімат серед випускників, але й сприяти підвищенню їх академічної успішності та формуванню навичок емоційної саморегуляції, що є вкрай важливими для повноцінного функціонування особистості в умовах сучасного освітнього простору.

### **Висновки до розділу 3**

У розділі 3 було розглянуто програму тренінгу "Спокій перед іспитом", мета якої полягає у зниженні рівня тривожності у старшокласників під час підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання (НМТ).

Комплексність програми: Програма включає різноманітні методи та вправи, що дозволяють учасникам усвідомлювати свою тривожність, вчитися її розпізнавати, а також знаходити ефективні способи її подолання. Це забезпечує комплексний підхід до роботи з емоційним станом учнів.

Інтерактивність та залученість: Залучення учасників до інтерактивних вправ і рольових ігор створює умови для активної участі, сприяє формуванню довірливих стосунків у групі та підвищує ефективність засвоєння матеріалу.

Розвиток навичок саморегуляції: Впровадження дихальних технік і методів саморегуляції допомагає учасникам не лише під час тренінгу, але й у повсякденному житті, що є важливим аспектом у подоланні тривожності.

Підтримка з боку однолітків: Вправа "Групова підтримка" продемонструвала, як важливо мати підтримуюче середовище, де учасники

можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку від однолітків. Це позитивно впливає на їхнє емоційне благополуччя.

Зворотний зв'язок та моніторинг: Регулярне оцінювання прогресу учасників та надання зворотного зв'язку під час занять підвищують мотивацію і спонукають до подальшої роботи над собою.

Необхідність систематичного підходу: Запропоновані рекомендації щодо впровадження програми свідчать про важливість регулярності та системності у проведенні тренінгів. Це забезпечить стійкі результати та можливість подальшого розвитку учнів у психологічному плані.

Таким чином, реалізація програми "Спокій перед іспитом" може стати ефективним інструментом у зниженні тривожності старшокласників, покращуючи їх підготовку до НМТ та сприяючи формуванню здорових психологічних навичок, які вони зможуть використовувати в майбутньому.

## ВИСНОВКИ

У процесі виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне вивчення проблеми тривожності у старшокласників у контексті підготовки до Національного мультипредметного тесту (НМТ) та розроблено практичні засоби для її подолання. Виходячи з поставлених завдань, дослідження дало змогу не лише поглибити теоретичні уявлення про природу тривожності, але й запропонувати ефективний підхід до психологічної допомоги учням у кризовий для них період.

У рамках теоретичного аналізу наукових джерел було з'ясовано, що тривожність є складним багатокomпонентним психоемоційним феноменом, який значною мірою впливає на когнітивну активність, емоційний стан та поведінку старшокласників. Під час підготовки до важливих іспитів, зокрема НМТ, тривожність часто досягає високих рівнів, що знижує здатність до концентрації уваги, погіршує запам'ятовування та може викликати соматичні прояви, які додатково ускладнюють навчальний процес. Теоретичне осмислення цього питання показало, що ефективна робота з тривожністю передбачає поєднання когнітивно-поведінкових, емоційно-релаксаційних та інтерактивно-групових підходів.

Емпіричне дослідження рівня тривожності у старшокласників, яке було здійснене за допомогою психодіагностичних методик (зокрема, шкали тривожності Спілбергера-Ханіна), дало змогу виявити, що значна частина учнів демонструє підвищені або високі показники ситуативної та особистісної тривожності в умовах підготовки до НМТ. Це свідчить про актуальність розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки, які враховували

б вікові особливості, мотиваційні установки та емоційні потреби старшокласників.

У ході дослідження було створено програму психологічного тренінгу «Спокій перед іспитом», що поєднує елементи психологічної освіти, тренінгових вправ на зниження емоційної напруги, дихальних технік, візуалізації, роботи з уявними стресовими ситуаціями та групової підтримки. Основною метою програми стало формування в учасників навичок саморегуляції, підвищення рівня усвідомлення власного емоційного стану, розвиток впевненості у собі та вмінь долати іспитну тривожність. Особливу увагу було приділено створенню довірливої атмосфери в групі, що сприяло розкриттю внутрішніх переживань учасників та зниженню емоційної ізоляції.

Емпіричне дослідження рівня тривожності у старшокласників, здійснене за допомогою психодіагностичних методик, зокрема шкали тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), показало, що значна частина учнів демонструє підвищені або високі показники ситуативної та особистісної тривожності в умовах підготовки до НМТ. Аналіз даних за цією шкалою засвідчив позитивну динаміку в емоційному стані старшокласників після проходження тренінгової програми: середній показник ситуативної тривожності знизився з 47,8 до 35,1 бала, що становить зменшення на 26,5%. Це свідчить про зниження реактивного переживання тривоги, що виникає в стресових ситуаціях. Особистісна тривожність знизилася з 44,2 до 38,0 бала, або на 14%, що вказує на формування більш стабільних і адаптивних емоційних реакцій у старшокласників.

За результатами діагностики за Шкалою тривоги Бека (BAI), загальний рівень тривожності зменшився з 21,7 до 15,2 бала (на 30%). Це відображає помітне зниження проявів як психологічних (тривожних думок, хвилювання), так і фізіологічних симптомів (напруження, серцебиття, головного болю).

Отримані дані свідчать про позитивний вплив тренінгу на психосоматичний стан учнів.

Результати авторського опитувальника показали, що до тренінгу 83% респондентів відчували тривожність через іспити, а після тренінгу цей показник знизився до 53%. При цьому частка учнів, які застосовували активні копінг-стратегії (планування, релаксація), зросла з 28% до 68%, а рівень відчуття соціальної підтримки підвищився з 43% до 67%. Це свідчить про розширення психологічного репертуару учнів та покращення їх соціального середовища.

У ході дослідження була розроблена та апробована програма психологічного тренінгу «Спокій перед іспитом», що включає психологічну освіту, тренінгові вправи на зниження емоційної напруги, дихальні техніки, візуалізацію, роботу з уявними стресовими ситуаціями та групову підтримку. Метою програми було формування навичок саморегуляції, підвищення усвідомлення власного емоційного стану, розвиток впевненості та здатності долати іспитну тривожність. Особлива увага приділялася створенню довірливої атмосфери, що сприяло відкриттю внутрішніх переживань і зниженню емоційної ізоляції.

Аналіз результатів апробації підтвердив ефективність інтегрованого тренінгового підходу: учасники демонстрували зниження рівня тривожності, зростання впевненості у власних силах, покращення психоемоційного стану і самостійне застосування технік у стресових ситуаціях. Це підкреслює важливість превентивної психологічної роботи, яка допомагає вчасно виявляти психологічні труднощі і запобігати їхньому негативному впливу на навчання та особистісний розвиток.

Аналіз результатів апробації програми засвідчив її позитивний вплив: після проходження тренінгу більшість учасників продемонстрували зниження

рівня тривожності, зростання впевненості у власних силах, покращення психоемоційного стану та здатність самостійно застосовувати набуті техніки у стресових ситуаціях. Це підтвердило ефективність інтегрованого тренінгового підходу до зниження іспитної тривожності. Отримані результати також свідчать про значення превентивної психологічної роботи з учнями, яка дозволяє вчасно виявляти психологічні труднощі та запобігати їх негативному впливу на навчальну та особистісну сферу.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок про доцільність і ефективність впровадження програми психологічного тренінгу у практику психологічного супроводу старшокласників. Практичне значення розробленої програми полягає в її гнучкості, можливості адаптації до різних умов проведення та високій мотиваційній залученості учасників. Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на удосконалення змісту тренінгу, його розширення для роботи з учнями інших вікових груп, а також інтеграцію у систему профілактичної психологічної допомоги в закладах освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності // *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв.* – 2013. – № 2. – С. 74–79.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 1. – 280 с.
3. Вознюк О. В. Психологія особистісного зростання. – Хмельницький: ХГПА, 2011. – 386 с.
4. Гурлева Т. О. Психологія стресу: навчальний посібник. – К.: Каравела, 2011. – 240 с.
5. Заброцький М. М. Основи вікової психології : Навч. посіб. Тернопіль : Навч. кн.-Богдан, 2003. 112 с.
6. Завацька Н. Г. Психологічна допомога в подоланні тривожності у підлітковому віці // *Наука і освіта.* – 2016. – № 3. – С. 45–49.
7. Кліманова І. А. Психологія адаптації учнів старших класів до іспитних ситуацій // *Психологія і суспільство.* – 2014. – № 1. – С. 101–106.
8. Ковальов Д. В. Психологічний тренінг як метод психологічної корекції тривожності у старшокласників // *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія.* – 2018. – № 59. – С. 122–128.
9. Кузьміна Н. В. Психологія іспитного стресу: чинники, особливості, подолання // *Психологічні перспективи.* – 2015. – № 25. – С. 99–105.
10. Лісова І. П. Ефективність застосування методів арт-терапії для зниження тривожності у підлітків // *Практична психологія та соціальна робота.* – 2020. – № 2. – С. 32–36.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 384 с.

12. Мельник Н. В. Особливості тривожності в підлітковому віці: психологічний аналіз // Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки. – 2019. – № 3. – С. 145–149.
13. Моляко В. О. Основи психології. – К.: Академія, 2012. – 288 с.
14. Москалець В. П. Психологія особистості. 2-ге вид., перероб., доповн. Київ - Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2020. 436 с.
15. Мурашко В. В. Психологічна допомога під час підготовки до ЗНО: методика, практика, поради // Практична психологія та соціальна робота. – 2021. – № 4. – С. 44–49.
16. Національний звіт про стан психічного здоров'я населення України за результатами загальнонаціонального дослідження. – К.: УІСП, 2021. – 108 с.
17. Онкович Г. В. Психолого-педагогічні умови подолання іспитної тривожності // Педагогіка і психологія. – 2015. – № 2. – С. 57–62.
18. Піроженко Т. О. Вікова психологія. – К.: Академія, 2008. – 240 с.
19. Пістун М. І., Столяренко А. М. Психологія стресу і копінг-поведінка. – К.: Наукова думка, 2013. – 232 с.
20. Психологія особистості: навч. посіб. / за ред. Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2013. – 432 с.
21. Савчин М. В. Психологія кризи і травми: теорія і практика. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2019. – 300 с.
22. Ткачук Т. В. Тренінгові методики в роботі шкільного психолога. – К.: Освіта, 2014. – 180 с.
23. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки, 2014. No1. С.173–180.
24. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). – Washington, DC: APA, 2013.
25. Beck, A. T. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. – New York: Basic Books, 1985.

26. Brown, T. A. Evidence-Based Treatment of Anxiety Disorders. – Elsevier, 2013.
27. Clark, D. A., & Beck, A. T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. – New York: Guilford Press, 2010.
28. Dweck, C. S. Mindset: The New Psychology of Success. – New York: Random House, 2006.
29. Ellis, A. & Dryden, W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. – New York: Springer, 2007.
30. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Psychoanalytic Quarterly. 1935. Vol. 4, no. 4. P. 616–625. URL: <https://doi.org/10.1080/21674086.1935.11925261> (date of access: 02.12.2023).
31. Greenberger, D., & Padesky, C. Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think. – New York: Guilford Press, 2016.
32. Gross, J. J. Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues. – New York: Guilford Press, 2014.
33. Kendall, P. C. Child and Adolescent Therapy: Cognitive-Behavioral Procedures. – New York: Guilford Press, 2011.
34. Lazarus, R. S. Emotion and Adaptation. – Oxford: Oxford University Press, 1991.
35. LeDoux, J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. – New York: Simon & Schuster, 1996.
36. May R. The meaning of anxiety. New York : Ronald Pr. Co., 1950.
37. McLeod, S. A. Stress Management Techniques. – SimplyPsychology.org, 2018.
38. Mineka, S., & Zinbarg, R. E. A Contemporary Learning Theory Perspective on the Etiology of Anxiety Disorders. // American Psychologist. – 2006. – Vol. 61. – P. 10–26.

39. Porges, S. W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. – New York: Norton, 2011.
40. Rapee, R. M. *The Development of Anxiety Disorders: Understanding the Role of Temperament and Context*. // *Biological Psychiatry*. – 2010. – Vol. 67. – P. 932–940.
41. Spielberger, C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983.
42. Thayer, J. F., & Lane, R. D. *A Model of Neurovisceral Integration in Emotion Regulation and Dysregulation*. // *Journal of Affective Disorders*. – 2000. – Vol. 61. – P. 201–216.
43. Weems, C. F., & Stickle, T. R. *Anxiety Disorders in Childhood: Current Evidence-Based Approaches to Prevention and Treatment*. – New York: Springer, 2005.
44. Wells, A. *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. – New York: Guilford Press, 2009.
45. Young, K. S. *CBT Strategies for Anxious and Depressed Children and Adolescents*. – New Harbinger Publications, 2014.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Опитувальник Ч. Спілбергера складається з двох шкал: 1) вимірювання тривожності як емоційного стану; 2) вимірювання тривожності як якості.**

**Інструкція:** Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходящу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№п/п	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4

18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

**Інструкція** до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№п/п	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4

17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

### Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) розраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

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

$\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

## Шкала тривоги Бека

**Інструкція**

“Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне питання. Старайтесь відповідати швидко.”

**Текст опитувальника:**

	0. Зовсім не турбує	1. Злегка турбує	2. Середньо турбує	3. Дуже турбує
1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2. Відчуття жару				
3. Тремтіння в ногах				
4. Нemoжливiсть розслабитись				
5. Страх, що станеться найгірше				
6. Головокружіння				
7. Прискорене серцебиття				
8. Нестійкість, нестабільність				
9. Відчуття жаху, це кінець				
10. Дратівливість				
11. Тремтіння в руках				
12. Відчуття задухи				
13. Нерівна хода				
14. Страх втрати контролю				
15. Труднощі з диханням				
16. Страх смерті				
17. Переляк				
18. Шлунково-кишкові розлади				
19. Непритомність				
20. Прилив крові до обличчя				
21. Посилене потовиділення (непов'язане зі спекою)				

**Інтерпретація результатів**

0–5 норма; 6-8 легкий рівень тривоги;

9-18 середній рівень тривоги; Більше 19 балів – високий рівень тривоги.

**Авторський опитувальник для вивчення тривожності у  
старшокласників з інтерпретацією результатів:**

Мета опитувальника:

З'ясувати причини, прояви та особистісні стратегії подолання тривожності у старшокласників, а також визначити джерела соціальної підтримки, що допомагають їм справлятися з тривожними станами.

Структура опитувальника

Розділ 1. Закриті питання (кількісна оцінка тривожності)

Інструкція: *Оцініть, наскільки часто ви відчуваєте хвилювання або тривогу в зазначених ситуаціях, за шкалою від 1 до 5 (1 – ніколи, 5 – дуже часто).*

№ Ситуація	Оцінка (1–5)
1 Виступ перед класом (відповідь біля дошки)	<input type="checkbox"/>
2 Написання контрольної або самостійної роботи	<input type="checkbox"/>
3 Спілкування з учителем	<input type="checkbox"/>
4 Отримання негативної оцінки	<input type="checkbox"/>
5 Очікування результатів ЗНО / НМТ	<input type="checkbox"/>
6 Вимоги з боку батьків щодо навчання	<input type="checkbox"/>
7 Публічний виступ або захист проекту	<input type="checkbox"/>
8 Взаємини з однокласниками	<input type="checkbox"/>
9 Робота в групі / на уроці	<input type="checkbox"/>
10 Ситуація конфлікту з близькими	<input type="checkbox"/>

## Розділ 2. Відкриті питання (якісна інформація)

Інструкція: *Дайте розгорнуті відповіді на наступні питання.*

1. Які ситуації у школі або вдома викликають у вас найбільше хвилювання або тривогу?  
\_\_\_\_\_
2. Які фізичні або емоційні симптоми ви зазвичай відчуваєте під час тривоги?  
\_\_\_\_\_
3. Як ви зазвичай намагаєтесь справитися з тривожністю? (Наприклад: дихальні вправи, розмова з другом, ігри, спорт тощо)  
\_\_\_\_\_
4. Хто підтримує вас у складні моменти, коли ви тривожитесь або хвилюєтесь?
  - Батьки
  - Друзі
  - Учителі
  - Шкільний психолог
  - Інші: \_\_\_\_\_
5. Що вам допомагає заспокоїтись найбільше?  
\_\_\_\_\_
6. Чи хотіли б ви отримувати додаткову допомогу в подоланні тривожності (наприклад, участь у тренінгах, зустрічах з психологом тощо)?
  - Так  НіЯкщо так, то яка саме допомога була б для вас корисною?  
\_\_\_\_\_

## Інтерпретація результатів

### 1. Аналіз закритих питань (кількісна частина):

- 1–2 бали: низький рівень тривожності в ситуації.
- 3 бали: помірна тривожність — ситуація потенційно напружена.
- 4–5 балів: висока тривожність — вимагає уваги та можливої психологічної підтримки.

Сума всіх балів за 10 пунктів дозволяє визначити загальний рівень шкільної тривожності (максимум – 50 балів).

- 10–20 балів – низький рівень тривожності
- 21–35 балів – помірний рівень
- 36–50 балів – високий рівень тривожності

### 2. Аналіз відкритих питань (якісна частина):

- Виявляються *індивідуальні чинники тривоги, суб'єктивне переживання, копінг-стратегії* (конструктивні чи деструктивні), *джерела підтримки*.
- Часте згадування друзів або родини як джерела підтримки свідчить про *високу залученість у соціальне середовище*, тоді як *відсутність* такої підтримки – сигнал до необхідності додаткової уваги фахівця.
- Виявлення частих *деструктивних способів подолання* (наприклад, *уникнення, ізоляція*) потребує включення таких учнів у корекційні програми або психологічні тренінги.