

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

М. О. Назарько

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УЧНІВ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО
СКЛАДАННЯ НМТ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет _____ здоров'я людини _____
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра _____ психології та соціології _____
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра
на тему: «Подолання стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ
засобами арт-терапії»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-243зм

М. О. Назарько

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент:
завідувачка кафедри соціальної психології
Карпатського національного університету
імені Василя Стефаника МОН України
(м. Івано-Франківськ)
д. психол. н., проф.

Л. С. Пілецька

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
Назарько Марини Олександрівни

1. Тема роботи: «Подолання стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ засобами арт-терапії».

Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 104 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти**Керівник роботи:****к. психол. н., доц.****Назарько М. О.****Бугайова Н. М.**

РЕФЕРАТ

Текст – 104 с., рис. – 11, табл. – 31, літератури – 67 дж., додатків – 5

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми виникнення стресу в учнів під час складання національного мультипредметного тесту (НМТ).

В роботі аналізуються психологічні чинники виникнення стресових станів у підлітків, а також способи їх подолання за допомогою арт-терапевтичних методів. Теоретично обґрунтовано доцільність використання арт-терапії як ресурсу для зниження тривожності, емоційного розвантаження та підвищення адаптаційних можливостей школярів.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ засобами арт-терапії. Представлено результати емпіричного дослідження впливу арт-терапевтичних технік на психоемоційний стан учнів у період підготовки до НМТ, які підтверджують ефективність запропонованих методів. Зроблено висновки про необхідність інтеграції арт-терапевтичних підходів у систему психологічного супроводу учнів у закладах загальної середньої освіти.

Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: АРТ-ТЕРАПІЯ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, НМТ, ПІДЛІТКИ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ПСИХОПРОФІЛАКТИКА, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, УЧНІ.

ABSTRACT

Nazarko M. A. «Overcoming stress in students during the period of preparation for the NMT exam using art therapy». Qualification work. Kyiv, 2025.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations of studying the problem of stress in students during the national multi-subject test (NMT).

The work analyzes the psychological factors of stress in adolescents, as well as ways to overcome them using art therapy methods. The feasibility of using art therapy as a resource for reducing anxiety, emotional relief and increasing the adaptive capabilities of schoolchildren is theoretically substantiated.

Based on the results of the ascertaining experiment, a program of social and psychological training aimed at overcoming stress in students during the period of preparation for the NMT using art therapy was developed and tested. The results of an empirical study of the impact of art therapy techniques on the psycho-emotional state of students during the period of preparation for the NMT are presented, which confirm the effectiveness of the proposed methods. Conclusions are drawn about the need to integrate art therapy approaches into the system of psychological support for students in secondary education institutions. The effectiveness of corrective measures was assessed using Student's t-test.

Key words: ADOLESCENTS, ANXIETY, ART THERAPY, NMT, EMOTIONAL REGULATION, PSYCHO-PROPHYLAXIS, PSYCHOLOGICAL SUPPORT, PSYCHO-EMOTIONAL STATE, STRESS, STUDENTS.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ	11
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення стресу	11
1.2. Стрес як неспецифічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники	18
1.3. Психологічні особливості учнів у період підготовки до складання НМТ	23
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСУ В УЧНІВ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО СКЛАДАННЯ НМТ	29
2.1. Чинники виникнення стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ	29
2.2. Дослідження особливостей прояву стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ	33
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	40
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УЧНІВ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО СКЛАДАННЯ НМТ ЗАСОБАМИ АРТ- ТЕРАПІЇ	54
3.1. Арт-терапія як ефективний метод боротьби зі стресом	54
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання стресу засобами арт-терапії	59
3.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів формульовального експерименту	77
3.4. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента	89
Висновки до розділу 3	100
ВИСНОВКИ	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	106
ДОДАТКИ	112

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах українська система освіти переживає значні трансформації, зумовлені як реформами, так і зовнішніми викликами – зокрема, повномасштабною війною, нестабільністю соціального середовища, змінами у форматах навчання та проведення оцінювання. Одним із найбільш емоційно напружених періодів у житті старшокласників є підготовка до Національного мультипредметного тестування (НМТ), яке відіграє ключову роль у подальшій освітній траєкторії випускників.

Високий рівень відповідальності, надмірне інформаційне навантаження, очікування з боку батьків і вчителів, а також обмежені часові ресурси – усе це спричиняє підвищення рівня тривожності та стресу в учнів. Без належної підтримки ці чинники можуть негативно впливати не лише на результати тестування, а й на загальне психоемоційне здоров'я молоді.

У цьому контексті актуальним стає пошук ефективних, м'яких та гуманістичних засобів зниження психоемоційного напруження. Одним із таких засобів є арт-терапія – метод, що поєднує елементи творчості, самовираження та психологічної підтримки. Арт-терапевтичні практики дають можливість учням безпечно прожити й трансформувати емоції, знизити рівень тривожності, покращити саморефлексію та внутрішній баланс.

Попри широке використання арт-терапії у психологічній практиці, її цілеспрямоване застосування саме в контексті підготовки до НМТ досі не є достатньо дослідженим. Отже, вивчення потенціалу арт-терапії як інструменту подолання стресу в учнів старших класів набуває особливої актуальності.

Таким чином, дана тема є важливою як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки сприяє розвитку ефективних підходів до збереження психічного здоров'я учнів та підвищення результативності їхньої навчальної діяльності.

Об'єкт дослідження – стрес як неспецифічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники.

Предмет дослідження – подолання стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ засобами арт-терапії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості подолання стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ засобами арт-терапії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення стресу.
2. Виокремити чинники виникнення стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ.
3. Дослідити особливості прояву стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання стресу засобами арт-терапії.
6. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту.
7. Перевірити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента.

Теоретико-методологічна основа дослідження: теоретичні підходи до вивчення проблеми стресу, психологічної природи стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус); концепції вивчення стресу у шкільному віці – навчальний стрес, стресостійкість та вплив соціальних факторів на учнів (Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Холмс, Р. Рахе, Л. Наугольник, Т. Руда); арт-терапії як окремого психологічного інструменту (А. Хілл, М. Наумбург, Д. Гаврилюк, О. Вознесенська); підходи до подолання стресу за допомогою арт-терапії (Джудіт А. Рубін, О. Вознесенська, О. Тараріна, Г. Одинцова).

Наукова новизна дослідження полягає у виокремленні чинників виникнення стресу в учнів в процесі підготовки до складання НМТ; в розробці програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання стресу засобами арт-терапії.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, експеримент (констатувальний, формувальний), бесіда, анкетування, тестування (методика визначення рівня тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна); методика вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. К. Пашнєв); методика діагностики сприйнятого стресу Ш. Коена; методика «Тест комунікативності»);
- методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про природу шкільного стресу як психоемоційного явища, що виникає в умовах екзаменаційного навантаження, зокрема під час підготовки до національного мультипредметного тесту (НМТ). Робота конкретизує психологічні чинники, які спричиняють зростання тривожності, напруги, дезадаптації в учнів старшого шкільного віку. У дослідженні здійснено наукове обґрунтування арт-терапії як ефективного засобу подолання стресу, що базується на ресурсному потенціалі мистецтва, здатності творчої діяльності впливати на емоційну сферу особистості, сприяти її регуляції, самопізнанню та емоційному розвантаженню.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками для профілактики стресу, емоційного вигорання та дестабілізації психічного стану школярів у період інтенсивної підготовки до іспитів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення стресу

У науковій психологічній літературі сформовано широкий спектр підходів до розуміння поняття стресу, його природи, особливостей переживання та впливу на психіку і розвиток особистості. Багатогранність цього феномена зумовлює міждисциплінарний характер дослідження, що охоплює психологію, медицину, антропологію, нейропсихологію, нейрофармакологію та інші галузі. Незважаючи на те, що концепція стресу як важливого психофізіологічного механізму є відносно новою, кількість наукових праць на цю тему є надзвичайно великою.

Початок наукового вивчення поняття стресу пов'язують із дослідженнями В. Б. Кеннона, який у першій половині XX століття розглядав його крізь призму реакції «бий або біжи» (fight or flight response) – універсальної психофізіологічної відповіді організму на дію стресора. Учений трактував стрес як порушення гомеостазу – внутрішньої рівноваги організму, що потребує мобілізації ресурсів для пристосування. Саме В. Б. Кеннон увів у науковий обіг поняття «гомеостаз», а його праці стали основою для подальших теорій емоцій і адаптаційних процесів. Він також виокремив абіотичні (фізичні, екологічні, кліматичні) та біотичні (соціальні, міжособистісні, біологічні) стресори, здатні провокувати реакцію організму на загрозу існуванню [50].

Подальший розвиток ідей В. Б. Кеннона отримав у працях Г. Сельє, який поглибив і адаптував концепцію попередника. У своїй теорії Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що висувається до нього середовищем [68]. Учений запропонував модель загального адаптаційного синдрому (ЗАС), що складається з трьох стадій:

1. Стадія тривоги (шоку) – мобілізація енергетичних та фізіологічних ресурсів організму;
2. Стадія резистентності (опору) – активна боротьба та пристосування до стресора;
3. Стадія виснаження – зниження адаптаційних можливостей у разі тривалого впливу стресора.

Г. Сельє також увів диференціацію між еустресом (позитивний, стимулюючий стрес) і дистресом (негативний, руйнівний стрес). На його думку, життя без стресу неможливе, адже він є «гостротою життя», рушійною силою розвитку. Позитивна форма стресу сприяє зростанню та самореалізації, тоді як дистрес супроводжується дезадаптацією, тривогою та виснаженням [41].

У 1940–1950-х роках увага дослідників зосереджувалась на ендокринних механізмах стресу, зокрема ролі кортизолу та адреналіну.

Значний внесок у розуміння психологічних аспектів стресу зробив Р. Лазарус, який у 1966 р. розробив когнітивну теорію психологічного стресу [62]. Учений розглядав стрес як результат оцінки індивідом ситуації – її загрозливості та власних ресурсів для подолання. На його думку, саме когнітивна оцінка визначає інтенсивність і характер емоційної реакції. Р. Лазарус підкреслював, що однакові події можуть по-різному впливати на різних людей, залежно від їхніх особистісних характеристик, досвіду й рівня адаптаційних ресурсів [62]. Разом із С. Фолкман він увів поняття копінг-стратегій – способів поведінкового та емоційного подолання стресу [63].

Критичне продовження когнітивного підходу запропонував С. Хобфолл, автор теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory) [60]. Він розглядає стрес як стан, що виникає у разі реальної або уявної втрати особистісних ресурсів – часу, енергії, статусу, підтримки тощо. Основна ідея С. Хобфолла полягає в тому, що не сама подія є стресогенною, а втрата або загроза втрати ресурсів. Таким чином, адаптація пов'язана зі збереженням і відновленням ресурсного потенціалу людини.

Сучасні дослідження підтверджують, що феномен стресу має мультифакторну природу, охоплюючи фізіологічні, поведінкові, суб'єктивні, соціально-психологічні та власне психологічні аспекти [56]. В умовах швидких соціальних змін і підвищених психоемоційних навантажень стресостійкість розглядається як одна з ключових характеристик зрілої особистості. До основних чинників, що забезпечують стресостійкість, належать:

- психологічна компетентність та саморефлексія;
- знання механізмів і симптомів стресового стану;
- життєвий досвід і адаптаційні навички;
- розвиток емоційного інтелекту;
- ефективні міжособистісні взаємини та соціальна підтримка.

Поняття стресу є та активно вивчається в межах психології, нейронаук, медицини та навіть соціології (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Трактування стресу з точки зору різних наукових підходів [42; 63; 31]

Підхід	Визначення стресу	Основні ідеї	Представники/джерела
Біологічний	Неспецифічна реакція організму на стресор	Загальний адаптаційний синдром: тривога – опір - виснаження; еустрес і дистрес	Г. Сельє
Психологічний	Суб'єктивне сприйняття загрози	Оцінка ситуації + власних ресурсів; копінг-стратегії	З. Лазарус, С. Фолкман
Соціальний	Реакція на соціальні фактори	Вплив оточення, ролей, культури; значення соціальної підтримки	Е. Дюркгейм
Когнітивно-поведінковий	Результат нерационального мислення	Автоматичні думки, переконання, зміна поведінки	А. Бек, А. Елліс
Організаційний / професійний	Напруга через умови праці	Вигорання, навантаження, конфлікти ролей	С. Масlach
Нейропсихологічний	Біохімічні та мозкові реакції на стрес	Гормони (кортизол), зміни в мозку (гіпокамп, кора)	Р. Сапольські

До 1980-х років термін «стрес» у його західному розумінні в СРСР застосовувався обмежено. Офіційна наука спиралася переважно на: умовні рефлексі, типи нервової системи; вчення про вищу нервову діяльність; дослідження адаптації організму, але без прямого використання «стрес-моделі» Г. Сельє [67]. Проте по суті саме ці напрями формували ґрунт для майбутнього стресологічного підходу.

Українські психологи працювали в межах дозволених теорій, але практично торкалися класичної стресології: дослідження працездатності, реакцій на дефіцит часу, впливу тривожності на продуктивність, підготовку до діяльності в екстремальних умовах (пілоти, шахтарі, військові).

О. Богомолець – академік, президент АН УРСР. Він не використовував слова «стрес», оскільки працював у 1920–1940-х роках – до появи теорії Ганса Сельє (1936) у широкому міжнародному вжитку, а тим більше в СРСР, де цей термін був тривалий час неофіційним. Однак за змістом його концепція реактивності організму є прямим попередником стресології [31].

О. Богомолець створив вчення про реактивність організму – тобто про те, як організм реагує на різні подразники, травми, хвороби. Ця реактивність у нього завжди мала неспецифічний характер, що напряду перегукується із загальним адаптаційним синдромом Г. Сельє.

Основні ідеї О. Богомольця: реакція організму на пошкодження має універсальні механізми, сполучна тканина – центральна система загальної реактивності, хронічне навантаження виснажує захисні системи – аналог фази виснаження у стресі, можливе стимулювання реактивності (сироватка Богомольця) – аналог підвищення стресостійкості [31]. Неспецифічні реакції організму – аналог «загального адаптаційного синдрому». Науковець запропонував сироватку Богомольця, яка стимулювала реактивність організму.

О. Богомолець одним із перших у радянській науці показав, що організм реагує на неспецифічні подразники типово – це і є фундамент концепції стресу [31].

К. Платонов – один із засновників української традиції дослідження стресу, хоч слово «стрес» у його епоху було неприйнятним. Розробляв теорію функціональних станів, де описував емоційну напруженість, перевтому, психічну дезадаптацію; займався психотерапією, зокрема в умовах травми та важких життєвих ситуацій; створив типологію нервових реакцій, важливу для розуміння індивідуальних стресових відповідей [31].

М. Амосов – кардіохірург, фізіолог, системний мислитель – значно вплинув на формування українського підходу до розуміння адаптації, навантаження та резервів організму, тобто фактично – до стресу [1]. У його роботах поняття «стрес» не було центральним, але все його наукове мислення побудоване навколо ідей: адаптація – навантаження – резерви – виснаження, що повністю збігається із сучасною концепцією стресу.

Г. Костюк – психолог, один із лідерів української психологічної школи. Його внесок у розуміння емоційного напруження, фрустрації, дезадаптації, афективних станів та поведінкових зривів фактично становить фундамент української психології стресу [31].

Г. Костюк був одним із перших, хто: вивчав поведінку людини в умовах підвищеної відповідальності та ризику, досліджував зміни ефективності діяльності під дією напруги, аналізував помилки, викликані перенапруженням. Він описував: втрату стійкості уваги, спрощення мислення, “аварійні реакції”, зниження гнучкості мислення. Усе це збігається з тим, що сьогодні вивчають у психології професійного стресу, когнітивній ергономіці, авіаційній і військовій психології [26].

Г. Костюк підкреслював, що стійкість до напружених ситуацій залежить від: сили мотивації, рівня розвитку вольових якостей, особистісної організованості, досвіду подолання труднощів [31].

Це повністю збігається з сучасною концепцією: *resilience* – психологічної стійкості, *coping strategies* – стратегій подолання стресу. Г. Костюк фактично заклав основи української диференціальної стресології [26].

В. Фролькіс – створив теорію вітагенезу – системи адаптації і стресостійкості. Дослідив фізіологію стресових реакцій (гіпоксія, холод, навантаження). Розвинув ідею корисного стресу (гормезис). Показав зв'язок стресу зі старінням. Вивчав адаптивні білки та механізми клітинного захисту. В. Фролькіс – одна з ключових постатей у формуванні української науки про адаптацію та стрес [31].

Г. С. Костюк, О. В. Киричук, Т. С. Яценко, О. В. Скрипченко – досліджували психічні стани в навчальній діяльності, поняття шкільної тривожності, емоційної стійкості тощо [26; 54].

Л. М. Карамушка Академік НАПН, професорка кафедри психології, доктор психологічних наук. Вона вивчала, як стрес виникає в різних професійних групах педагогів, менеджерів та керівників, державних службовців, працівників освітніх організацій. У роботах підкреслюється, що стрес у професійній діяльності має комплексний характер: включає емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Одним із центральних напрямів є дослідження стресу педагогів і керівників закладів освіти.

У своїх роботах Л. М. Карамушка пропонує системи заходів для зменшення стресу: тренінги зі стресостійкості; розвиток емоційної компетентності; удосконалення системи управління у закладах освіти; формування підтримувальної корпоративної культури; техніки самоорганізації та таймменеджменту [17].

У новіших публікаціях вона аналізує: стрес і психологічне благополуччя працівників освіти в умовах війни; нові виклики для управлінців в умовах кризових ситуацій; вплив тривожності та невизначеності на ефективність роботи.

Дубчак Г. М. кандидат психологічних наук, доцент, докторант Інститут психології імені Г. С. Костюка. Вона визначає, що «професійна стресостійкість» – це здатність особистості витримувати вплив професійних стресорів завдяки комплексній системі її ресурсів (вроджених та набутих)[13].

Також вона досліджує рівень психоемоційної напруги та застосовує різні методики діагностики (наприклад, «Експрес-діагностика психоемоційної напруги» за О. Копіною, К. Суисловою, Є. Заїкіним) [25]. Г. Дубчак значно розвинула вітчизняні уявлення про стресостійкість – особливо в контексті освіти та соціономічних професій[13]. Її роботи дають основу для розробки тренінгів, навчальних програм і заходів підтримки для студентів та майбутніх фахівців, щоб знизити негативні наслідки стресу.

В Україні проблема стресу привертає поживавлену увагу науковців останніх десятиліть, особливо у зв'язку з трансформаціями суспільства, економічною нестабільністю, пандемією COVID-19 та повномасштабною війною 2022 р. Це спричинило зростання емпіричних та теоретичних робіт, що торкаються як біофізіологічних механізмів стресу, так і психологічних аспектів – стресостійкості, копіngu, професійного стресу та психічного здоров'я різних груп населення (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні тематичні напрями українських досліджень [14; 18; 31]

В. Українець	Стресостійкість особистості й її структура	Ряд робіт (монографії, статті) присвячено визначенню структури стійкості (компоненти: емоційна, поведінкова, когнітивна) та її вимірюванню у різних груп (студенти, працівники, військові).
В. М. Савіщенко О. А. Ігнатюк О. А. Мірошніченко О. В. Косигіна	Копінг-стратегії та ресурси	Українські вчені активно використовують транзакційну модель Р. Лазаруса–С. Фолькман і досліджують локальні варіанти копіngu, роль соціальної підтримки, професійних навичок та особистісних ресурсів. Є праці, присвячені прикладному навчанню

		копінг-стратегій (керівники, рятувальники, вчителі).
Г. Ришко, Н. Либідь	Професійний стрес (організаційна та економічна психологія).	Досліджують стрес у професіях з високою ризиковістю (медицина, рятувальні служби, освіта), питання вигорання та організаційних інтервенцій.
Н. Я. Коцюба	Військовий і воєнний стрес; постраждалі внаслідок бойових дій	Після 2014 року, а особливо після 2022 р., значно зросла кількість досліджень, що оцінюють психічний стан учасників бойових дій та цивільного населення; вивчають посттравматичні реакції та потреби в психосоціальній підтримці.
А. Черкашин Г. М. Дубчак	Студентська та молодіжна категорія.	Емпіричні дослідження рівня стресу студентів, особливостей копінгу та адаптації до навчального навантаження.

За результатами аналізу наукової літератури, можна зазначити, що поняття «стрес» у сучасній науці розглядається як універсальний механізм адаптації людини до змін середовища, який може виконувати як позитивну (евристичну, стимулюючу), так і деструктивну (виснажливу) функції. Різні наукові підходи – від фізіологічного до когнітивного та ресурсного – доповнюють один одного, формуючи цілісне уявлення про стрес як складний психофізіологічний і соціально-психологічний феномен.

1.2. Стрес як неспецифічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники

Термін «стрес» (від англ. stress – напруження, тиск) увів у науковий обіг канадський фізіолог Ганс Сельє у 1936 році. Він визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що ставиться до нього, тобто відповідь тіла на подразники (стресори) незалежно від їх природи – фізичної, психологічної чи соціальної [41].

Таким чином, стрес – це загальна адаптаційна реакція організму, спрямована на збереження гомеостазу (внутрішньої рівноваги) під впливом несприятливих факторів середовища [68].

Стрес – це відчуття тиску, напруження чи безпорадності перед проблемою. У помірних кількостях він може бути корисним, адже допомагає нам діяти активніше та досягати цілей, наприклад, підготуватися до іспиту чи впевнено виступити перед аудиторією. Проте надмірний стрес, особливо коли здається, що ситуація виходить з-під контролю, може негативно позначитися на нашому настрої, фізичному й психічному здоров'ї, а також на стосунках з іншими [57].

Стрес – це природна психофізіологічна реакція організму на будь-яку вимогу або загрозу (реальну чи уявну), яка порушує його рівновагу (гомеостаз). Це адаптивна відповідь організму, яка дозволяє мобілізувати ресурси для подолання труднощів, однак при надмірній інтенсивності чи тривалості може бути шкідливою [67].

Природа стресу, як він виникає? В світлі певної ситуації (стресора) – фактора, що викликає напругу (наприклад, іспит або травма). Відбувається сприйняття (оцінка) – чи бачу я це як загрозу? Спостерігається реакція – активізація нервової системи викид адреналіну та кортизолу, зміни у роботі серця, дихання, м'язовій напрузі. Наступні дії копінг-стратегії – як я намагаюсь впоратись (уникнення, дія, пошук підтримки тощо). Наслідки – позитивні (мобілізація) або негативні (виснаження, психосоматика).

Суть поняття «неспецифічна реакція». У фізіології неспецифічна реакція означає, що організм реагує подібним чином на широкий спектр подразників, не зважаючи на їх природу. Такі реакції охоплюють: активацію симпатичної нервової системи; викид адреналіну, норадреналіну та кортизолу; підвищення серцебиття, тиску, рівня глюкози; пригнічення імунної та травної систем [69].

Це схоже на універсальну сигналізацію – незалежно від загрози (холод, біль, страх, радість), організм запускає стандартну відповідь для виживання.

Основну роль у реалізації стресової реакції відіграють: центральна нервова система (гіпоталамус) – координує реакції організму. Гіпофіз – виділяє адренотропний гормон (АКТГ). Надниркові залози – виділяють кортизол, адреналін і норадреналін. Серцево-судинна система – забезпечує прискорення кровообігу. Імунна система – за тривалого стресу може пригнічуватися.

“Неспецифічна” означає, що базові реакції подібні незалежно від типу та джерела стресора: фізичні, психологічні, хімічні подразники – усі вони запускають ті ж системи (НРА, SNS, імунітет) [66].

Але рівень активації, склад реакції, часові параметри – специфічні. Наприклад, холод викликає одну комбінацію гормонів, більша крововтрата – іншу. Це показано в експериментах, де порівнювали кілька стресорів та вимірювали рівні АСТН, адреналіну, норадреналіну [42].

Неспецифічна реакція – це реакція, яка не розрізняє джерела загрози, а вмикається на будь-яку загрозу. Це як сигнал тривоги, який спрацьовує і при пожежі, і при крадіжці, і при повені – сигнал один, незалежно від причин.

Неспецифічна реакція – це універсальна, загальна реакція організму на будь-який подразник, яка не залежить від його конкретної природи, і має на меті пристосування до нових умов та виживання [56].

Неспецифічність означає, що організм реагує на різні подразники (біль, холод, страх, фізичне навантаження, хворобу) однаковою загальною механізмом – мобілізацією захисних систем. Наприклад, як при опіку, так і при іспиті активуються ті самі фізіологічні реакції: підвищується рівень адреналіну, пришвидшується серцебиття, зростає тиск, активується дихання.

Стресор – це будь-який фактор, що викликає стрес. Він може бути: зовнішнім (шум, температура, травма, конфлікт, надмірне навантаження); внутрішнім (хвороба, біль, емоційна напруга, переживання, страх, сумнів) [67].

Ганс Сельє виділив три основні стадії (фази) стресової реакції, які утворюють загальний адаптаційний синдром [67]:

1. Стадія тривоги (alarm reaction). Організм розпізнає стресор і мобілізує ресурси. Активується симпатико-адреналова система: у кров виділяються адреналін і норадреналін, підвищується артеріальний тиск, пришвидшується серцебиття, посилюється дихання, зростає рівень глюкози в крові. Людина може відчувати неспокій, напруження, страх або хвилювання.

2. Стадія резистентності (опору). Організм намагається пристосуватися до дії стресора. Активується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, збільшується секреція кортизолу. Людина може ефективно працювати, боротися з труднощами, приймати рішення – організм перебуває у стані підвищеної готовності.

3. Стадія виснаження (exhaustion). Настає при тривалому або надмірному стресі, коли ресурси організму вичерпуються. Можуть розвиватися психосоматичні розлади (виразка шлунка, гіпертонія, депресія, безсоння, зниження імунітету). Організм втрачає здатність до ефективної адаптації.

Відповідно до певних категорій існують різні види стресу [34].

1. За характером впливу розрізняють:

- a) Еустрес - «позитивний стрес»: короткочасний, стимулює, підвищує мотивацію та ефективність (змагання, публічний виступ);
- b) Дистрес - «негативний стрес»: надмірний або хронічний, виснажує, викликає тривогу, психосоматичні порушення (втрата близьких, тривала невизначеність).

2. За тривалістю:

- a) Короткочасний (гострий) – реакція на конкретну подію;
- b) Хронічний – довготривалий вплив стресорів без достатнього відновлення.

3. За джерелом:

- a) Фізіологічний – спричинений тілесними факторами (біль, холод, хвороба);

- б) Психологічний – викликаний емоційними переживаннями, внутрішніми конфліктами;
- с) Соціальний – обумовлений взаєминами, суспільними умовами, економікою, війною.

Сучасна психологія трактує стрес як суб'єктивну реакцію, що залежить не тільки від самої ситуації, але й від того, як її сприймає людина.

За Р. Лазарусом і С. Фолкманом – стрес виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як таку, що перевищує її ресурси або загрожує благополуччю [61].

Фізіологічні маркери стресу однакові при: страху, сильному болю, інфекції, емоційному потрясінні ...в аналізах можна виявити: підвищений кортизол, високий адреналін, запальні маркери (наприклад, IL-6, CRP), підвищений пульс і тиск [66]. Це підтверджує: організм реагує подібно, незалежно від причини — тобто реакція неспецифічна.

У сучасній науковій літературі увага приділяється тому, як індивідуальні відмінності (генетика, епігенетика, історія стресу, стать, соціальні фактори) модулюють реакцію на стрес [34].

Також, що значення має не лише тривалість і інтенсивність стресора, але й його очікуваність, контрольованість, підтримка від зовнішнього середовища.

Взаємодія зі циркадними ритмами: НРА-вісь має денний ритм, і порушення ритмів (наприклад, стрес вночі, безсоння) можуть посилити негативні наслідки.

Хронічний стрес може призвести до захворювань адаптації – як Г. Сельє називав, наприклад, гіпертонії, серцево-судинних захворювань, шлункових виразок[66].

Порушення імунітету, підвищення сприйнятливості до інфекцій.

Психічні наслідки: тривога, депресія можуть бути пов'язані з дисрегуляцією гормонів стресу, змін у роботі мозку. (хоча для них часто додаються психічні чи когнітивні компоненти, специфічні аспекти) – але неспецифічна реакція формує фундамент.

Отже, стрес – це фундаментальна, універсальна й неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що порушує внутрішню рівновагу. Вона виконує адаптивну функцію, спрямовану на виживання. Однак при хронічному або надмірному впливі стрес набуває патологічного характеру й може призводити до порушень фізичного й психічного здоров'я.

Завдання сучасної людини – не уникати стресу, а навчитися ним керувати: підтримувати баланс між зусиллями та відпочинком, використовувати ефективні копінг-стратегії, звертатися по допомогу у разі необхідності.

1.3. Психологічні особливості учнів у період підготовки до складання НМТ

Сучасна система освіти в Україні орієнтована на формування компетентної, емоційно стійкої та самостійної особистості. Одним із важливих етапів навчального процесу є складання випускниками Національного мультипредметного тесту (НМТ), який став основною формою оцінювання навчальних досягнень та вступу до закладів вищої освіти. Для більшості учнів цей період супроводжується підвищеним психічним і фізіологічним напруженням, що впливає як на якість підготовки, так і на результативність тестування.

Психологічні особливості поведінки школярів у цей період зумовлені низкою чинників – рівнем тривожності, мотивацією досягнення, самооцінкою, особливостями емоційної сфери та навичками саморегуляції. Розуміння цих аспектів дозволяє педагогам і психологам ефективно підтримувати учнів, допомагаючи їм подолати стрес і реалізувати свій потенціал [4].

У процесі навчання людина постійно стикається з різними формами психофізіологічного навантаження. Як зазначає Г. Сельє, стрес є універсальною реакцією організму на дію будь-якого фактора, який порушує

його внутрішню рівновагу. Стресові ситуації супроводжуються активацією захисних механізмів адаптації, що сприяють мобілізації енергетичних і психічних ресурсів [67].

За П. М. Баєвським, адаптація до стресових умов розпочинається із загального адаптаційного синдрому, який охоплює мобілізацію функціональних резервів організму. При успішній адаптації відбувається підвищення ефективності роботи систем, відповідальних за збереження гомеостазу. Проте за умов тривалого чи надмірного навантаження ці системи виснажуються, що призводить до дисбалансу, емоційного вигорання та зниження працездатності [33].

Деякі науковці виділяють п'ять стадій розвитку стресу:

- 1) поява тривоги та напруження;
- 2) виникнення втоми та емоційного відчуження;
- 3) поява фізіологічних симптомів (підвищення тиску, порушення сну, біль у ділянці живота тощо);
- 4) усвідомлення хворобливого стану;
- 5) перехід стресу в хронічну форму, яка може стати причиною захворювань.

У контексті навчальної діяльності особливо небезпечними є перші три стадії, адже саме в цей період формується емоційна напруга, яка без належної психологічної підтримки може перейти у стан виснаження [25].

Підготовка до іспитів, зокрема до НМТ, є типовим прикладом ситуативного стресу, що виникає у відповідь на підвищені вимоги з боку соціуму. Навчальний стрес – це емоційний стан, який формується у процесі засвоєння знань, а його приватною формою виступає екзаменаційний стрес [10].

Основні прояви екзаменаційного стресу включають:

- психічні реакції: тривога, страх, невпевненість, дратівливість, зниження мотивації;

- фізіологічні зміни: пришвидшене серцебиття, потовиділення, підвищення артеріального тиску, порушення травлення, головний біль;
- поведінкові реакції: некоординованість рухів, поспішність або, навпаки, апатія й уникнення діяльності.

У період складання іспитів у старшокласників часто спостерігаються розлади сну, емоційне виснаження, труднощі з концентрацією уваги. Існує думка, що підвищений рівень тривожності прямо корелює зі зниженням результатів тестування. У стані надмірної тривоги мозок витрачає значну кількість енергії на боротьбу зі страхом, що знижує ефективність мисленнєвих процесів.

Водночас помірна тривога має адаптивний характер – вона стимулює концентрацію, підвищує готовність до дії, мобілізує сили організму. Завдання педагога й психолога полягає не в усуненні тривоги, а у перетворенні її з деструктивного чинника на мотивувальний ресурс.

Одним із провідних чинників успішного подолання екзаменаційного стресу є мотивація досягнення успіху. Учні з високим рівнем мотивації сприймають підготовку до тесту як виклик, а не як загрозу. Для них характерна установка на результат, готовність працювати систематично, планомірно й самостійно.

Іншою важливою рисою є впевненість у власних силах, яка формується через усвідомлення попередніх успіхів, позитивний досвід і підтримку з боку вчителів та батьків. Наявність віри у свої можливості зменшує емоційне напруження, знижує ризик паніки під час іспиту та допомагає зосередитися на виконанні завдань.

Важливу роль відіграє і самооцінка. Занижена самооцінка призводить до відчуття безпорадності, тоді як завищена – до надмірної самовпевненості та неготовності до конструктивного сприйняття труднощів. Оптимальна, адекватна самооцінка сприяє реалістичному плануванню зусиль і підвищує ефективність діяльності.

У процесі підготовки до НМТ значна кількість учнів стикається з труднощами, пов'язаними з порушенням концентрації уваги, швидкою стомлюваністю та емоційною нестабільністю. Тривале навчальне навантаження, страх невдачі, тиск очікувань з боку батьків і педагогів призводять до зниження ефективності мисленнєвої діяльності [7].

Емоційна напруга може проявлятися у дратівливості, втраті інтересу до навчання, підвищеній чутливості до критики. Нерідко в учнів спостерігається зниження здатності до самоконтролю, що ускладнює розподіл часу і планування підготовки.

Ефективним засобом подолання цих труднощів є формування навичок тайм-менеджменту: складання розкладу занять, чергування навчання з відпочинком, планування повторення матеріалу. Це допомагає створити відчуття структурованості та контролю над ситуацією, що суттєво знижує рівень тривоги [4].

Психологічна підтримка учнів у період підготовки до НМТ повинна бути системною і включати як індивідуальні, так і групові форми роботи. На основі аналізу педагогічної та методичної літератури можна визначити кілька напрямів профілактики екзаменаційного стресу:

1. Створення позитивного емоційного клімату у навчальному середовищі. Атмосфера підтримки, відсутність надмірного тиску та доброзичливість учителя сприяють зниженню тривожності.

2. Навчання учнів прийомам саморегуляції – аутотренінг, дихальні вправи, релаксаційні техніки. Вони допомагають відновлювати енергетичний баланс і знімати емоційну напругу.

3. Регулярний тестовий контроль знань у навчальному процесі. Використання тестів із вибічковими відповідями або програмованих форм контролю дозволяє звикнути до формату НМТ і зменшує страх перед ним.

4. Підкріплення позитивних результатів. Оперативне оцінювання успіхів учня формує відчуття впевненості та стимулює мотивацію.

5. Психологічна просвіта батьків. Роз'яснення механізмів стресу та ролі підтримки допомагає уникнути надмірного тиску на дитину.

У практиці роботи вчителя важливо не лише контролювати рівень знань, а й формувати емоційну готовність учнів до ситуації тестування. Позитивна установка, відчуття підтримки та впевненість у власних силах створюють необхідні умови для ефективної реалізації потенціалу школярів [7].

Період підготовки до НМТ – це час підвищеного академічного стресу, коли у значної частини учнів посилюються тривога, порушення сну, когнітивні втрати, що суттєво впливають на результати та психічне здоров'я. Одночасно, існують доведені інтервенції (КПТ, релаксація, тренінги з управління часом), які значно мінімізують негативні наслідки, якщо їх системно застосовувати в школах і сім'ях [4].

Учні в цей період переживають підвищене навантаження, тривожність і стрес, що потребує спеціальної організації навчання та психологічної підтримки.

Зниження рівня емоційної напруги можливе за умови:

- розвитку навичок саморегуляції та управління часом;
- формування мотивації до успіху і впевненості у власних силах;
- створення підтримувального навчального середовища;
- використання тестових форм контролю для поступової адаптації до умов іспиту.

Таким чином, психолого-педагогічний супровід учнів у період підготовки до НМТ має стати невід'ємною складовою освітнього процесу. Лише гармонійне поєднання інтелектуальної підготовки та психологічної стійкості забезпечить високі результати тестування й сприятиме формуванню впевненої, зрілої особистості випускника.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Здійснено теоретичний аналіз проблеми стресу як складного психофізіологічного та соціально-психологічного явища. Розгляд різноманітних наукових підходів – біологічного, когнітивного, соціального, нейропсихологічного – дозволив сформулювати цілісне уявлення про природу стресу, механізми його виникнення, стадії перебігу та наслідки для організму і психіки людини. Узагальнено, що стрес є неспецифічною реакцією організму на будь-який подразник, яка активує адаптаційні механізми з метою підтримання гомеостазу. Визначено основні види стресу (еустрес, дистрес, хронічний, гострий, фізіологічний, психологічний, соціальний) та ключові концепції його трактування.

Особлива увага приділена вивченню національного контексту дослідження стресу. Показано, що в українській науковій традиції значний внесок у розвиток теорії адаптації та реактивності зробили О. Богомолець, К. Платонов, М. Амосов, Г. Костюк, В. Фролькіс. Їхні праці, хоча й не використовували термін «стрес», по суті закладали підвалини сучасної вітчизняної стресології.

Наголошено, що психоемоційний стан учнів, особливо в умовах підготовки до НМТ, потребує особливої уваги. Підвищений рівень тривожності, інформаційне перевантаження та страх перед оцінюванням створюють передумови для виникнення навчального стресу, який без належної підтримки може трансформуватися в дистрес або емоційне виснаження.

Таким чином, стрес розглядається як універсальна адаптаційна реакція, яка вимагає комплексного підходу до вивчення та подолання. Особливу актуальність набувають пошуки ефективних засобів зниження психоемоційного напруження, серед яких арт-терапія розглядається як потенційно дієвий ресурс саморегуляції та стабілізації емоційного стану учнів у період підготовки до зовнішнього оцінювання.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСУ В УЧНІВ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО СКЛАДАННЯ НМТ

2.1. Чинники виникнення стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ

Будь-який іспит, навіть для добре підготовленого учня, є випробуванням, що супроводжується хвилюванням, а саме хвилювання виступає основним чинником виникнення стресу. Національний мультипредметний тест (НМТ) є особливо сильним джерелом стресу, адже проходить у новому, незнайомому середовищі, де екзамен приймають педагоги, з якими учні раніше не контактували.

Психологічне налаштування передбачає формування у випускників необхідних психологічних якостей, умінь і навичок, що сприяють ефективній підготовці до НМТ. Воно допомагає учням почуватися впевнено та спокійно під час іспиту, розвиває пам'ять, мислення, здатність концентрувати увагу, контролювати емоції та мобілізувати свої внутрішні ресурси у відповідальні моменти.

Стрес у період підготовки до Національного мультипредметного тесту (НМТ) – дуже поширене явище серед українських учнів. Його причини багатофакторні й пов'язані як із зовнішнім тиском, так і з внутрішніми переживаннями [17].

Сьогодні поняття стресу займає одне з провідних місць серед ключових наукових категорій, які досліджуються в різних галузях знань – біології, медицині, фізіології, психології, управлінні, демографії, юриспруденції та навіть політології. У межах психологічної науки феномен стресу аналізується з різних теоретичних підходів і концепцій. У загальному розумінні стрес

розглядають як природну адаптаційну реакцію організму на будь-які зміни або події, що відбуваються у зовнішньому чи внутрішньому середовищі [42].

За визначенням Ю. В. Щербатих, стрес – це неспецифічна реакція організму на сильні або тривалі зовнішні чи внутрішні впливи, що активізує нейрогормональні механізми пристосування до нових умов [3].

Стрес є складним і багаторівневим явищем, яке проявляється у різних сферах життєдіяльності людини. Його переживає кожен, незалежно від віку, статі чи соціального статусу. У процесі постійної взаємодії з навколишнім світом – під час дій, мислення, планування чи оцінювання власних результатів – людина неминуче стикається з різним рівнем стресових впливів [32]. Їх інтенсивність може коливатися від легкого хвилювання, наприклад перед подорожжю, до серйозних психосоматичних порушень, таких як посттравматичний стресовий розлад [42].

Вплив стресу поширюється на всі складові індивідуальності людини – пам'ять, мислення, мовлення, емоційну та волюву сферу. Ступінь цього впливу залежить від трьох основних чинників: сили (інтенсивності) стресу, його тривалості та індивідуальної чутливості людини до конкретного стресора.

У науковій літературі поняття «стрес» трактується по-різному. Його визначають як психічну або емоційну реакцію на будь-яку фізичну чи психологічну ситуацію [41]. Також під стресом розуміють стан психічного напруження, який виникає під час діяльності у складних чи відповідальних обставинах – як у повсякденному житті, так і в особливих умовах, наприклад під час спортивних змагань, космічних польотів або перед важливими подіями [5].

Таким чином до основних груп стресорів можна віднести:

1. Психологічні чинники:

- а) страх невдачі, який пов'язаний із високими очікуваннями, тиском з боку оточення або власним бажанням досягти найкращого результату. Учні часто хвилюються, що не зможуть скласти тест на бажаний бал або розчарують

батьків чи вчителів. побоювання не скласти тест або не потрапити до бажаного закладу вищої освіти;

b) психологічні аспекти родинного виховання. Неправильний стиль взаємодії в сім'ї, надмірний контроль або, навпаки, брак підтримки з боку батьків формують у дитини відчуття невпевненості у власних силах. Особливої ваги набувають взаємини у діаді «мати – дитина», адже саме вони часто стають базою для формування емоційної стабільності або тривожності. Відсутність емоційної безпеки, високі очікування чи постійна критика спричиняють підвищену вразливість і схильність до стресових реакцій;

c) занижена самооцінка. Невпевненість у власних силах. Через порівняння себе з іншими (однокласниками) знижується самооцінка. відчуття меншовартості через успіхи однолітків;

d) перфекціонізм – прагнення до ідеального результату, що створює надмірне навантаження;

e) перевтома – надмірні навантаження та недосипання виснажують нервову систему.

2. Навчальні чинники. Великий обсяг матеріалу – необхідність повторити програми з декількох предметів за короткий час. Невизначеність формату тесту. Якщо учень не до кінця розуміє структуру чи вимоги НМТ, це викликає додатковий стрес. (зміни структури, правил, вимог). Нестача навичок тайм-менеджменту – неправильний розподіл часу на підготовку. Брак часу. Учень може не встигати поєднувати навчання в школі, підготовку до НМТ і відпочинок. Неефективне планування. Участь у курсах, додаткових заняттях, репетиторстві без відпочинку. Відсутність чіткої системи підготовки породжує хаос і тривогу [24].

3. Соціальні чинники. Тиск з боку батьків – високі очікування, порівняння з іншими дітьми. Вимоги вчителів і школи – контроль і постійне нагадування про відповідальність. Нестача підтримки з боку оточення – відсутність розуміння або підтримки від друзів, сім'ї.

4. Суспільно-соціальні чинники (актуальні для України):

- a) фрази батьків на кшталт «Ти мусиш вступити на бюджет» або «Без високих балів не буде майбутнього» часто підсилюють напруження;
- b) конкуренція між однолітками – змагання за найкращі результати може породжувати емоційне виснаження;
- c) нестача підтримки – якщо учень не відчуває розуміння й підтримки з боку оточення, рівень тривожності зростає;
- d) війна та нестабільність – відчуття небезпеки, відсутність стабільності, перебої зі зв'язком чи електроенергією;
- e) онлайн або змішане навчання – зниження якості засвоєння матеріалу, ізоляція;
- f) міграція та зміна середовища – адаптація до нової школи або країни.

4. Інформаційні чинники. Надлишок або суперечливість інформації. Учні читають різні поради в інтернеті, слухають чутки – це створює плутанину. Великий обсяг матеріалу для повторення. Усе здається важливим, і важко визначити пріоритети.

5. Фізіологічні чинники. Недосипання та втома через інтенсивну підготовку. Нерегулярне харчування та гіподинамія (неправильне харчування, брак руху). Ці фактори напряму впливають на концентрацію та емоційний стан. Порушення режиму дня. Без чіткого сну й перерв навіть найкраща підготовка стає неефективною. Відсутність відпочинку та релаксації.

Чинники, що викликають стрес в учнів, також поділяються на шкільні (академічний тиск, страх перед невідомістю, соціальна адаптація, проблеми з успішністю) та сімейні (конфлікти, недостатня підтримка, надмірний контроль, напружені стосунки між батьками). Додатковими факторами можуть бути тиск однолітків, гормональні зміни у підлітковому віці та особистісні особливості, як-от тривожність.

Підлітковий вік сам по собі є періодом емоційної нестабільності, коли формується образ «Я» і прагнення до самоактуалізації. У цей час навіть незначні труднощі можуть сприйматися надмірно гостро, а ситуація невдачі –

як особиста катастрофа. У поєднанні з екзаменаційним навантаженням це створює сприятливе підґрунтя для виникнення стресу та тривожності.

Отже, стрес у період підготовки до НМТ має поліфакторну природу, поєднуючи психологічні, соціальні, навчальні, фізіологічні та інформаційні причини. Його прояви охоплюють як емоційні (тривога, страх, роздратованість), так і когнітивні (зниження уваги, пам'яті, продуктивності) аспекти діяльності учнів. Подолання цих труднощів можливе лише за умови цілісного підходу, що включає психологічну підтримку, раціональну організацію навчального процесу та створення атмосфери довіри й стабільності у сім'ї та школі.

2.2. Дослідження особливостей прояву стресу в учнів у період підготовки до складання НМТ

Підчас проведення дослідження було використано наступні психодіагностичні методики:

1. Методика «Визначення рівня тривожності» (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна).
2. Методика «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів» (Б. К. Пашнєв).
3. Методика «Діагностики сприйнятого стресу» Ш. Коена.
4. Методика «Тест комунікативності».

Методика Спілбергера – Ханіна (англ. State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є однією з найпоширеніших у світовій та вітчизняній психодіагностиці методик для оцінювання рівня тривожності. Вона була розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером у 1970 році та згодом адаптована до російськомовного середовища Ю. Л. Ханіним, що зумовило появу подвійної назви – «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна» [32].

Дослідження тривожності є одним із ключових напрямів сучасної психології, оскільки саме цей емоційний стан істотно впливає на поведінку, працездатність і адаптаційні можливості особистості. Методика Спілбергера – Ханіна дозволяє диференціювати два рівні прояву тривожності:

- Ситуативна (реактивна) тривожність – це емоційний стан, що виникає у конкретний момент у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники. Її проявами є напруження, страх, збудження, вегетативні реакції (підливість, пришвидшене серцебиття, утруднене дихання). Такий стан є минулим і зникає після завершення стресової ситуації.

- Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, що визначає схильність сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі. Особи з високою особистісною тривожністю частіше відчують напруження, невпевненість, побоювання навіть без об'єктивних причин. Високий рівень цієї характеристики може бути фактором ризику розвитку невротичних та психосоматичних порушень.

Особливу цінність методики становить можливість порівняльного аналізу між ситуативною та особистісною тривожністю, що дозволяє визначити індивідуальну чутливість людини до стресових факторів.

Методика складається з 40 тверджень-суджень, які поділяються на два блоки (див. Додаток Б):

- Перший блок (20 запитань) оцінює ситуативну тривожність – як людина почувається «в даний момент».

- Другий блок (20 запитань) вимірює особистісну тривожність – як людина зазвичай реагує на типові життєві обставини.

Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою від «зовсім ні» до «дуже сильно» (у першому блоці) або від «майже ніколи» до «майже завжди» (у другому блоці). Респондент має швидко обрати варіант, який найточніше відповідає його стану, не намагаючись шукати «правильну» відповідь. Це забезпечує високу валідність результатів та мінімізує вплив соціальної бажаності.

Перед початком роботи досліджуваному зачитується інструкція такого змісту: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і оберіть варіант відповіді залежно від того, як ви почуваєтеся зараз (або зазвичай). Не слід довго замислюватися над відповідями, оскільки правильних і неправильних варіантів не існує».

Процедура є індивідуальною або груповою, не вимагає спеціального обладнання та займає в середньому 10–15 хвилин.

Обробка та інтерпретація результатів

Після заповнення бланка результати підраховуються за допомогою ключа, що визначає загальні показники ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності. Кожен показник може варіюватися у межах від 20 до 80 балів.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими орієнтовними межами:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31–44 бали – середній (помірний) рівень;
- 45 балів і вище – високий рівень тривожності.

Високі показники за шкалою ситуативної тривожності свідчать про напруження, збудження, занепокоєння у момент обстеження, що може бути реакцією на конкретну подію або ситуацію (наприклад, складання іспиту).

Підвищені значення особистісної тривожності вказують на схильність індивіда до частого переживання тривоги навіть у звичайних умовах, що може бути маркером невротичних тенденцій або низької емоційної стійкості.

Методика Спілбергера – Ханіна має високу психометричну надійність і використовується у різних сферах:

- у медичній психології – для оцінки емоційного стану пацієнтів, зокрема при психосоматичних розладах;
- у педагогічній практиці – для дослідження рівня шкільної або екзаменаційної тривожності;
- у психотерапії – для моніторингу ефективності корекційних заходів;

– у наукових дослідженнях – для порівняльного аналізу групових відмінностей за рівнем емоційної стабільності.

Учні з високим рівнем тривожності потребують особливої психологічної підтримки: формування відчуття впевненості у своїх силах, зниження страху перед помилками, оптимізації навчального навантаження.

Учні з низьким рівнем тривожності, навпаки, можуть потребувати стимулювання мотивації, активізації відповідальності та підвищення рівня самоконтролю.

Результати тесту можуть використовуватися для розробки індивідуальних психокорекційних програм, спрямованих на гармонізацію емоційного стану школярів і підвищення їхньої навчальної успішності.

Застосування даної методики дозволяє: об'єктивно оцінити емоційний стан індивіда в момент стресу; виявити схильність особистості до підвищеної тривожності; розробити індивідуальні програми психологічної підтримки; здійснювати моніторинг динаміки психоемоційних змін. У педагогічній практиці вона може ефективно застосовуватись для дослідження емоційного стану учнів у період підготовки до іспитів, зокрема до Національного мультипредметного тесту [47].

Для вивчення мотиваційної (або мотивів навчальної) сфери учнів, а також аналіз її складу, особливостей, етапів застосування, переваг і обмежень у контексті шкільного освітнього процесу в Україні використовую Методику вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. К. Пашнєв) [37].

Методика була розроблена у Харківському науково-методичному педагогічному центрі управління освіти (або за участі цього центру) під керівництвом Б. К. Пашнєва.

Анкета дозволяє методом парного відбору (учень вибирає між двома варіантами) виявити, яким із восьми запропонованих мотивів навчальної діяльності надає перевагу учень.

У методиці Б. К. Пашнєва виділено вісім основних мотивів навчальної діяльності. У анкеті вони позначені літерами алфавіту (А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, З). Кожен з цих мотивів має свої характеристики:

- А – мотив зовнішнього примусу (уникнення покарання).
- Б – соціально-орієнтований мотив обов'язку й відповідальності.
- В – пізнавальний мотив (інтерес до навчання, до знань).
- Г – мотив престижу (прагнення виділятися серед інших, бути кращим).
- Д – мотив матеріального добробуту (бажання через навчання забезпечити собі матеріальні умови).
- Е – мотив отримання інформації (ймовірно, як окремий пізнавальний аспект) – хоча іноді його не виокремлюють окремо.
- Ж – мотив досягнення успіху (прагнення досягти високих результатів, перемоги).
- З – орієнтація на соціально залежну поведінку (ймовірно – мотивація, пов'язана з оцінками, очікуваннями інших) або якусь форму соціальної залежності мотивації.

Анкета складається з 28 пунктів (див. Додаток В). Кожний пункт містить пару тверджень, які відповідають двом із восьми мотивів. Учень має вибрати одне з двох тверджень, яке ближче до його ставлення чи поведінки. Методика є груповою або індивідуальною; у разі групового дослідження результати підраховуються у табличній формі: скільки учнів показали перевагу кожного мотиву, скільки відсотків.

Аналіз полягає в тому, щоб побачити, які мотиви є провідними серед учнів: тобто, які мотиви набрали найбільшу кількість виборів.

Ця методика має певні переваги. Вона дозволяє діагностувати мотиваційний профіль учня або класу: які мотиви переважають, які слабкі. Це дає можливість педагогу або психологу планувати корекційні впливи або працювати на розвиток внутрішньої мотивації. Вона доступна для використання в школі: не потребує складного обладнання чи тривалої

підготовки, анкета коротка (28 пунктів) і використовується методом парних виборів.

Методика орієнтована на учнів, тобто дозволяє враховувати їхню позицію, ставлення до навчальної діяльності – що важливо для сучасної школи, орієнтованої на мотивованого учня.

Методика «Шкала сприйнятого стресу» (PSS) є одним із найбільш широко використовуваних та визнаних у світі психологічних інструментів для суб'єктивної оцінки сприйняття стресу (див. Додаток Г). Вона вимірює, наскільки людина оцінює ситуації у своєму житті як стресові, непередбачувані, неконтрольовані та перевантажувальні.

Автором основної концепції та розробки є Шелдон Коен (Sheldon Cohen) та колеги (Том Камарк, Робін Мермельштейн) у 1983 році. Теоретична основа базується на транзакційній моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, яка підкреслює суб'єктивну оцінку (апперцепцію) подій, а не лише їх об'єктивну наявність. Тест вимірює ступінь, до якого людина відчувала певні думки та почуття, пов'язані зі стресом, протягом останнього місяця [32].

Кожне твердження оцінюється за шкалою:

0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – інколи, 3 – доволі часто, 4 – дуже часто.

Загальний бал PSS отримується шляхом підсумовування балів за всіма пунктами (включаючи реверсовані).

Діапазон балів (для PSS-10): Від 0 до 40.

Інтерпретація: вищі бали вказують на вищий рівень сприйнятого стресу. Зазвичай результати поділяють на категорії (наприклад, низький, помірний, високий стрес), хоча порогові значення можуть відрізнятися в різних дослідженнях.

Методика «Тест комунікативності» – це інтегральна властивість особистості, яка визначає її готовність до спілкування, уміння взаємодіяти з людьми, здатність слухати та впливати на інших. Висока комунікативність сприяє соціальній адаптації, розвитку лідерських якостей, емоційній стабільності та професійній успішності [37].

Тест містить 16 запитань, кожне з яких передбачає відповідь: «так», «іноді», «ні» (див. Додаток Д) .

Відповіді оцінюються за певною шкалою (залежно від змісту питання). Після підрахунку балів отримується загальний показник комунікативності, який інтерпретується за рівнями.

За кожену відповідь нараховується 1 бал (за ключем, наведеним у методиці). Сумарна кількість балів – від 0 до 32 (див табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Ключ до методики діагностики «Тест комунікативності»

Кількість балів	Рівень комунікативності	Характеристика
30–32 бали	Дуже високий рівень	Яскраво виражена товариськість, легкість у встановленні контактів, лідерські схильності. Часто бере на себе ініціативу у спілкуванні.
25–29 балів	Високий рівень	Активний, охоче вступає в діалог, комунікабельний, доброзичливий, легко адаптується в нових колективах.
19–24 бали	Середній рівень	Комунікативність розвинена достатньо, але в нових або складних ситуаціях може проявляти стриманість чи сором'язливість.
14–18 балів	Знижений рівень	Спілкування не завжди приносить задоволення, є певна замкненість, труднощі у встановленні контактів.
13 балів і менше	Низький рівень	Виражена інтровертність, труднощі у взаємодії з людьми, уникання контактів, можлива соціальна тривожність.

Високий рівень. Підліток відкритий, доброзичливий, активний. Легко вступає у розмову, має багато знайомих. Уміє слухати, переконувати, володіє емоційною гнучкістю. У навчальному середовищі виступає як неформальний лідер або посередник у конфліктах.

Середній рівень. Спілкування комфортне, але ініціатива проявляється не завжди. Може залежати від настрою чи ситуації. У знайомому колі відкритий, у новому – дещо стриманий. Рівень є соціально прийнятним і свідчить про збалансованість особистості.

Низький рівень. Замкненість, уникання спілкування. Відчуття скутості або тривожності під час контактів. Може спостерігатись підвищена самокритичність або страх негативної оцінки. Потребує розвитку навичок соціальної взаємодії через тренінги, групові ігри, рольові ситуації.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Емпіричне дослідження проводилося на базі Дніпровського ліцею № 91 Дніпровської міської ради. В дослідженні брали участь 30 учнів 11-х класів 17 дівчаток і 13 хлопчиків (див. Додаток А).

Першим етапом констатувального експерименту було проведення психологічної діагностички за допомогою методики визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Методика дозволяє розмежувати особистісну тривожність (як стійку індивідуальну характеристику) та ситуативну тривожність (як реакцію на конкретну стресову ситуацію) (див. табл. 2.2 – 2.3).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня тривожності»

№	Ситуативна тривожність	Рівень ситуативної тривожності	Особистісна тривожність	Рівень особистісної тривожності
1	45	високий	35	середній
2	46	високий	37	середній
3	44	середній	34	середній
4	43	середній	36	середній
5	45	високий	35	середній

Продовж. табл. 2.2

6	44	середній	33	середній
7	43	середній	36	середній
8	47	високий	34	середній
9	46	високий	35	середній
10	47	високий	33	середній
11	45	високий	37	середній
12	46	високий	35	середній
13	44	середній	36	середній
14	45	високий	34	середній
15	43	середній	35	середній
16	48	високий	33	середній
17	47	високий	35	середній
18	45	високий	47	високий
19	49	високий	52	високий
20	48	високий	53	високий
21	47	високий	56	високий
22	46	високий	52	високий
23	50	високий	57	високий
24	49	високий	48	високий
25	48	високий	44	середній
26	47	високий	32	середній
27	46	високий	56	високий
28	48	високий	53	високий
29	47	високий	47	високий
30	45	високий	43	середній

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Діагностика рівня тривожності»

Рівні особистої тривожності	низький ≤ 30	середній 31-44	високий ≥ 45
Кількість респондентів	0	20	10
%	0	66,7	33,3
Рівні ситуативної тривожності	низький ≤ 30	середній 31-44	високий ≥ 45
Кількість респондентів	0	6	24
%	0	20	80

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Діагностики рівня тривожності» (Спілбергер – Ханін) було представлено на сегменторграмах (див. рис. 2.1 – 2.2).

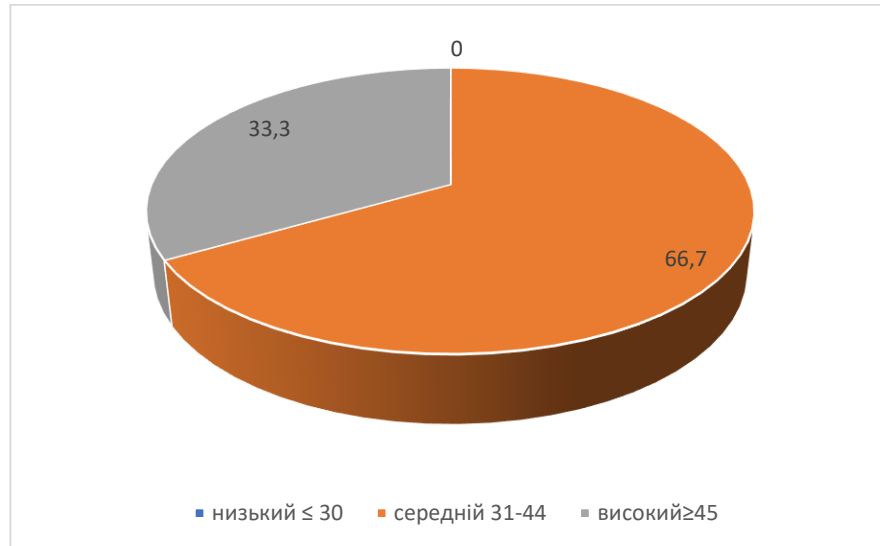


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Діагностика рівня тривожності» (рівень особистісної тривожності)

Аналіз показує, що переважна більшість опитаних мають середній рівень особистої тривожності, що свідчить про загалом адаптивну емоційно-вольову сферу. Проте у третини (33,3%) зафіксовано високий рівень, що може свідчити про схильність до тривожного реагування, напруження, невпевненості у собі та підвищену емоційну вразливість.

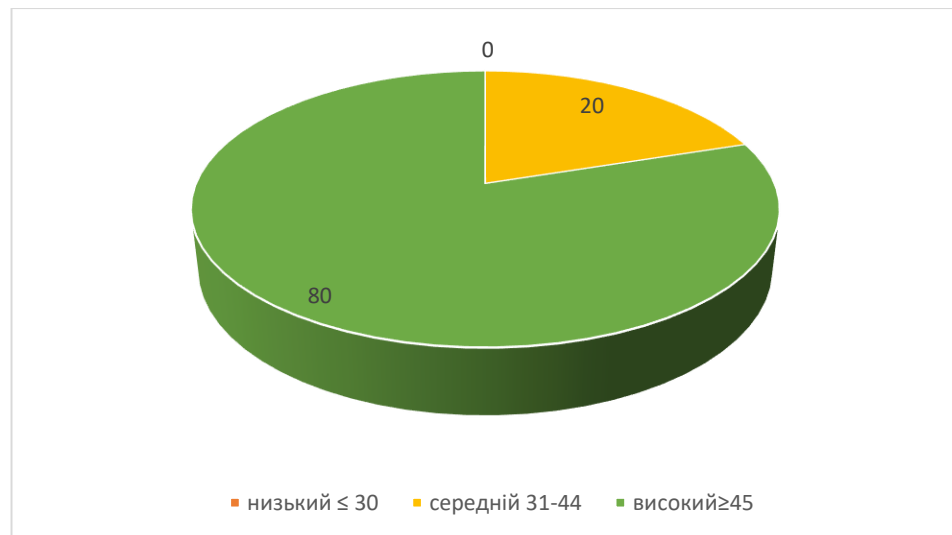


Рис. 2.2. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Діагностика рівня тривожності» (рівень ситуативної тривожності)

Значна частина учасників (80%) продемонструвала високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про виражену емоційну реакцію на поточні ситуаційні фактори. Це може бути ознакою сильного стресового впливу на момент обстеження або специфіки умов, у яких перебували респонденти. Високий рівень ситуативної тривожності значно переважає, що може вказувати на стресову ситуацію або підвищене напруження в момент дослідження.

При цьому рівень особистої тривожності у більшості – середній (66,7%), що свідчить про відносну психологічну стійкість та відсутність хронічних проявів тривожності у загального контингенту.

Співвідношення між ситуативною та особистісною тривожністю свідчить про переважання реактивної (ситуативної) тривоги над стабільною (особистісною), що є типовим у випадках тимчасових стресових впливів (наприклад, перед екзаменами, важливими подіями тощо).

На другому етапі емпіричного дослідження було використано методику вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. К. Пашнєв). Результати дослідження представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за методикою діагностики «Вивчення мотивів
навчальної діяльності учнів»**

№	Пізнавальна	Шкільна	Комунікативна	Досягнення	Емоційна	Зовнішня	Саморозвиток
1	6	4	8	3	7	6	4
2	4	5	6	6	2	3	6
3	6	2	4	4	3	7	2
4	4	2	5	4	8	6	3
5	5	4	4	9	6	5	7
6	5	2	5	7	7	6	3
7	4	2	7	5	6	3	4
8	7	5	7	9	5	7	6
9	4	9	7	8	5	7	7
10	5	4	7	6	5	7	7
11	5	6	4	5	6	5	5
12	7	6	7	4	7	6	4
13	4	5	4	3	3	5	4
14	7	2	3	4	6	2	4
15	5	4	5	9	4	3	6
16	6	7	4	7	5	7	7
17	7	8	7	5	7	9	8
18	5	3	5	3	5	5	6
19	3	3	3	5	3	3	4
20	5	6	3	4	3	5	4
21	3	4	2	4	5	3	4
22	7	6	6	2	5	2	5
23	5	3	2	7	5	3	4
24	7	7	3	6	6	5	9
25	7	3	4	5	2	4	2
26	3	6	3	7	3	2	5
27	6	6	6	5	4	7	8
28	7	3	3	6	4	4	8
29	6	6	5	7	6	5	7
30	5	8	6	7	7	6	5
Середнє значення	6	6,2	6,2	6,2	5,9	6,1	5,8

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів» (Б. К. Пашнєв) було розраховано за середніми показниками та представлено на гістограмі (див. рис. 2.3).

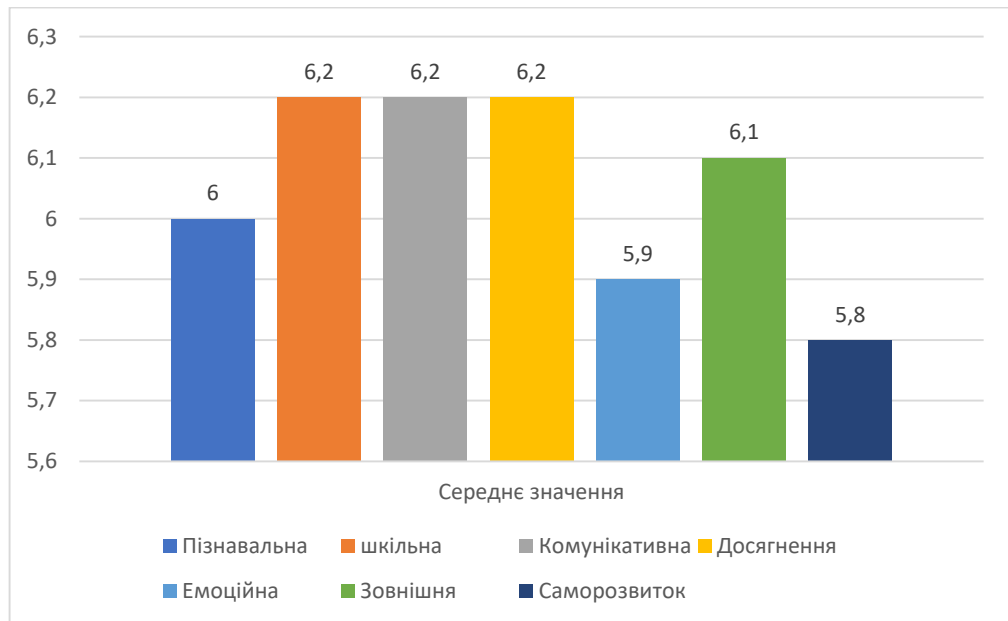


Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів»

Провідними мотивами навчальної діяльності виявилися шкільний, комунікативний та мотив досягнення (6,2), що свідчить про орієнтацію учнів на результат, прагнення до високих оцінок, успіху та визнання, що вказує на позитивне ставлення до навчального процесу загалом та важливість соціальних контактів у шкільному середовищі.

Пізнавальний мотив (6,0) знаходиться на достатньо високому рівні, що є свідченням інтересу до здобуття знань, але дещо поступається попереднім мотивам, що може свідчити про переважання зовнішньо зорієнтованих цілей над внутрішньою зацікавленістю.

Емоційний та зовнішній мотиви займають середні позиції, що вказує на помірну значущість емоційного задоволення від навчання та впливу зовнішніх факторів (оцінювання, заохочення).

Найменш вираженим виявився мотив саморозвитку (5,8), що свідчить про недостатню сформованість внутрішньоособистісних мотивів, пов'язаних із самореалізацією, самовдосконаленням та перспективним баченням власного розвитку.

Структура мотивації навчальної діяльності учнів характеризується переважанням зовнішньо детермінованих мотивів (досягнення, шкільний, комунікативний) над внутрішньоособистісними (пізнавальний, саморозвиток). Це вказує на орієнтацію більшості учнів на соціально значущі результати та зовнішнє оцінювання, тоді як глибинна пізнавальна активність та мотивація саморозвитку потребують подальшого формування та стимулювання в освітньому процесі.

Вивчення рівня стресу групи опитуваних відбувалося за допомогою методики «Діагностики сприйнятого стресу» Ш. Коена (див. табл. 2.5 – 2.6).

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «Діагностика сприйнятого стресу»

№	Кількість балів	Рівень стресу
1	20	середній
2	19	середній
3	15	середній
4	20	середній
5	17	середній
6	21	середній
7	22	середній
8	26	середній
9	26	середній
10	21	середній
11	21	середній
12	22	середній
13	22	середній
14	24	середній
15	23	середній
16	23	середній
17	24	середній
18	26	середній

Продовж. табл. 2.5

19	25	середній
20	26	середній
21	24	середній
22	28	високий
23	24	середній
24	28	високий
25	33	високий
26	23	середній
27	29	високий
28	32	високий
29	32	високий
30	31	високий

Таблица 2.6

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Діагностика
сприйнятого стресу»**

Рівні стресу	низький 0-13	середній 14-26	високий 27-40
Кількість респондентів	0	23	7
%	0	76,7	23,3

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Діагностика сприйнятого стресу» було представлено на сегменторгамі (див. рис. 2.4)

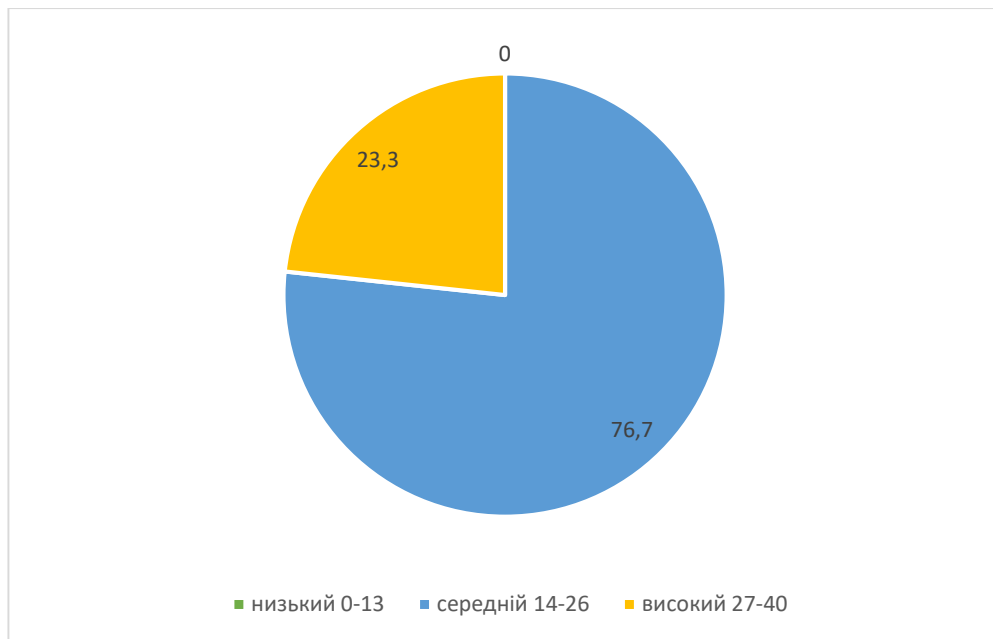


Рис. 2.4. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Діагностики сприйнятого стресу»

У переважної більшості респондентів (76,7%) було діагностовано середній рівень сприйняття стресу. Це свідчить про наявність помірного напруження, яке зазвичай не перевищує адаптивні можливості людини, хоча й може впливати на загальний стан та продуктивність діяльності.

В 23,3% респондентів спостерігається високий рівень стресу, що свідчить про суттєве психоемоційне навантаження, яке може негативно впливати на здоров'я, поведінку, мотивацію та загальне функціонування. Такий рівень може бути ознакою хронічного або ситуаційно інтенсивного стресу, що потребує уваги.

Низький рівень сприйнятого стресу не виявлений, що може свідчити про загальне напруження в середовищі респондентів, відсутність стану повної психологічної рівноваги та спокою.

Загалом результати свідчать про досить високий рівень стресового навантаження у вибірці, оскільки жоден респондент не продемонстрував низький рівень стресу, а понад 23% виявили стан вираженого психоемоційного напруження. Це вказує на необхідність психопрофілактичної роботи, зокрема – проведення тренінгів зі стрес-

менеджменту, розвитку емоційної саморегуляції та формування навичок психологічної гнучкості.

На четвертому етапі дослідження було проведено психодіагностику за допомогою методики «Тест комунікативності», що виявляє ступінь відкритості, товариськості, уміння встановлювати міжособистісні контакти (див. табл. 2.7 – 2.8).

Методика спрямована на дослідження соціально-комунікативної сфери особистості. За підсумками тесту визначається кількість балів, що відповідає рівню сформованості комунікативних якостей.

Таблиця 2.7

Результати дослідження за методикою діагностики «Тест комунікативності»

№	Кількість балів	Рівень комунікативності
1	14	знижений
2	15	знижений
3	17	знижений
4	17	знижений
5	17	знижений
6	18	знижений
7	18	знижений
8	19	середній
9	19	середній
10	19	середній
11	19	середній
12	19	середній
13	19	середній
14	19	середній
15	20	середній
16	20	середній
17	20	середній
18	20	середній
19	20	середній
20	20	середній
21	20	середній
22	20	середній
23	21	середній
24	22	середній

Продовж. табл. 2.7

25	22	середній
26	22	середній
27	23	середній
28	24	середній
29	25	високий
30	27	високий

Таблиця 2.8

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Тест комунікативності»

Рівень	Низький	Знижений	Середній	Високий	Дуже високий
Кількість респондентів	0	7	21	2	0
%	0	23,3	70	6,7	0

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Тест комунікативності» було представлено на гістограмі (див. рис. 2.5).

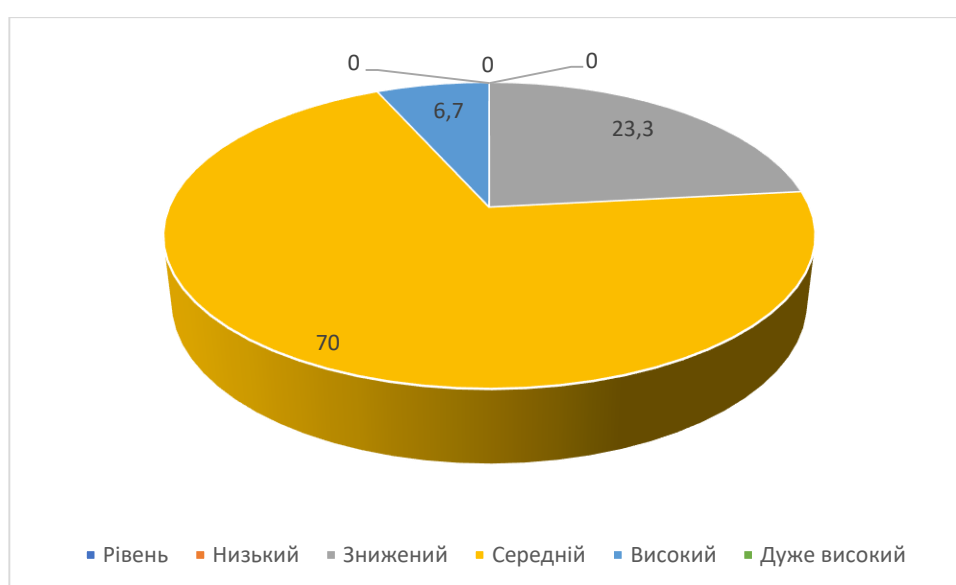


Рис. 2.5. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою
«Тест комунікативності»

В переважній більшості респондентів (70%) було діагностовано середній рівень комунікативності, що свідчить про достатній рівень сформованості навичок міжособистісної взаємодії. Такі особи здатні ефективно спілкуватися у звичних ситуаціях, однак можуть потребувати підтримки у складних комунікативних обставинах.

Для 23,3% встановлено знижений рівень комунікативності, що може вказувати на труднощі у встановленні контактів, невпевненість у соціальних ситуаціях, замкнутість або стриманість у спілкуванні.

Лише у 6,7% респондентів було діагностовано високий рівень комунікативності, що є позитивним, але недостатнім показником загальної соціальної активності в групі.

Відсутність респондентів з низьким або дуже високим рівнем свідчить про відсутність як виражених труднощів, так і яскраво виражених лідерських чи екстравертованих якостей у спілкуванні.

У більшості респондентів виявлено нормальний середній рівень комунікативної компетентності, що є сприятливим для колективної діяльності, навчального середовища та соціальної адаптації. Проте чверть учасників (23,3%) потребує розвитку комунікативних навичок, що може бути актуальним завданням у контексті виховної та психологічної роботи. Рекомендовано впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток впевненості, асертивності та навичок ефективного спілкування.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

На основі проведеного експериментально-психологічного дослідження прояву стресу в учнів 11-х класів у період підготовки до складання НМТ можна сформулювати такі ключові висновки:

Стрес у випускників має поліфакторну природу, що поєднує: психологічні чинники (страх невдачі, перфекціонізм, занижена самооцінка); соціальні чинники (надмірний тиск з боку батьків та високі суспільні очікування); навчальні чинники (великий обсяг матеріалу та брак навичок тайм-менеджменту); актуальні суспільно-соціальні чинники (війна та нестабільність, що посилюють загальну тривожність).

Аналіз за методикою діагностики рівня тривожності виявив переважання реактивної (ситуативної) тривожності. 80% опитаних демонструють високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про виражену емоційну напругу та стрес саме в умовах підготовки до НМТ. При цьому особистісна тривожність у більшості учнів (66,7%) знаходиться на середньому, відносно адаптивному рівні.

Цей дисбаланс підтверджує, що іспит є потужним, але переважно тимчасовим стресором, який викликає гостру реакцію навіть у психологічно стійких учнів.

У респондентів переважає зовнішня мотивація. За результатами дослідження мотивів навчальної діяльності, мотиваційна сфера учнів характеризується орієнтацією на зовнішні результати. Провідним є мотив досягнення (6,2), що відображає прагнення до високих балів та успіху як самоцілі, а не засобу пізнання. Найменш вираженим виявився мотив саморозвитку (5,8).

Високий рівень ситуативної тривожності є прямим наслідком сильної орієнтації на зовнішньо детерміновану мотивацію досягнення. Учні відчують надмірний тиск, оскільки результат НМТ сприймається як міра їхньої особистої цінності та єдина умова успішного майбутнього.

Спостерігається загальна потреба у підтримці. Отримані дані підкреслюють нагальну потребу у впровадженні цілісних програм психологічної підтримки, спрямованих на: зниження ситуативного стресу шляхом навчання технікам саморегуляції та раціональної організації навчального процесу; гармонізацію мотиваційної сфери – переведення фокусу з зовнішнього оцінювання на внутрішній пізнавальний інтерес та саморозвиток.

РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО СКЛАДАННЯ НМТ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Арт-терапія як ефективний метод боротьби зі стресом

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а психоемоційні навантаження стають невід'ємною частиною повсякдення, проблема стресу набуває особливої актуальності. Стрес є невід'ємною складовою життя сучасної людини. Під впливом соціально-економічних, професійних і міжособистісних чинників психоемоційна сфера особистості зазнає значних навантажень, що нерідко призводить до виснаження ресурсів організму. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають методи психологічної допомоги, спрямовані на гармонізацію внутрішнього стану людини. Одним із таких методів є арт-терапія, що базується на використанні мистецтва як засобу емоційного вираження, самопізнання та зцілення.

Одним із найефективніших способів подолання емоційного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги є арт-терапія – метод, що поєднує наукові підходи психотерапії з глибинною силою мистецтва. Арт-терапія не лише допомагає людині зняти психологічну напругу, а й сприяє самопізнанню, розвитку креативності та гармонізації внутрішнього стану особистості.

Арт-терапія (від англ. art therapy – лікування мистецтвом) – це психотерапевтичний метод, який використовує творчий процес як інструмент для виявлення, вираження та трансформації внутрішніх переживань людини. Як зазначає У. Байєр, арт-терапія дозволяє краще зрозуміти чинники, що впливають на почуття, мислення та поведінку, і є радше мистецтвом, ніж наукою, оскільки базується на унікальних взаєминах між клієнтом і терапевтом [3].

О. Тараріна підкреслює, що арт-терапія – це окрема галузь психотерапевтичної практики, у якій створення художнього продукту

виступає формою символічного самовираження клієнта [44]. Н. Роджерс розглядає її як системну інновацію, що поєднує психологічні, педагогічні та соціальні підходи, сприяючи саморозвитку та внутрішній гармонії особистості [12]. Вона має терапевтичний, гармонізуючий та відновлювальний ефекти, сприяє розвитку емоційного інтелекту та формуванню здатності до саморегуляції.

Основними принципами арт-терапії є:

- а) спонтанність творчого процесу;
- б) відсутність оцінювання результату;
- с) безумовне прийняття клієнта;
- д) довіра до процесу як до природного шляху саморегуляції психіки

Витоки арт-терапії сягають давнини, коли люди використовували мистецтво для вираження почуттів і зцілення. Уже в первісні часи малюнки на скелях, ритуальні танці чи створення оберегів виконували терапевтичну функцію.

Як окрема галузь психотерапії, арт-терапія сформувалася у 1930–1940-х роках у Великій Британії та США. Її засновником вважають англійського художника Адріана Хілла, який першим застосував образотворче мистецтво як допоміжний засіб лікування для поранених солдатів у госпіталі. Відтоді арт-терапія стала активно розвиватися, увійшовши до практики психології, педагогіки та медицини[8].

Головна мета арт-терапії полягає у гармонізації внутрішнього стану клієнта через творчий процес. Під час створення художнього продукту людина проектує на папір власні емоції, страхи, тривоги чи переживання. Цей процес має подвійну дію – він водночас сприяє емоційному розвантаженню та формуванню усвідомлення власних почуттів.

Процес арт-терапії зазвичай складається з кількох етапів:

1. Створення образу – спонтанна творча діяльність без обмежень.
2. Відсторонене споглядання створеного продукту, що дозволяє побачити проблему «з боку».

3. Рефлексія та обговорення, які сприяють усвідомленню внутрішніх конфліктів.

4. Трансформація образу – символічне «зміщення акцентів» з проблеми на творчий процес, що веде до внутрішніх змін.

Саме через таке поєднання спонтанності, символізму та рефлексії арт-терапія ефективно знижує рівень стресу, допомагає звільнитися від емоційної напруги й сформувати більш адаптивне ставлення до життєвих ситуацій.

Арт-терапія має широкий спектр напрямів і форм. Найпоширенішими є: ізотерапія – лікування через малювання, живопис, графіку; музикотерапія – використання музики для емоційного звільнення; драматерапія – розігрування життєвих ситуацій, ролеві ігри; танцювально-рухова терапія – самовираження через рух і ритм; казко- та бібліотерапія – робота зі словом, сюжетами та символами; кулінарна, ароматерапія та мультимедійна терапія – сучасні інтегративні форми впливу.

Усі ці види спрямовані на зниження емоційного напруження, підвищення рівня самоприйняття та розвиток творчого потенціалу.

Серед технік, що часто використовуються для роботи зі стресом, – «Країна емоцій», «Картина в рамці», «Моє ім'я», «Веселка», які допомагають клієнту усвідомити власні емоції та знайти внутрішні ресурси для їх подолання. Процес арт-терапії активізує внутрішні ресурси людини, сприяє зняттю напруги та формуванню стану внутрішнього спокою. Під час творчої діяльності активізуються правопівкульні процеси, що відповідають за інтуїцію, уяву та емоційне сприйняття. Це сприяє відновленню балансу між раціональним і емоційним аспектами психіки, що, у свою чергу, знижує рівень стресу.

Ефективність арт-терапії залежить від кількох чинників: створення безпечного та доброзичливого середовища; наявність довірливих стосунків між клієнтом і терапевтом; повна свобода творчого самовираження; конфіденційність та безоцінковість процесу; компетентність спеціаліста, який володіє як психологічними, так і художніми знаннями.

Як підкреслює Л. Доровська, терапевтичний ефект виникає не лише завдяки результату творчої діяльності, а насамперед через сам процес, у якому людина переживає катарсис – звільнення від негативних емоцій і напруження [12].

Наукові дослідження підтверджують, що арт-терапія позитивно впливає на психофізіологічний стан людини: знижує рівень кортизолу (гормону стресу), покращує настрій, відновлює відчуття контролю над життям. Вона допомагає клієнтам не лише подолати наслідки стресу, а й розвинути стійкість до майбутніх труднощів, оскільки вчить конструктивних способів емоційного самовираження.

Арт-терапія – це напрям психологічної допомоги, який використовує засоби мистецтва (малювання, ліплення, музика, танець, колаж, театр тощо) для самовираження, пізнання й зцілення внутрішнього світу людини. Її головна мета – сприяти емоційному розвантаженню, розвитку самосвідомості, підвищенню адаптаційних можливостей і зменшенню рівня психоемоційної напруги [15].

Одним із ключових ефектів арт-терапії є підвищення стресостійкості – здатності людини ефективно діяти в умовах напруження, зберігати емоційну рівновагу та внутрішні ресурси під час стресових ситуацій.

1. Емоційне розвантаження. Творчий процес дає можливість безпечно виразити негативні емоції – страх, тривогу, роздратування – через образ, колір чи символ. Це знижує психоемоційну напругу, вивільняє внутрішні переживання, які часто неможливо передати словами.

2. Підвищення усвідомленості та саморегуляції. Арт-терапевтичні техніки сприяють розумінню власних емоцій і поведінкових реакцій, що дозволяє людині краще контролювати себе в стресових ситуаціях і знаходити конструктивні способи реагування.

3. Мобілізація внутрішніх ресурсів. Творчість допомагає людині відчувати власну ефективність, розкрити потенціал, зміцнити віру у свої можливості, що є базою для формування стресостійкості.

4. Зниження фізіологічних проявів стресу. Під час творчої діяльності знижується рівень кортизолу (гормону стресу), нормалізується дихання, пульс, покращується концентрація уваги.

5. Розвиток адаптивних навичок. Арт-терапія допомагає формувати позитивне мислення, навички подолання труднощів, толерантність до невизначеності та гнучкість мислення.

Існують арт-терапевтичні техніки, що сприяють розвитку стресостійкості [16]:

- Малювання емоцій. Вираження свого стану кольорами чи формами допомагає його усвідомити та трансформувати.
- Метод “Безпечного місця”. Створення образу простору, де людина відчувається захищеною.
- Мандалотерапія. Робота з колом допомагає гармонізувати психічний стан і врівноважити емоції.
- Колаж “Мої ресурси”. Візуалізація власних джерел підтримки (сім’я, друзі, хобі, досягнення).
- Пісочна терапія. Створення композицій у піску сприяє самозаспокоєнню, розвитку уяви й відчуття контролю.
- Техніка “Моє сьогоднішнє і майбутнє Я”. Дозволяє побачити шляхи подолання труднощів та формує віру в позитивні зміни.

Для учнів, які готуються до іспитів чи переживають емоційне навантаження (зокрема, до НМТ), арт-терапія може бути ефективним профілактичним засобом.

Вона допомагає: зняти напруження перед тестом; підвищити концентрацію уваги; зменшити страх невдачі; створити атмосферу психологічної безпеки в класі.

У шкільних умовах арт-терапію можна використовувати у вигляді групових занять, інтегрованих уроків або коротких релаксаційних практик.

Арт-терапія є універсальним і природним засобом підвищення стресостійкості, який діє через емоційне розвантаження, розвиток

самосвідомості, мобілізацію внутрішніх ресурсів і відновлення психологічної рівноваги. Вона дозволяє людині не лише зменшити наслідки стресу, а й навчитися ефективно долати його прояви у майбутньому [16].

Таким чином, арт-терапія – це практичний інструмент психологічної підтримки, який поєднує у собі елементи науки, мистецтва та духовного самовираження, сприяючи формуванню гармонійної, емоційно зрілої та стійкої особистості.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання стресу засобами арт-терапії

Сучасні підлітки 16–17 років стикаються з численними викликами – високими навчальними навантаженнями, соціальними змінами, невизначеністю майбутнього, інформаційним перевантаженням. Усе це спричиняє підвищення рівня стресу, тривожності, емоційної нестабільності.

Психоемоційне напруження може призводити до порушень у поведінці, зниження мотивації, труднощів у спілкуванні. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають програми психологічної підтримки, спрямовані на зниження рівня стресу та розвиток навичок саморегуляції.

Одним із ефективних інструментів є арт-терапія – метод, який дозволяє через творчість виражати внутрішні переживання, звільнятися від напруги, розкривати ресурси та формувати гармонійне ставлення до себе і світу.

Мета програми: сприяти подоланню стресу, розвитку емоційної саморегуляції та самопідтримки підлітків засобами арт-терапії.

Завдання програми

1. Ознайомити учасників із природою стресу та його впливом на психіку.
2. Розвинути навички усвідомлення власних емоцій.
3. Формувати здатність до емоційної саморегуляції.

4. Розкрити творчий потенціал як ресурс для подолання напруги.
5. Сприяти розвитку позитивного образу «Я» та самопідтримки.

Методи дослідження. Арт-терапевтичні техніки (малювання, колаж, робота з пластиліном, кольоротерапія, музикотерапія), елементи групової взаємодії, рефлексивні вправи, аналіз власного досвіду. Застосування арт-терапевтичних методів у тренінговому форматі є доцільним інструментом психологічної підтримки.

Цільова аудиторія: підлітки 16–17 років Кількість занять: 10.

Тривалість одного заняття: 60-90 хвилин. Форма роботи: групова.
Методи: малювання, колаж, кольоротерапія, пластилінова терапія, музикотерапія, візуалізація, групові обговорення.

СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ

Заняття 1. Знайомство. Створення безпечного простору

Заняття 2. Розуміння стресу

Заняття 3. Емоції та їхній вираз

Заняття 4. Тіло і напруга

Заняття 5. Пошук ресурсів

Заняття 6. Вивільнення напруги

Заняття 7. Візуалізація спокою

Заняття 8. Відновлення сил

Заняття 9. Я і світ

Заняття 10. Підсумкове. Інтеграція досвіду

Заняття 1. “Знайомство. Створення безпечного простору”

Мета: сформувати довіру між учасниками, створити атмосферу безпеки та прийняття, знизити початкову тривожність, згуртувати групу навколо спільної мети.

Матеріали: Папір формату А4, кольорові олівці, фломастери, ватман або дошка, наліпки чи маркери для створення “Правил групи”.

1. Вступне коло “Привітання” (5–7 хв.)[47]

Мета: створити позитивний перший контакт і легкий початок.

Хід: ведучий вітає учасників, коротко розповідає про мету курсу, наголошує, що це простір довіри, без оцінювання та критики.

Приклад звернення:

«Сьогодні ми починаємо наш спільний шлях. Тут кожен важливий, і все, що ви скажете чи створите, буде сприйняте з повагою. Наш простір – безпечний і доброзичливий.» Після цього – коротке коло привітань: кожен називає своє ім'я та одне слово, що описує його настрій зараз (наприклад, «Олена – зацікавлена», «Олег – спокійний»).

2. Вправа «Моє ім'я в кольорі» (15–20 хв.)[46]

Мета: допомогти кожному виразити себе через творчість, розкритися без слів.

Хід: Ведучий пропонує намалювати своє ім'я будь-якими кольорами, лініями, символами, формами — так, щоб малюнок передавав, яка я/який я людина. По завершенні учасники презентують роботи, пояснюючи вибір кольорів чи елементів. Ведучий підтримує атмосферу прийняття («Дякую, що поділився», «Дуже цікаво, як кольори відображають твій настрій»).

Очікуваний ефект: зниження напруження, прояв індивідуальності, розвиток взаємної цікавості.

3. Обговорення очікувань та створення правил групи (15 хв.)[47]

Мета: закріпити спільну відповідальність за атмосферу й комфорт.

Хід: Ведучий ставить запитання: «Що ви очікуєте від наших зустрічей?»
«Що допоможе вам почуватися тут безпечно?»

Всі відповіді записуються на ватмані чи дошці.

Разом формулюються правила групи – наприклад:

- Говоримо від себе.
- Не перебиваємо.
- Не оцінюємо.
- Конфіденційність.
- Право мовчати.

В кінці всі учасники ставлять символічний підпис або малюнок під «Правилами» – знак спільної згоди.

4. Арт-вправа «Мій настрій сьогодні» (10–15 хв.) [46]

Мета: усвідомити емоційний стан на момент зустрічі.

Хід:

Ведучий роздає папір і просить намалювати свій нинішній настрій у вигляді кольору, ліній або образу (без обмежень). Після завершення – коротке обговорення: «Як виглядає ваш настрій?», «Що допомогло вам передати його?»

Ведучий може відмітити, що у групі з'явилися схожі кольори чи символи – це підкреслює єдність.

5. Рефлексія та завершення заняття (5 хв.) [47]

Мета: закріпити позитивне враження і створити відчуття завершеності.

Хід: коротке коло відповідей: «Що сьогодні було для вас важливим?»

«З яким почуттям ви завершуєте заняття?»

Ведучий дякує всім за участь, підкреслює довіру та взаємоповагу в групі.

Учасники знайомляться, відкриваються через творчість. Формується відчуття психологічної безпеки та прийняття. Знижується початкова тривожність. Створюється групова згуртованість і довіра до ведучого.

Очікуваний результат: підлітки вчаться розпізнавати ознаки стресу.

Заняття 2. «Розуміння стресу»

Мета: допомогти підліткам усвідомити сутність стресу, навчити розпізнавати власні емоційні, фізичні й поведінкові реакції на стрес, сприяти емоційному розвантаженню через творчість.

Матеріали: Папір формату А3 або А4, гуаш або акварель, пензлі, серветки, ємності з водою, музика для релаксації (спокійна інструментальна або природні звуки).

1. Привітальне коло «Як я сьогодні?» (5 – 7 хв.) [52].

Мета: налаштувати учасників на спільну роботу, встановити контакт.

Хід: кожен учасник коротко відповідає на запитання: «Як я сьогодні почуваюся?» «Який у мене колір настрою?» Ведучий дякує за щирість, підкреслює, що всі стани приймаються без оцінок.

2. Міні-лекція «Що таке стрес?» (5 – 10 хв.) [42;34].

Мета: дати базове розуміння явища стресу в доступній формі.

Стрес – це природна захисна реакція організму, яка активізується для подолання складних життєвих обставин. У відповідь на стрес у кров вивільняються гормони (зокрема глюкокортикоїди), які підвищують м'язовий тонус, збільшують рівень глюкози та зменшують потребу у сні. Однак така мобілізація працює за принципом «боротися зараз – лікуватися потім», тому водночас пригнічуються функції, що не є критично важливими у моменті: слабшає імунітет, сповільнюється регенерація тканин, блокується вироблення статевих гормонів і гормонів росту.

Причинами стресу є так звані стресори, які бувають фізіологічними та психологічними. Вони можуть бути як реальними, так і уявними, і впливати на людину через фізичну небезпеку чи її усвідомлення. Під впливом фізіологічного стресу змінюється робота багатьох систем організму: пришвидшується серцевий ритм, згортання крові, змінюється імунний захист.

Психологічні стресори – це сигнали загрози, небезпеки, приниження тощо. Їх поділяють на: Інформаційний стрес – виникає, коли людина перевантажена інформацією або не встигає приймати важливі рішення. Емоційний стрес – виникає в ситуаціях небезпеки або загрози.

Канадський психолог Ганс Сельє розробив теорію стресу та визначив три його стадії:

1. Фаза тривоги – організм ще не готовий чинити опір і лише починає адаптацію.
2. Фаза опору – організм адаптується та активно протистоїть впливу стресора.
3. Фаза виснаження – ресурси вичерпуються, що може призвести до загибелі організму. Проте ця стадія настає не завжди.

Хронічний або частий стрес виснажує людину та сприяє розвитку психосоматичних порушень. Вплив надмірного стресу на здоров'я проявляється у трьох основних напрямках:

- Порушення опорно-рухової системи – постійне м'язове напруження призводить до запалень у м'язах, суглобах, появи болю в спині, шиї, голові.
- Збої обміну речовин – надлишок глюкози впливає на апетит, вагу, викликає втому, сонливість, потяг до солодкого.
- Психоемоційна дестабілізація – виникає безсоння, знижується якість сну, зростає нервозність, дратівливість, зменшується увага та пам'ять.

Стрес – невід'ємна частина людського життя, як і потреба в їжі чи сні. За словами Ганса Сельє, він додає «смаку до життя» і може бути джерелом розвитку, особливо у сфері навчання та виховання. Водночас надмірний стрес, що перевищує адаптаційні можливості організму, шкодить здоров'ю.

Люди реагують на стрес по-різному: дехто мобілізується й працює ефективніше («стрес лева»), інші – втрачають працездатність («стрес кролика»). Тип реакції тісно пов'язаний із хворобами, які можуть виникати внаслідок стресу. Медичні спостереження свідчать, що стресові фактори можуть спричиняти гіпертонію, виразку шлунка, серцево-судинні захворювання (інфаркт, інсульт, стенокардія, аритмії) та інші порушення.

Коротке обговорення: “Як ви відчуваєте, що перебуваєте у стресі?”

«Які реакції вам знайомі?» Мета – не діагностувати, а підвести до самопізнання.

3. Арт-вправа «Мій стрес на папері» (20 хв.) [44]

Мета: дати можливість безпечно виразити внутрішню напругу.

Хід:

Увімкнути спокійну музику. Запропонувати учасникам зобразити свій стрес у будь-якій формі – кольором, прямою, лінією, фігурою, без намагання створити «красивий» малюнок.

Пояснення ведучого: «Не думайте, що малюєте. Просто дайте фарбам і руці показати, як виглядає ваш стрес. Це може бути темна пляма, гострі лінії чи розмиті тіні – як відчуваєте.»

Після виконання: короткий обмін враженнями. «Що ви помітили, коли малювали?», «Де у тілі відчувався ваш стрес?», «Який колір був для вас найсильнішим?»

4. Вправа «Трансформація малюнка у позитивний образ» (15–20 хв.) [44].

Мета: навчити знаходити ресурс у складних емоційних станах.

Хід: Ведучий просить поглянути на свій малюнок і уявити, як його можна змінити, щоб стало легше: додати світлі кольори, плавні лінії, нові образи.

Завдання – перетворити свій стрес на щось спокійне, підтримувальне або гарне. Музика залишається м'якою, розслаблюючою.

Після малювання: – обговорення в колі: «Що змінилося на вашому малюнку?» «Які почуття з'явилися після трансформації?»

«Що допомогло вам знайти спокій?»

5. Рефлексія «Мій ресурс» (5–7 хв.) [45].

Мета: закріпити усвідомлення власних способів подолання напруги.

Хід: коротке коло відповідей:

«Що сьогодні допомогло вам розслабитись?»,

«Що ви заберете із собою з цього заняття?»

Ведучий дякує за участь, підкреслює, що кожен має внутрішні ресурси справлятися зі стресом.

Очікувані результати: Учасники розуміють поняття «стрес» та його прояви. Формується навичка розпізнавання власних реакцій. Знижується емоційна напруга через художнє вираження. Підлітки отримують досвід трансформації негативних переживань у позитивні.

Заняття 3. «Емоції та їхній вираз»

Мета: розвивати емоційну усвідомленість; навчити розпізнавати й називати власні почуття; формувати навички конструктивного вираження емоцій.

Матеріали: Акварель, пензлі, ємності з водою, кольорові олівці, папір формату А4–А3, серветки, музика для релаксації або емоційного настрою.

1. Привітальне коло «Мій колір емоції» (5–7 хв.) [47].

Мета: налаштувати групу, активізувати усвідомлення поточного стану.

Хід: кожен учасник називає свій настрій і колір, який його символізує.

«Сьогодні я відчуваю себе... і цей стан схожий на колір...»

Ведучий підкреслює, що всі емоції мають право на існування — і радість, і смуток, і роздратування.

2. Вправа «Емоційна палітра» (15–20 хв.) [46].

Мета: допомогти учасникам розширити уявлення про спектр емоцій.

Хід:

Ведучий демонструє емоційне коло або таблицю з основними почуттями (радість, страх, гнів, сум, подив, спокій тощо).

Кожен отримує аркуш і завдання: створити свою «емоційну палітру» — намалювати 6–8 кольорових плям, кожна з яких символізує певну емоцію.

Біля кожної плями учасник підписує, яку емоцію вона уособлює.

Питання для рефлексії: «Які емоції у вас найчастіше з'являються?»

«Які відчуваєте рідко або уникаєте?» «Чи змінився ваш погляд на емоції під час вправи?»

Ведучий підкреслює: усі емоції важливі — вони сигналізують про наші потреби.

3. Арт-вправа «Моя емоція сьогодні» (20 хв.) [45].

Мета: навчити усвідомлювати і виражати актуальний емоційний стан.

Хід: Під спокійну музику учасникам пропонується обрати одну емоцію, яка зараз у них найсильніша.

Завдання — намалювати цю емоцію кольором, формою, лінією або образом.

«Не думайте, що це має бути красиво – просто дайте емоції проявитися через фарбу.»

Після завершення – коротке обговорення у парах або колі:

«Що ви відчували, коли малювали?»

«Який колір обрала ваша емоція?»

«Що ви зрозуміли про себе через цей малюнок?»

4. Обговорення асоціацій (10–15 хв.) [47].

Мета: розвивати навички вербалізації почуттів і емоційного мислення.

Хід: Ведучий пропонує кожному показати свій малюнок (за бажанням) і коротко описати, з чим асоціюється створений образ.

Інші учасники можуть ділитися власними асоціаціями, але без оцінок.

«Мені це нагадує спокій після дощу...»

«А у мене – вибух радості...»

Завдання ведучого: допомагати учасникам називати емоції точніше, розширюючи «емоційний словник» (наприклад, замість «погано» - «сумно», «втомлено», «розгублено»).

5. Завершення та рефлексія (5–7 хв.) [47].

Мета: закріпити результати, завершити заняття на позитивній ноті.

Хід: Коротке коло відповідей: «Яка емоція залишилася зі мною після заняття?», «Що нового я дізнався про свої почуття?»

Ведучий дякує за відкритість і нагадує: уміння розуміти свої емоції допомагає краще розуміти себе та інших.

Очікувані результати: Учасники вчаться розпізнавати, називати та приймати власні емоції. Розширюється емоційний словник. Підвищується здатність до саморефлексії. Покращується емоційний контакт у групі.

Заняття 4. «Тіло і напруга».

Мета: допомогти учасникам усвідомити тілесні прояви стресу; навчити відчувати своє тіло і помічати сигнали напруги; сформувати навички релаксації та саморегуляції.

Матеріали: Аркуші формату А3 (бажано з контуром людського тіла або можливістю намалювати його), олівці, фломастери, пластилін (по кілька кольорів на кожного), спокійна музика для релаксації.

1. Привітальне коло «Як відчувається моє тіло?» (5–7 хв.) [].

Мета: актуалізувати відчуття власного тіла.

Хід: Учасники сідають зручно, закривають очі (за бажанням). Ведучий пропонує подумки «просканувати» своє тіло від голови до п'ят і дати відповідь:

«Де мені зараз легко?», «Де я відчуваю напругу?»

Потім кожен коротко ділиться: «Моє тіло зараз відчуває...» (1–2 слова або жест).

Ведучий підкреслює, що всі відчуття – нормальні, тіло завжди підказує, як ми себе відчуваємо.

2. Вправа «Карта тіла» (15–20 хв.) [45].

Мета: усвідомити зони напруження та реакції тіла на стрес.

Хід: Роздати кожному аркуш із контуром тіла (або попросити намалювати схематичну фігуру людини).

Завдання: позначити на “карті” тіла кольором або штрихами ті зони, де найчастіше відчувається напруга (плечі, шия, живіт, голова тощо);

іншим кольором — зони, які асоціюються зі спокоєм або розслабленням.

Ведучий ставить питання: «Що ви помітили?», «Де у вашому тілі найчастіше живе стрес?», «Як тіло підказує, що вам потрібно відпочити?»

Підсумок: більшість людей відчувають стрес тілом – тому важливо навчитися слухати його сигнали.

2. Вправа-релаксація «Дихання спокою» (10 хв.) [45]

Мета: зняти напругу, переключити увагу на дихання і тіло.

Хід: Увімкнути м'яку музику. Ведучий пропонує учасникам зручно сісти або лягти, зробити кілька глибоких вдихів і видихів.

Короткий текст ведучого (можна читати повільно):

– Відчуйте, як повітря входить і виходить.

- З кожним видихом тіло стає легшим.
- Відпускайте напругу з плечей, з рук, із шиї...
- Ваше тіло розслабляється, воно в безпеці.

Після вправи учасники відкривають очі, кілька секунд залишаються у тиші.

4. Арт-вправа «Моя напруга – Мій спокій» (20–25 хв.) [47]

Мета: через творчість усвідомити й трансформувати напруження.

Хід: Кожен учасник отримує пластилін.

Перша частина – «Моя напруга»: зліпити з пластиліну образ своєї напруги – як вона виглядає? Якої вона форми, кольору, текстури?

Коли фігура готова, ведучий пропонує подивитися на неї й подумати:

Що мені хочеться зробити, щоб ця напруга стала легшою?

Друга частина – «Мій спокій»: змінити або переробити фігуру, додавши елементи, кольори, деталі, які символізують спокій, рівновагу, тепло.

Обговорення: «Що змінилося, коли ви трансформували свою напругу?»

«Які відчуття з'явилися у тілі?»

Ведучий підкреслює, що навіть у напрузі є енергія, яку можна спрямувати на користь.

5. Завершення заняття «Моє тіло дякує» (5–7 хв.) [46]

Мета: закріпити відчуття розслаблення і турботи про себе.

Хід: Кожен учасник коротко завершує фразу: «Моє тіло дякує мені за...»

Ведучий дякує групі, нагадує про важливість турботи про тіло: достатній сон, рух, дихання, прогулянки.

Очікувані результати: Підлітки усвідомлюють, як тіло реагує на стрес. Формуються навички розпізнавання напруги та її зниження. Зменшується фізичне напруження, підвищується відчуття спокою. Розвивається здатність до саморегуляції.

Заняття 5. «Пошук ресурсів»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні й зовнішні ресурси; сприяти формуванню позитивного образу себе; розвивати навички самопідтримки та відновлення.

Матеріали: Журнали, ножиці, клей, кольоровий папір, ватман або великий аркуш на кожного (або груповий), олівці, фломастери, спокійна музика.

1. Привітальне коло «Що сьогодні дає мені силу?» (5–7 хв.) [47].

Мета: налаштувати групу на позитив, актуалізувати тему ресурсів.

Хід: Ведучий пропонує коротко відповісти на запитання: «Що сьогодні дає мені енергію або підтримку?» (це може бути людина, хобі, сонце, музика, відпочинок тощо).

Ведучий підкреслює, що кожен має свої унікальні ресурси – зовнішні (друзі, сім'я, природа) і внутрішні (віра, спокій, цілеспрямованість).

2. Міні-бесіда «Що таке ресурси?» (7–10 хв.) [22].

Мета: пояснити поняття «ресурс» у доступній формі.

Хід: Коротке обговорення з учасниками:

«Що ви розумієте під словом ресурс?»

«Які ресурси допомагають вам відновлювати сили?»

Пояснення ведучого: «Ресурси - це все, що допомагає нам відчувати себе сильнішими, спокійнішими, живими.

Це можуть бути люди, улюблені справи, природа, мрії, віра, наші власні якості.»

3. Арт-вправа «Моє дерево ресурсів» (25–30 хв.) [44].

Мета: усвідомити джерела внутрішньої сили через символічний образ.

Хід: 1. Ведучий показує приклад або описує метафору: «Уявіть, що ви – дерево. Ваші корені – це те, що вас підтримує; стовбур – ваша внутрішня сила; крона – усе, що дає вам енергію і надихає.»

2. Завдання: створити колаж або малюнок свого «Дерева ресурсів». Використати вирізки з журналів, написи, картинки, кольори, символи. На коренях – те, що дає стабільність (сім'я, друзі, цінності). На стовбурі – власні

якості (витривалість, доброта, віра в себе). На гілках і листі – те, що заряджає (хобі, природа, мрії).

Музика: спокійна, натхненна, інструментальна.

Після завершення – виставка робіт (можна колективно приклеїти до спільного ватману, створивши «ліс ресурсів»).

4. Обговорення «Що допомагає мені відновлюватися» (10–15 хв.) [46]

Мета: закріпити усвідомлення особистих ресурсів.

Хід: Кожен учасник (за бажанням) розповідає про своє «дерево»: «Що є моїм корінням?» «Що допомагає мені стояти міцно?» «Що живить і надихає мене?»

Ведучий допомагає знайти нові ресурси, якщо учасник ускладнюється з відповіддю.

Завершити можна фразою: «Навіть у складні часи моє дерево має коріння — воно тримає мене.»

5. Завершальне коло «Мій ресурс у слові» (5 хв.) [44].

Мета: створити відчуття завершеності, внутрішньої опори.

Хід: Учасники по черзі говорять одне слово або коротку фразу, яка для них символізує ресурс (наприклад: «спокій», «сім'я», «музика», «надія»). Ведучий дякує за участь, підкреслює силу групової підтримки й важливість турботи про себе.

Очікувані результати: Учасники усвідомлюють свої особисті джерела сили. Формується образ внутрішніх опор і позитивний погляд на себе. З'являється відчуття впевненості та підтримки. Зміцнюється внутрішня мотивація до саморозвитку.

Заняття 6. «Вивільнення напруги»

Мета: забезпечити емоційне розвантаження та відновлення; сприяти природному вираженню почуттів через рух і творчість; створити умови для вивільнення накопичених емоцій у безпечний спосіб.

Матеріали: Великі аркуші паперу (A2 або ватман), гуаш або акрилові фарби, ємності з водою, серветки, музика для рухової активності (ритмічна) і для завершення (спокійна, м'яка), клейонка або газети для захисту поверхні.

1. Привітальне коло «Мій рівень енергії» (5–7 хв.) [45].

Мета: налаштувати групу, усвідомити свій поточний стан.

Хід: Ведучий просить учасників показати за допомогою жесту або слова, який зараз у них рівень енергії: низький, середній чи високий.

Можна використати метафору: Якщо б ти був батарейкою – скільки б заряду у тебе зараз залишилось? Коротке коло відповідей, без коментарів і оцінок.

2. Музично-рухова розминка «Рух енергії» (10–12 хв.) [47]. Мета: активізувати тіло, підвищити енергію, зняти затиснення.

Хід: Ведучий вмикає ритмічну музику (з позитивним, не агресивним темпом).

Пропонує рухатися у вільному ритмі, прислухаючись до свого тіла:

– «Рухайтесь так, як вам хочеться зараз.» «Дайте тілу сказати, як воно себе відчуває.»

Можна запропонувати образи:

– «Струсіть втому з рук.» – «Підкидайте енергію вгору.» – «Покажіть, як виглядає радість або свобода руху.»

Завершити розминку плавним переходом у повільний темп – декілька глибоких вдихів і видихів.

3. Арт-вправа «Малюнок енергії» (25–30 хв.) [45].

Мета: дати можливість виплеснути накопичені емоції через фарбу, колір і дотик.

Хід: Учасникам роздають великі аркуші, фарби, воду. Ведучий пояснює:

«Сьогодні ми будемо малювати не пензлями, а руками. Це допоможе нам відчувати енергію безпосередньо через дотик.»

«Немає правил і немає правильних кольорів – просто дозвольте собі вільно рухатись, торкатись, змішувати фарби.» Музика – динамічна, ритмічна, іноді емоційна. Під час малювання ведучий нагадує: «Дозвольте фарбам показати вашу енергію. «Ви можете змінювати рухи, додавати нові кольори, розтягувати фарбу – це процес вивільнення.»

Після завершення: коротка тиша, учасники розглядають свої роботи; м'яка, спокійна музика змінює емоційний фон.

4. Обговорення та рефлексія (10–15 хв.) [47].

Мета: усвідомити емоційний досвід після вивільнення напруги.

Хід: Ведучий ставить запитання: Що ви відчували, коли малювали?

«Які кольори чи рухи стали для вас найвиразнішими? Як змінився ваш стан після малювання?»

Учасники діляться відчуттями, хто хоче – показує малюнок. Ведучий підсумовує: Інколи, щоб відчути спокій, потрібно просто дати місце своїй енергії, не стримувати її. Сьогодні ми дозволили собі бути живими, і це вже крок до гармонії.»

5. Завершальне коло «Одне слово про мій стан» (5 хв.) [47]

Мета: закріпити відчуття розвантаження і завершити заняття.

Хід: Кожен називає одне слово, яке описує його стан зараз (наприклад: «легкість», «спокій», «свобода», «радість»). Ведучий дякує групі, підкреслює, що всі емоції мають право бути, і важливо давати їм вихід без шкоди собі та іншим.

Очікувані результати: Учасники знімають накопичену емоційну і тілесну напругу. З'являється відчуття легкості, вивільнення, внутрішнього спокою. Розвивається здатність до саморегуляції через рух і творчість. Зміцнюється позитивне ставлення до власного тіла та емоцій.

Заняття 7. «Візуалізація спокою»

Мета: формування внутрішнього відчуття гармонії; розвиток навичок самозаспокоєння через уяву та творчість; закріплення стану емоційної рівноваги.

Матеріали: Кольоровий папір, клей, ножиці, фломастери, спокійна музика.

1. Вступне коло «Моє слово про спокій» (5 хв.) [16]. Кожен називає одне слово або асоціацію, що у нього викликає слово спокій.

Ведучий підсумовує: «Спокій – це не відсутність руху, а внутрішня гармонія».

Візуалізація «Місце спокою» (10–12 хв.) [16].

Мета: допомогти створити внутрішній образ безпеки.

Хід: Учасники зручно сідають, заплющують очі, лунає спокійна музика.

Ведучий читає повільно: Уявіть місце, де вам добре й затишно. Це може бути берег моря, ліс, кімната, поле... Ви відчуваєте спокій, дихаєте рівно, навколо безпечно. Запам'ятайте це місце – ви завжди можете туди повернутись.»

Після візуалізації – кілька глибоких вдихів і плавне «повернення» до реальності.

3. Колаж «Я у гармонії» (25–30 хв.) [47].

Мета: матеріалізувати відчуття спокою у візуальній формі.

Хід: Завдання: створити колаж, який відображає стан гармонії.

Використати кольоровий папір, вирізки, написи, символи, фрази.

У центрі – зображення «Я», навколо – кольори, образи, що символізують спокій, підтримку, радість. Музика – ніжна, мелодійна.

Після виконання: коротке обговорення: Що допомагає вам відчувати гармонію?, Який образ чи колір став головним?

4. Завершення (5 хв.) [47]

Коло «Що зберіг для себе із сьогоднішнього заняття?»

Очікувані результати: зниження тривожності; формування внутрішнього ресурсу спокою; поява образу, до якого можна повертатись у складних ситуаціях.

Заняття 8. «Відновлення сил»

Мета: активізація життєвих ресурсів; підвищення енергетичного тону; формування оптимістичного погляду в майбутнє.

Матеріали: Пастель, папір, музика для натхнення (легка, мелодійна).

1. Привітання «Мій стан зараз» (5 хв.)[46]. Кожен коротко описує себе одним словом або кольором.

Ведучий: «Сьогодні ми згадаємо, що дає нам сили рухатись уперед.»

2. Вправа «Малюнок настрою майбутнього» (25 хв.)[46].

Мета: спрямувати увагу на позитивні перспективи.

Хід: Завдання: за допомогою пастелі створити образ свого майбутнього настрою — таким, яким хочеться його бачити через тиждень, місяць, рік.

Ведучий пропонує запитання: «Яким кольором виглядає мій майбутній спокій?»

«Які символи означають мою силу, енергію, відновлення?»

Після завершення: обговорення у колі: Що надихає у вашому малюнку?»

3. Обговорення «Що мені допомагає відновитися» (10–15 хв.) [47]

Кожен називає 2–3 речі, які допомагають відновлювати сили (музика, спорт, спілкування, сон, прогулянки, творчість).

Ведучий може створити спільний список «Ресурси нашої групи» на ватмані.»

4. Завершення (5 хв.) [47] Коло «Я забираю із собою...» - кожен формулює фразу.

Очікувані результати: зростання енергійності, оптимізму; усвідомлення власних джерел відновлення; зміцнення впевненості у власних силах.

Заняття 9. «Я і світ»

Мета: розвиток позитивного ставлення до себе та навколишнього світу; усвідомлення власного місця у просторі взаємин; формування почуття гармонійного зв'язку з оточенням.

Матеріали: Фарби, журнали, клей, ножиці, великий аркуш для кожного.

1. Вступне коло «Що мені подобається у світі» (5 хв.) [47]. Кожен учасник називає одну річ, явище чи подію, яка викликає вдячність чи радість. Це налаштовує на позитивне сприйняття світу.

2. Колаж «Мій світ, у якому мені добре!» (25–30 хв.) [46].

Мета: створити образ свого безпечного, доброзичливого світу.

Хід: Учасники вирізають із журналів або малюють символи, образи, людей, місця, що викликають відчуття комфорту, любові, радості. Центральний елемент - «Я» (фото, малюнок, силует). Навколо – все, що підтримує, надихає, робить життя цінним. Музика – тепла, світла, надихаюча. Після завершення: обговорення: Що для вас означає бути у своєму світі? Яке місце ви займаєте у ньому? Що додає вам радості?»

3. Групове обговорення «Ми – частина світу» (10 хв.) [47]. Ведучий підкреслює взаємозв'язок: «Коли ми приймаємо себе, нам легше приймати інших.»

Очікувані результати: формування позитивного світогляду; відчуття належності до світу; зміцнення самооцінки та емпатії.

Заняття 10. «Підсумкове. Інтеграція досвіду.» [47].

Мета: підвести підсумки програми; закріпити позитивні зміни й досвід самопізнання; сприяти розвитку вдячності та самоусвідомлення.

Матеріали: Папір, фарби, свічка (як символ завершення), спокійна музика.

1. Початок «Вогонь вдячності» (5 хв.) [46]. Свічка запалюється у центрі кола.

Ведучий каже: «Цей вогонь символізує тепло, яке народилось у нашій групі. Ми дякуємо собі й одне одному за цей шлях.»

2. Арт-вправа «Мій шлях у кольорі!» (25 хв.) [46].

Мета: усвідомити особистий прогрес, переживання, зміни.

Хід: На аркуші учасники зображають свій шлях від початку занять до сьогодні: кольорами, символами, лініями. Можна використовувати метафори: «мій місток спокою», «мій шлях крізь хвилі», «моя дорога до себе». Після

малювання: Що змінилося на вашому шляху? Які почуття супроводжують вас зараз?»

3. Рефлексивне коло вдячності (15 хв.)[47]. Кожен учасник по черзі говорить: «Я дякую...» - групі, ведучому, собі, конкретним моментам або людям. Ведучий підкреслює: вдячність – це спосіб зберегти гармонію у серці.

4. Завершення програми (5 хв.)[47]. Свічку гасять разом (або по черзі дмухають, загадуючи бажання). М'яка музика, коротке побажання: «Нехай спокій, якого ви торкнулися, залишиться з вами.»

Очікувані результати: інтеграція особистого досвіду; усвідомлення власних змін; відчуття вдячності, завершеності, внутрішнього спокою.

Реалізація програми сприяє зниженню рівня емоційного напруження, розвитку навичок саморегуляції, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного ставлення до себе. Арт-терапевтичні методи довели свою ефективність у роботі з підлітками як безпечний і м'який спосіб подолання стресу.

3.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Після впровадження соціально-психологічного тренінгу було проведене повторне тестування за допомогою тих же методик діагностики, які було використано на етапі констатації.

Результати дослідження за методикою діагностики рівня тривожності мають наступні результати (див. табл. 3.1 – 3.2).

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою «Діагностика визначення рівня тривожності» (після проведення корекційних заходів)

№	Ситуативна тривожність	Рівень ситуативної тривожності	Особистісна тривожність	Рівень особистісної тривожності
1	38	середній	30	низький
2	30	низький	35	середній
3	36	середній	37	середній
4	37	середній	35	середній
5	36	середній	32	середній
6	30	низький	31	середній
7	36	середній	33	середній
8	29	низький	30	низький
9	37	середній	33	середній
10	38	середній	30	низький
11	37	середній	35	середній
12	39	середній	31	середній
13	38	середній	34	середній
14	37	середній	32	середній
15	36	середній	32	середній
16	40	середній	31	середній
17	42	середній	33	середній
18	41	середній	32	середній
19	41	середній	28	низький
20	42	середній	30	низький
21	41	середній	29	низький
22	40	середній	27	низький
23	44	середній	26	низький
24	43	середній	31	середній
25	42	середній	29	низький
26	41	середній	25	низький
27	40	середній	33	середній
28	42	середній	30	низький
29	41	середній	28	низький
30	29	низький	25	низький

Таблиця 3.2

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Діагностика визначення рівня тривожності» (після проведення корекційних заходів)

Рівні особистої тривожності	низький ≤ 30	середній 31-44	високий ≥ 45
Кількість респондентів	13	17	0
%	43,3	56,7	0
Рівні ситуативної тривожності	низький ≤ 30	середній 31-44	високий ≥ 45
Кількість респондентів	4	26	0
%	13,3	86,7	0

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Діагностика рівня тривожності» було представлено на сегменторграмах (див. рис. 3.1 – 3.2).

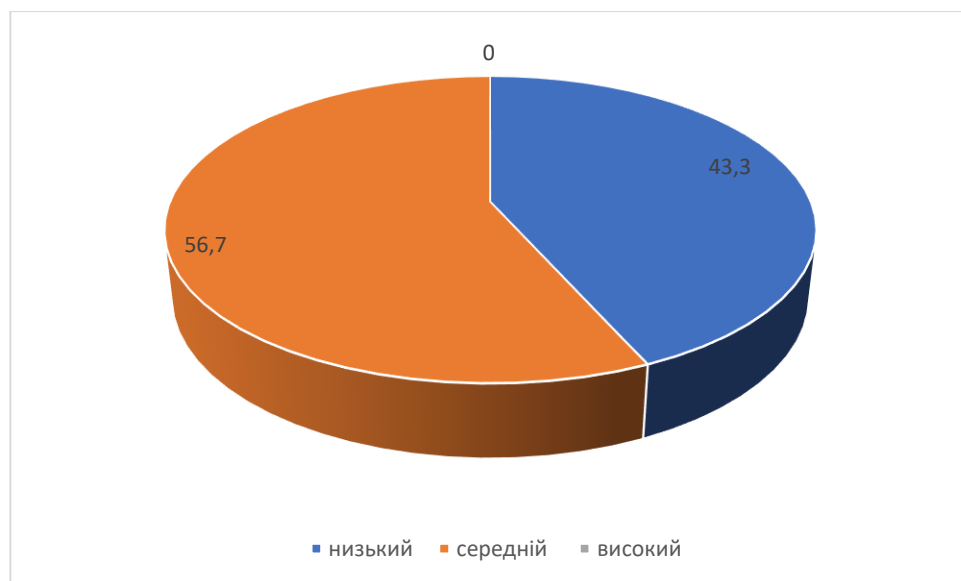


Рис. 3.1. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Діагностика визначення рівня тривожності» (рівень особистісної тривожності) (після проведення корекційних заходів)

У третини опитаних (43,3%) продіагностовано стан емоційного спокою та впевненості. Це свідчить про низьку схильність до ірраціональних побоювань у повсякденному житті.

Більшість респондентів (56,7%) мають помірний рівень тривожності, що є адаптивною нормою. Це дозволяє їм зберігати пильність та відповідальність, не перевантажуючи нервову систему.

Повна відсутність респондентів із високим рівнем особистої тривожності є головним показником ефективності проведеної корекційної роботи. Це свідчить про нівелювання станів надмірної напруги та дезорганізації поведінки.



Рис. 3.2. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Діагностика визначення рівня тривожності» (рівень ситуативної тривожності) після проведення корекційних заходів

Невелика частина групи (13,3%) демонструє стан повного спокою та розслабленості. Це може свідчити про високий ступінь адаптованості до умов, у яких проводилося дослідження, або про стан емоційного комфорту.

Переважає більшість респондентів (86,7%) виявила помірну ситуативну тривожність. Цей показник є оптимальним, оскільки він відображає стан адекватної мобілізації організму. Така тривожність не дезорганізує діяльність, а навпаки — допомагає бути зібраним та уважним.

Повна відсутність високих показників свідчить про те, що в групі немає осіб, які перебувають у стані сильного стресу, напруги або психологічного дискомфорту на момент діагностики.

Результати дослідження за методикою діагностики «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів» мають наступні результати (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів» (після проведення корекційних заходів)

№	Пізнавальна	Шкільна	Комунікативна	Досягнення	Емоційна	Зовнішня	Саморозвиток
1	4	3	5	1	4	6	3
2	1	3	1	1	1	2	3
3	3	0	2	2	1	4	0
4	2	0	5	2	6	6	2
5	4	4	3	7	4	5	7
6	2	1	4	5	6	6	2
7	2	0	6	5	4	3	4
8	5	6	5	7	3	7	7
9	2	9	5	6	3	7	6
10	3	3	2	4	4	4	4
11	4	5	5	3	5	5	3
12	5	6	3	4	4	5	5
13	2	4	2	2	1	4	3
14	5	1	5	1	4	1	3
15	3	3	3	2	2	2	5
16	5	6	6	6	3	7	7
17	6	6	4	5	5	9	7
18	3	1	2	3	3	4	3
19	1	2	2	1	2	1	4
20	4	5	1	3	2	4	3
21	1	3	5	2	4	2	3
22	5	5	1	2	4	1	4
23	3	2	2	1	3	2	3
24	5	6	4	5	5	4	9
25	6	5	1	5	1	3	1

Продовж. табл. 3.3

26	2	2	3	3	2	1	5
27	6	6	6	7	4	7	7
28	7	7	2	3	3	4	8
29	5	5	4	4	6	4	7
30	4	4	6	6	6	5	4
Середнє значення	3	3,1	2,8	3,2	2,9	3,1	2,8

Для наочного відображення результати дослідження методикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів» (Б. К. Пашнєв) було розраховано за середніми показниками та представлено на гістограмі (див. рис. 3.3).

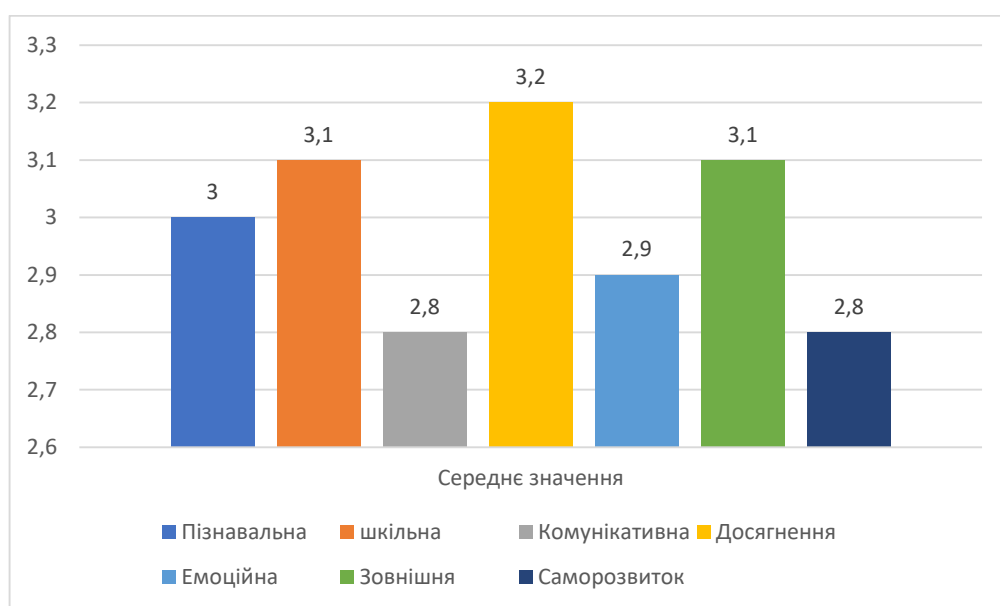


Рис. 3.3. Гістограма розподілу середніх показників за методикою діагностики «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів» (після проведення корекційних заходів)

Мотив досягнення (3,2) є найвищим, що свідчить про помірне прагнення до результатів, бажання отримувати хороші оцінки чи соціальне визнання. Це адаптивна мотивація, але при її переважанні без опори на внутрішні мотиви може бути пов'язана з напругою через страх невдачі.

Шкільна мотивація (3,1) та зовнішня (3,1) – теж відносно високі. Їх домінування часто вказує на залежність від зовнішньої оцінки, що є потенційним джерелом підвищеної тривожності.

Емоційна мотивація (2,9) – на середньому рівні. Її підвищення зазвичай супроводжується емоційною нестійкістю у навчанні, переживанням через оцінки чи очікування.

Пізнавальна та саморозвиткова мотивація (по 3,00 та 2,8) – нижчі за досягнення та шкільну, що вказує на меншу внутрішню зацікавленість у процесі навчання, а отже – можливий прихований рівень тривожності, який не компенсується глибокою навчальною мотивацією.

Комунікативна мотивація (2,8) також на відносно низькому рівні, що може означати обмежену соціальну активність в навчальному середовищі, а іноді – замкненість або емоційне напруження у спілкуванні, що теж може бути проявом тривожності.

Отримані результати свідчать про домінування зовнішньо зумовленої мотивації (шкільної, досягнення, зовнішньої) над внутрішньоособистісною (пізнавальною, саморозвитковою).

Такий профіль є типовим для учнів із тенденцією до підвищеної тривожності, які орієнтуються на очікування вчителів, оцінки, результати, але не завжди відчувають внутрішню зацікавленість у навчанні.

Це помірно тривожна мотиваційна структура, яка не є критичною, але вимагає психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на підсилення внутрішньої мотивації, самореалізації та зниження залежності від зовнішніх оцінок

Результати дослідження за методикою «Діагностика сприйнятого стресу» мають наступні результати (див. табл. 3.4 – 3.5).

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою «Діагностика сприйнятого стресу» (після проведення корекційних заходів)

№	Кількість балів	Рівень стресу
1	11	низький
2	13	низький
3	14	середній
4	14	середній
5	15	середній
6	16	середній
7	16	середній
8	16	середній
9	16	середній
10	17	середній
11	19	середній
12	19	середній
13	19	середній
14	19	середній
15	20	середній
16	20	середній
17	20	середній
18	20	середній
19	21	середній
20	21	середній
21	22	середній
22	22	середній
23	23	середній
24	23	середній
25	24	середній
26	25	середній
27	25	середній
28	25	середній
29	26	середній
30	28	високий

Таблиця 3.5

Результати дослідження за «Діагностика сприйнятого стресу» (після проведення корекційних заходів)

Рівні стресу	низький 0-13	середній 14-26	Високий 27-40
Кількість респондентів	2	27	1
%	6,7	90	3,3

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Діагностики сприйнятого стресу» було представлено на сегменторгамі (див. рис. 3.4).

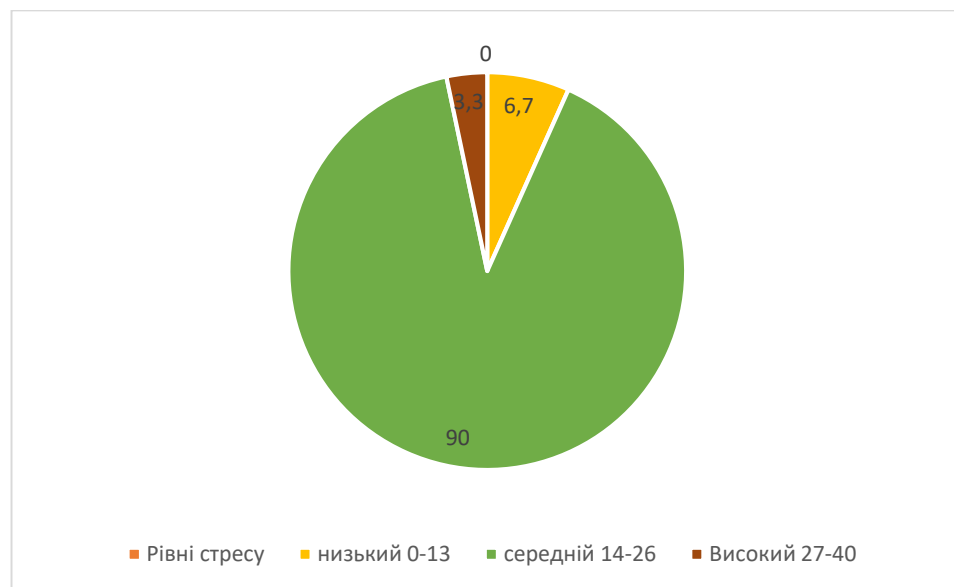


Рис. 3.4. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Діагностика сприйнятого стресу» (після проведення корекційних заходів)

Переважає більшість респондентів (90%) продемонстрували середній рівень сприйнятого стресу, що свідчить про помірне напруження, яке зазвичай є адаптивним і не перевищує межі психологічної витривалості. Такий стан характерний для більшості людей у повсякденному житті та не є ознакою серйозної дезадаптації.

6,7% респондентів показали низький рівень стресу, що свідчить про високий рівень емоційної стабільності, психологічної гнучкості та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Лише один респондент (3,3%) виявив високий рівень стресу, що вказує на підвищене психоемоційне навантаження, яке потребує уваги. Такий рівень може бути наслідком індивідуальних життєвих обставин або особистісних характеристик.

Загалом результати свідчать про стійкий психоемоційний стан більшості респондентів, з адекватною реакцією на життєві труднощі. Низька частка респондентів із високим рівнем стресу (3,3%) свідчить про відсутність системного дистресу в групі, проте вказує на необхідність індивідуальної психологічної підтримки для окремих осіб.

Результати дослідження за методикою «Тест комунікативності» мають наступні результати (див. табл. 3.6 – 3.7).

Таблиця 3.6

Результати дослідження за методикою «Тест комунікативності» (після проведення корекційних заходів)

№	Кількість балів	Рівень комунікативності
1	25	високий
2	20	середній
3	26	високий
4	20	середній
5	21	середній
6	21	середній
7	31	дуже високий
8	19	середній
9	27	високий
10	16	знижений
11	18	знижений
12	25	високий
13	21	середній
14	21	середній
15	19	середній
16	28	високий

Продовж. табл. 3.6

17	20	середній
18	22	середній
19	20	середній
20	21	середній
21	19	середній
22	22	середній
23	18	знижений
24	23	середній
25	25	високий
26	20	середній
27	17	знижений
28	25	високий
29	23	середній
30	20	середній

Таблиця 3.7

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Тест комунікативності» (після проведення корекційних заходів)

Рівень	Низький	Знижений	Середній	Високий	Дуже високий
Кількість респондентів	0	4	18	7	1
%	0	13,3	60	23,3	3,3

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Тест комунікативності» було представлено на сектограмі (див. рис. 3.5).

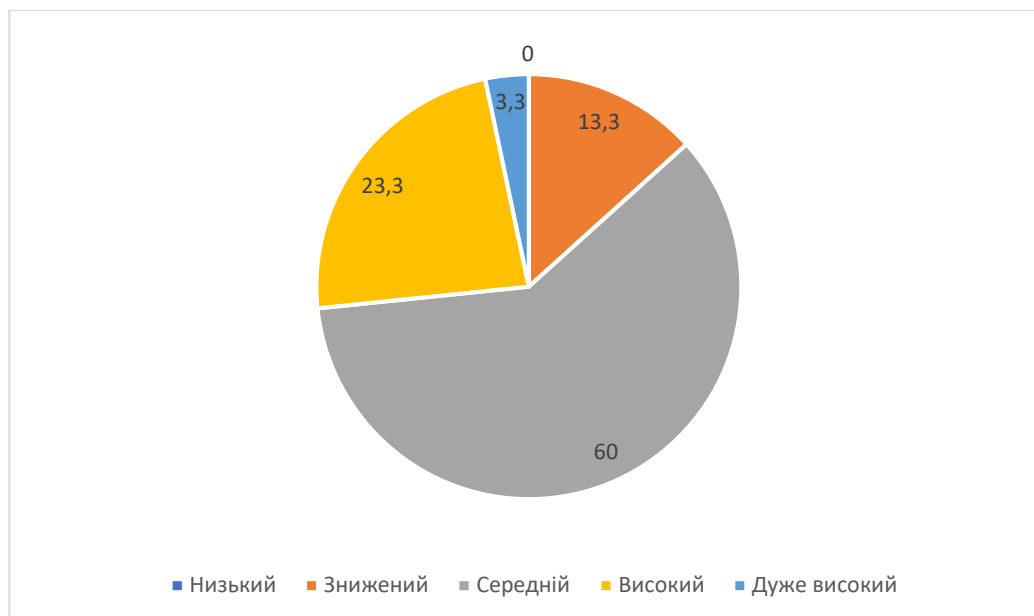


Рис. 3.5 Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Тест комунікативності» (після проведення корекційних заходів)

Методика «Тест комунікативності» спрямована на виявлення рівня розвитку комунікативних навичок, здатності до ефективної взаємодії, соціальної активності та відкритості у міжособистісному спілкуванні.

У більшості респондентів (60%) продіагностовано середній рівень комунікативності, що свідчить про достатній розвиток навичок соціальної взаємодії. Такі особи, як правило, впевнено почуваються у більшості стандартних комунікативних ситуацій, однак можуть потребувати підтримки у складних або нестандартних умовах.

23,3% респондентів продемонстрували високий рівень комунікативності, що свідчить про їхню активність, відкритість, легкість у встановленні контактів, лідерські нахили та добре розвинені соціальні навички.

Дуже високий рівень виявлений лише у 1 респондента (3,3%), що може свідчити про яскраво виражену комунікабельність, екстраверсію, високий рівень емпатії й уміння адаптуватися до різноманітних соціальних ситуацій.

Знижений рівень (13,3%) свідчить про наявність труднощів у частини учасників, пов'язаних із комунікативною впевненістю, ініціативністю чи

емоційною відкритістю. Це може потребувати корекційної або тренінгової роботи.

Низький рівень комунікативності не зафіксовано, що є позитивним показником: жоден респондент не виявив серйозних порушень у сфері соціальної взаємодії.

У цілому структура комунікативних рівнів у групі є позитивною та збалансованою: переважає середній та високий рівень розвитку комунікативних здібностей, що є основою для ефективної соціалізації, продуктивної навчальної діяльності та психологічного благополуччя. Разом з тим, окрема частина респондентів із зниженим рівнем (13,3%) потребує цілеспрямованої підтримки, зокрема – у розвитку впевненості в спілкуванні, подоланні бар'єрів і сором'язливості.

3.4. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента

Для перевірки ефективності корекційної процедури було використано метод статистичної перевірки гіпотез: двовибірковий t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Основне завдання використання t-критерію Стьюдента: з'ясувати наскільки значущий позитивний вплив було завдано в результаті впровадження програми соціально-психологічного тренінгу щодо профілактики виникнення психосоматичних розладів.

Параметричний метод перевірки статистичних гіпотез t-критерій Стьюдента для залежних вибірок застосовується для порівняння середніх значень двох залежних між собою вибірок.

За кожною методикою психологічної діагностики було отримано дані двох експериментів: констатувального і формувального. В результаті було

отримано два варіаційних ряди по кожній зі шкал методик діагностики, які було обрано для проведення емпіричного дослідження.

Висуваємо нульову (H_0) та альтернативну (H_1) гіпотези:

- нульова гіпотеза – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики в середньому не змінюються;

- альтернативна гіпотеза – після впровадження корекційної програми показники за шкалами методик психологічної діагностики в середньому мають певні позитивні зміни.

Задаємо рівень значущості $\alpha = 0,5$.

Для обчислення емпіричного значення t-критерію в ситуації перевірки гіпотези про відмінності між двома залежними вибірками застосовують наступну формулу:

$$t = \frac{|M_d|}{\sigma_d/\sqrt{N}} \quad (3.1)$$

де M_d – середня різниця значень, а σ_d – стандартне відхилення різниць.

Кількість ступенів свободи розраховують як:

$$df = N - 1 \quad (3.2)$$

Рівень значущості визначаємо за таблицею критичних значень t-критерію Стьюдента.

Розрахуємо t-критерій Стьюдента за методики діагностики «Чотириохвимерна анкета симптомів» (4DSQ) (див. табл. 3.8 – 3.9).

Таблиця 3.8

Результати емпіричного дослідження за методикою визначення рівня тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна)

№	Шкала ситуативної тривожності			Шкала особистісної тривожності		
	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)
1	45	38	7	35	30	5
2	46	30	16	37	35	2

Продовж. табл. 3.8

3	44	36	8	34	37	-3
4	43	37	6	36	35	1
5	45	36	9	35	32	3
6	44	30	14	33	31	2
7	43	36	7	36	33	3
8	47	29	18	34	30	4
9	46	37	9	35	33	2
10	47	38	9	33	30	3
11	45	37	8	37	35	2
12	46	39	7	35	31	4
13	44	38	6	36	34	2
14	45	37	8	34	32	2
15	43'	36	7	35	32	3
16	48	40	8	33	31	2
17	47	42	5	35	33	2
18	45	41	4	47	32	15
19	49	41	8	52	28	24
20	48	42	6	53	30	23
21	47	41	6	56	29	27
22	46	40	6	52	27	25
23	50	44	6	57	26	31
24	49	43	6	48	31	17
25	48	42	6	44	29	15
26	47	41	6	32	25	7
27	46	40	6	56	33	23
28	48	42	6	53	30	23
29	47	41	6	47	28	19
30	45	29	16	43	25	18

Таблиця 3.9

Значущі відмінності між показниками за методикою визначення рівня тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна)

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Шкала ситуативної тривожності	3,3	4,53	29	7,53	2,05	0,001
Шкала особистісної тривожності	10,2	8,12	29	6,94	2,05	0,001

Порівнюючи обчислені результати можна зазначити, що при порівнянні t-розрахованого з t-критичним виявлено певну залежність: за кожною шкалою $t\text{-розн.} > t\text{-кр.}$, значить приймається альтернативна гіпотеза (H_1).

Також за всіма шкалами методики діагностики було визначено рівень значущості 0,001, який вказує на те, що впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу мала позитивний вплив на особистість. В показниках особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних за допомогою даної методики, виявлено позитивні зрушення щодо мінімізації їх прояву, що і відображено в результатах повторного тестування (див. рис. 3.6).

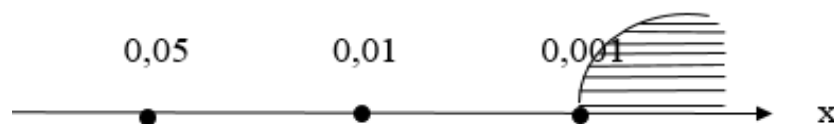


Рис. 3.6. Графік показника ефективності за методикою діагностики визначення рівня тривожності (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна)

Ситуативна тривожність – це реакція на конкретні обставини, ситуації, наприклад, контрольна, виступ тощо. t -значення 7,53 значно перевищує t -критичне – різниця статистично значуща. Це означає, що рівень ситуативної тривожності істотно змінився після тренінгу.

Зменшення тривожності в таких ситуаціях – позитивний результат, адже воно сприяє кращій навчальній і соціальній адаптації.

Особистісна тривожність (ОТ) – це стійка індивідуальна риса, що відображає загальну тривожність як елемент особистості.

Середнє значення: 10,2; t -значення: $6,94 > 2,05$ – різниця теж статистично значуща, хоча менш виражена, ніж у ситуативній тривожності. Це вказує на часткову зміну тривожності як особистісної характеристики, що є позитивним, але потребує довшої та глибшої роботи.

За результатами методики Спілбергера – Ханіна встановлено, що як ситуативна, так і особистісна тривожність у досліджуваних учнів суттєво знизилася. Зміни є статистично значущими ($t = 7,53$ і $6,94$ відповідно, при $p < 0,001$), що свідчить про ефективність психолого-педагогічного впливу або умов середовища, що сприяють зниженню тривоги.

Таблиця 3.10

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики за методикою вивчення мотивів навчальної діяльності учнів

(Б. К. Пашнєв)

№	пізнавальна			шкільна			комунікативна			досягнення			емоційна			зовнішня			саморозвиток		
	к	ф	d (різниця)	к	ф	d	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d (різниця)
1	6	4	2	5	3	2	8	5	3	4	1	3	7	4	3	6	6	0	4	3	1
2	4	1	3	6	3	3	6	1	5	6	1	5	2	1	1	3	2	1	6	3	3
3	6	3	3	3	0	3	4	2	2	4	2	2	3	1	2	7	4	3	2	0	2
4	4	2	2	3	0	3	5	5	0	4	2	2	8	6	2	6	6	0	3	2	1
5	5	4	1	5	4	1	4	3	1	9	7	2	6	4	2	5	5	0	7	7	0
6	5	2	3	3	1	2	5	4	1	7	5	2	7	6	1	6	6	0	3	2	1

Продовж. табл. 3.10

7	4	2	2	3	0	3	7	6	1	5	5	0	6	4	2	3	3	0	4	4	0
8	7	5	2	6	6	0	7	5	2	9	7	2	5	3	2	7	7	0	6	7	-1
9	4	2	2	9	9	0	7	5	2	8	6	2	5	3	2	7	7	0	7	6	1
10	5	3	2	5	3	2	7	2	5	6	4	2	5	4	1	7	4	3	7	4	3
11	5	4	1	7	5	2	4	5	-1	5	3	2	6	5	1	5	5	0	5	3	2
12	7	5	2	7	6	1	7	3	4	4	4	0	7	4	3	6	5	1	4	5	-1
13	4	2	2	6	4	2	4	2	2	3	2	1	3	1	2	5	4	1	4	3	1
14	7	5	2	3	1	2	3	5	-2	4	1	3	6	4	2	2	1	1	4	3	1
15	5	3	2	4	3	1	5	3	2	9	2	7	4	2	2	3	2	1	6	5	1
16	6	5	1	7	6	1	4	6	-2	7	6	1	5	3	2	7	7	0	7	7	0
17	7	6	1	8	6	2	7	4	3	5	5	0	7	5	2	9	9	0	8	7	1
18	5	3	2	3	1	2	6	2	4	3	3	0	5	3	2	5	4	1	6	3	3
19	3	1	2	3	2	1	4	2	2	5	1	4	3	2	1	3	1	2	4	4	0
20	5	4	1	6	5	1	4	1	3	4	3	1	3	2	1	5	4	1	4	3	1
21	3	1	2	4	3	1	3	5	-2	4	2	2	5	4	1	3	2	1	4	3	1
22	7	5	2	6	5	1	6	1	5	2	2	0	5	4	1	2	1	1	5	4	1
23	5	3	2	3	2	1	3	2	1	7	1	6	5	3	2	3	2	1	4	3	1
24	7	5	2	7	6	1	5	4	1	6	5	1	6	5	1	5	4	1	9	9	0
25	7	6	1	3	5	-2	5	1	4	5	5	0	2	1	1	4	3	1	2	1	1
26	3	2	1	6	2	4	4	3	1	7	3	4	3	2	1	2	1	1	5	5	0
27	6	6	0	6	6	0	6	6	0	5	7	-2	4	4	0	7	7	0	8	7	1
28	7	7	0	3	7	-4	4	2	2	6	3	3	4	3	1	4	4	0	8	8	0
29	6	5	1	6	5	1	5	4	1	7	4	3	6	6	0	5	4	1	7	7	0
30	5	4	1	8	4	4	6	6	0	7	6	1	7	6	1	6	5	1	5	4	1

Таблиця 3.11

Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики за
методикою вивчення мотивів навчальної діяльності учнів

(Б. К. Пашнєв)

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Шкала пізнавальної мотивації	1,67	1,71	29	4,16	2,05	0,001
Шкала шкільної мотивації	1,37	2,18	29	3,00	2,05	0,001

Продовж. табл. 3.11

Шкала комунікаційної мотивації	1,67	1,76	29	4,00	2,05	0,001
Шкала мотивації досягнення	1,97	2,14	29	2,00	2,05	0,001
Шкала емоційної мотивації	1,5	1,74	29	2,19	2,05	0,001
Шкала зовнішньої мотивації	0,77	2,00	29	8,63	2,05	0,001
Шкала мотивації саморозвитку	0,87	2,06	29	2,84	2,05	0,001

Учні мають достатньо виражений пізнавальний інтерес. Значуща різниця свідчить про те, що пізнавальна мотивація активно впливає на навчання. Це позитивний результат – діти навчаються не лише «зовнішньо», а й прагнуть до знань.

Показник шкільної мотивації дещо нижчий за пізнавальний, але все одно статистично значущий. Це свідчить про наявність соціально орієнтованої мотивації – бажання відповідати вимогам школи, нормам поведінки, очікуванням вчителів.

Учні активно цінують спілкування в навчальному середовищі. Це говорить про те, що соціальні контакти – важлива складова шкільного життя. Комунікативна мотивація може підтримувати загальну мотивацію.

Показник мотивації досягнення має t-значення на межі статистичної значущості. Це означає, що мотивація досягнень у частини учнів виражена, але загальна тенденція помірна. Такий мотив пов'язаний із прагненням до високих оцінок, результатів, визнання.

Наявна емоційна залученість до навчального процесу, учні частково відчують задоволення/позитивні емоції від навчання. Це сприятливо для формування сталої мотивації.

Показник зовнішньої мотивації має найвищий t-результат серед усіх. Це вказує на сильну відмінність у вираженості зовнішнього мотиву (наприклад: страх покарання, очікування нагороди, тиск батьків). Ймовірно, він менш розвинений у більшості учнів, або ж сприймається як менш важливий у порівнянні з внутрішніми мотивами

Мотив саморозвитку також статистично значущий, але має відносно низьке середнє значення. Це означає, що він сформований ще не повністю, але в окремих учнів може бути вираженим. Варто стимулювати розвиток цього мотиву через проєктну діяльність, самооцінювання тощо.

Усі показники є статистично значущими ($p < 0,001$).

Найбільш виражені мотивації: пізнавальна, комунікативна, досягнення.

Зовнішній мотив має найменший середній бал, що може свідчити про домінування внутрішніх мотивів, що є позитивною тенденцією.

Мотив саморозвитку потребує додаткового розвитку в навчальному процесі.

Таблиця 3.12

**Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики
сприйнятого стресу Ш. Коена**

№	к	ф	d (різниця)
1	20	11	9
2	19	13	6
3	15	14	1
4	20	14	6
5	17	15	2
6	21	16	5
7	22	16	6
8	26	16	10
9	26	16	10
10	21	17	4
11	21	19	2
12	22	19	3
13	22	19	3
14	24	19	5
15	23	20	3

Продовж. табл. 3.12

16	23	20	3
17	24	20	4
18	26	20	6
19	25	21	4
20	26	21	5
21	24	22	2
22	28	22	6
23	24	23	1
24	28	23	5
25	33	24	9
26	23	25	-2
27	29	25	4
28	32	25	7
29	32	26	6
30	31	28	3

Таблиця 3.13

**Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
«емпіричного дослідження за методикою діагностики сприйнятого
стресу Ш. Коена**

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Шкала сприйнятого стресу	4,6	4,86	29	2,3	2,05	0,001

Результати t-критерію Стьюдента свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між порівнюваними середніми значеннями рівня сприйнятого стресу.

Основні висновки: $t\text{-емпіричне} > t\text{-критичне}$ ($2,3 > 2,05$) – це означає, що різниця між середніми показниками є статистично значущою на обраному рівні довіри. Рівень значущості $p = 0,001$ – надзвичайно низьке значення p

свідчить про те, що ймовірність випадкового отримання такої різниці є дуже малою. Це дає підстави стверджувати про високу надійність виявлених змін.

Отримані результати за методикою Ш. Коена демонструють значущі відмінності у рівні сприйнятого стресу, що підтверджується t-аналізом. Така різниця не є випадковою, і її можна інтерпретувати як ефект впливу зовнішнього чинника (наприклад, психологічної інтервенції, навчання, терапії тощо) або як дійсну різницю між двома групами. Це може бути підґрунтям для подальших досліджень або практичного втручання.

Таблиця 3.14

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики «Тест комунікативності»

№	к	ф	d (різниця)
1	20	25	-5
2	20	20	0
3	24	26	-2
4	18	20	-2
5	22	21	1
6	20	21	-1
7	27	31	-4
8	17	19	-2
9	25	27	-2
10	15	16	-1
11	22	18	4
12	23	25	-2
13	20	21	-1
14	20	21	-1
15	20	19	1
16	22	28	-6
17	20	20	0
18	19	22	-3
19	19	20	-1
20	21	21	0
21	17	19	-2
22	19	22	-3
23	19	18	1
24	19	23	-4
25	19	25	-6

Продовж. табл. 3.14

26	19	20	-1
27	14	17	-3
28	20	25	-5
29	18	23	-5
30	17	20	-3

Таблиця 3.15

Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики «Тест комунікативності»

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Шкала комунікативності	-1,93	3,22	29	4,00	2,05	0,001

Середнє значення – 1,93 – означає, що після впливу тренінгу рівень комунікативності в учнів зріс (тобто, стали більш комунікабельними, відкритими). t-емпіричне (4,00) суттєво перевищує t-критичне (2,05) → різниця статистично значуща. Рівень значущості $p < 0,001$ свідчить про те, що зміни вкрай малоймовірно є випадковими. Це надійний результат. Учні продемонстрували покращення комунікативних навичок – зниження комунікативних бар'єрів, збільшення впевненості в спілкуванні, бажання брати участь у діалозі. Методика/вплив тренінгу, спрацювали ефективно.

В результаті аналізу даних за методикою «Тест комунікативності» було встановлено, що рівень комунікативних умінь у досліджуваних суттєво підвищився. Отримані результати є статистично значущими ($t = 4,00$ при $p < 0,001$), що свідчить про ефективність проведених заходів, спрямованих на розвиток комунікативності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі теоретичного аналізу та представленої програми соціально-психологічного тренінгу можна зробити висновок, що арт-терапія є високоефективним, науково обґрунтованим і практично доцільним засобом подолання стресу в учнівської молоді, особливо в критичний період підготовки до складання НМТ.

Арт-терапія (лікування мистецтвом) визначена як системний психотерапевтичний метод, що використовує творчий процес (малювання, музика, ліплення, рух тощо) для символічного самовираження, емоційного розвантаження, самопізнання та зцілення внутрішнього світу особистості. Її принципи (спонтанність, безоцінковість, довіра до процесу) створюють безпечне середовище для роботи з внутрішніми конфліктами та напругою.

Терапевтичний ефект досягається через катарсис (звільнення від негативних емоцій) та активізацію правопівкульних процесів, що сприяє відновленню балансу між раціональним та емоційним аспектами психіки. Це забезпечує зниження фізіологічних проявів стресу (рівня кортизолу) та емоційне розвантаження. Арт-терапія не лише знімає наслідки стресу, але й активно підвищує стресостійкість особистості (усвідомлення та конструктивне вираження негативних емоцій, мобілізацію внутрішніх ресурсів (впевненості, креативності, самопідтримки, розвиток адаптивних навичок і гнучкості мислення).

Розроблена Програма соціально-психологічного тренінгу для підлітків 16–17 років, спрямована на подолання стресу в період підготовки до НМТ, є цілісною та структурованою. Програма складається з 10 занять, що послідовно вирішують завдання від усвідомлення природи стресу та тілесної напруги до пошуку внутрішніх ресурсів та їх трансформації.

Практична значущість: представлені детальні заняття (на прикладі 1–5) демонструють використання специфічних арт-терапевтичних технік («Моє

ім'я в кольорі», «Мій стрес на папері», «Моє дерево ресурсів», «Моя напруга – Мій спокій») для:

- створення безпечного простору у групі;
- навчання розпізнаванню емоційних і тілесних проявів стресу;
- формування навичок саморегуляції та самопідтримки.

Таким чином, застосування арт-терапії в умовах організованого тренінгу є ефективним і науково обґрунтованим шляхом формування емоційно зрілої та стійкої особистості, здатної конструктивно долати стресові виклики, пов'язані з відповідальними освітніми подіями, як-от НМТ.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми стресу як складного психофізіологічного та соціально-психологічного явища. Розгляд різноманітних наукових підходів – біологічного, когнітивного, соціального, нейропсихологічного – дозволив сформулювати цілісне уявлення про природу стресу, механізми його виникнення, стадії перебігу та наслідки для організму і психіки людини. Узагальнено, що стрес є неспецифічною реакцією організму на будь-який подразник, яка активує адаптаційні механізми з метою підтримання гомеостазу. Визначено основні види стресу (еустрес, дистрес, хронічний, гострий, фізіологічний, психологічний, соціальний) та ключові концепції його трактування. Особлива увага приділена вивченню національного контексту дослідження стресу. Показано, що в українській науковій традиції значний внесок у розвиток теорії адаптації та реактивності зробили О. Богомолець, К. Платонов, М. Амосов, Г. Костюк, В. Фролькіс.

2. Виокремлено ключові чинники, що провокують стрес у період підготовки до НМТ: інтенсивне інформаційне навантаження, дефіцит часу, завищені очікування, страх помилки та невизначеність майбутніх результатів. Стрес у випускників має поліфакторну природу, що поєднує: психологічні чинники (страх невдачі, перфекціонізм, занижена самооцінка); соціальні чинники (надмірний тиск з боку батьків та високі суспільні очікування); навчальні чинники (великий обсяг матеріалу та брак навичок тайм-менеджменту); актуальні суспільно-соціальні чинники (війна та нестабільність, що посилюють загальну тривожність).

3. Під час проведення дослідження було використано наступні психодіагностичні методики: методика «Визначення рівня тривожності» (Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна); методика «Вивчення мотивів навчальної діяльності учнів» (Б. К. Пашнєв); методика «Діагностики сприйнятого стресу» Ш. Коена; методика «Тест комунікативності».

4. Аналіз за методикою діагностики рівня тривожності виявив переважання реактивної (ситуативної) тривожності. 80% опитаних демонструють високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про виражену емоційну напругу та стрес саме в умовах підготовки до НМТ. При цьому особистісна тривожність у більшості учнів (66,7%) знаходиться на середньому, відносно адаптивному рівні. Цей дисбаланс підтверджує, що іспит є потужним, але переважно тимчасовим стресором, який викликає гостру реакцію навіть у психологічно стійких учнів. У респондентів переважає зовнішня мотивація. За результатами дослідження мотивів навчальної діяльності, мотиваційна сфера учнів характеризується орієнтацією на зовнішні результати. Провідним є мотив досягнення (6,2), що відображає прагнення до високих балів та успіху як самоцілі, а не засобу пізнання. Найменш вираженим виявився мотив саморозвитку (5,8). Високий рівень ситуативної тривожності є прямим наслідком сильної орієнтації на зовнішньо детерміновану мотивацію досягнення. Учні відчувають надмірний тиск, оскільки результат НМТ сприймається як міра їхньої особистої цінності та єдина умова успішного майбутнього.

5. Розроблена Програма соціально-психологічного тренінгу для підлітків 16–17 років, спрямована на подолання стресу в період підготовки до НМТ, є цілісною та структурованою. Програма складається з 10 занять, що послідовно вирішують завдання від усвідомлення природи стресу та тілесної напруги до пошуку внутрішніх ресурсів та їх трансформації.

6. За результатами повторного тестування у третини опитаних продіагностовано стан емоційного спокою та впевненості. Це свідчить про низьку схильність до ірраціональних побоювань у повсякденному житті. Більшість респондентів мають помірний рівень тривожності, що є адаптивною нормою. Це дозволяє їм зберігати пильність та відповідальність, не перевантажуючи нервову систему. Повна відсутність респондентів із високим рівнем особистої тривожності є головним показником ефективності проведеної корекційної роботи. Це свідчить про нівелювання станів надмірної

напруги та дезорганізації поведінки. Невелика частина групи демонструє стан повного спокою та розслабленості. Це може свідчити про високий ступінь адаптованості до умов, у яких проводилося дослідження, або про стан емоційного комфорту. Переважна більшість респондентів виявила помірну ситуативну тривожність. Цей показник є оптимальним, оскільки він відображає стан адекватної мобілізації організму. Така тривожність не дезорганізує діяльність, а навпаки — допомагає бути зібраним та уважним. Повна відсутність високих показників свідчить про те, що в групі немає осіб, які перебувають у стані сильного стресу, напруги або психологічного дискомфорту на момент діагностики. Отримані результати свідчать про домінування зовнішньо зумовленої мотивації (шкільної, досягнення, зовнішньої) над внутрішньоособистісною (пізнавальною, саморозвитковою). Такий профіль є типовим для учнів із тенденцією до підвищеної тривожності, які орієнтуються на очікування вчителів, оцінки, результати, але не завжди відчують внутрішню зацікавленість у навчанні. Це помірно тривожна мотиваційна структура, яка не є критичною, але вимагає психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на підсилення внутрішньої мотивації, самореалізації та зниження залежності від зовнішніх оцінок. Загалом результати свідчать про стійкий психоемоційний стан більшості респондентів, з адекватною реакцією на життєві труднощі. Низька частка респондентів із високим рівнем стресу свідчить про відсутність системного дистресу в групі, проте вказує на необхідність індивідуальної психологічної підтримки для окремих осіб. У цілому структура комунікативних рівнів у групі є позитивною та збалансованою: переважає середній та високий рівень розвитку комунікативних здібностей, що є основою для ефективної соціалізації, продуктивної навчальної діяльності та психологічного благополуччя. Разом з тим, окрема частина респондентів із зниженим рівнем потребує цілеспрямованої підтримки, зокрема — у розвитку впевненості в спілкуванні, подоланні бар'єрів і сором'язливості.

7. Результати формувального експерименту та їх статистичний аналіз (з використанням t-критерію Стьюдента) підтвердили ефективність корекційних заходів: спостерігалось достовірне зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження в учасників тренінгу. Відзначено покращення показників емоційної саморегуляції, внутрішнього балансу та підвищення впевненості у власних силах. Отже, арт-терапія виступає дієвим засобом зниження психоемоційного напруження та підвищення стресостійкості школярів у період підготовки до НМТ.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов М. М. Здоров'я. Київ : Нива, 1997. 144 с.
2. Атаманчук Н. М. Практикум із загальної психології. 2-е вид., випр. і доп. Полтава : Видавництво «Сімон», 2017. 183 с.
3. Байєр У. Основи арт-терапії: теорія і практика. Київ : Психологічна думка, 2018. 352 с.
4. Балл Г. О. Психологічні умови ефективності підготовки старшокласників до іспитів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 17–21.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: підходи сучасної психології та педагогіки. Київ : Либідь, 2008. 840 с.
6. Бодров В. О. Психологічні механізми адаптації. Київ, 1986. 178 с.
7. Власюк І. Психологічні особливості переживання стресу під час навчальної діяльності старшокласників. Житомир : Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка, 2019. 85 с.
8. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у психологічній практиці. Київ : Центр практичної психології, 2020. 200 с.
9. Депутат Н. Психологічні особливості тривожності у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2011. Вип. 2. С. 65.
10. Дмитріюк Н. С. Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляти та індикатори. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10. Вип. 27. С. 133.
11. Доровська Л. Арт-терапія у подоланні емоційних розладів : методичний посібник. Київ : КМ Академія, 2020.

12. Дубчак Г. М. «Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій». URL: <https://files.core.ac.uk/download/pdf/32310178.pdf>.
13. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 320 с.
14. Зайцева Л. П. Арт-терапія в роботі з дітьми : методичні рекомендації. Харків : Основа, 2018. 128 с.
15. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2021. Ч. 2. 192 с.
16. Карамушка Л. М. Психологія управління стресом у навчально-виховному процесі. Київ : Либідь, 2010. 256 с.
17. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
18. Каськов І. В. Психологічний феномен тривожних переживань молодших школярів із неповних сімей. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3. С. 77.
19. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. Київ : Видавничий Дім "Слово", 2020. 178 с.
20. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників підвищення адаптивності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 3. С. 126-129.
21. Корнієнко І. О. Зв'язок між показниками інтелекта та підвищеною тривожністю школяра. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія : Педагогіка та психологія. 2019. Вип. 1. 238 с.

22. Костецька О. І. Причини виникнення шкільної тривожності молодшого школяра в процесі провідної діяльності. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2010. Вип. 28. С. 124.
23. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.
24. Кресан О. Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75). № 1. С. 6 DOI: 10.32782/2709-3093/2025.1/02.
25. Кресан О. Д. Концептуалізація поняття стійкості особистості до стресу : психологічний тезаурус. *Habitus*. 2025. Т. 69. С. 160.
26. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. Київ : Видавничий дім «Слово», 2013. 592 с.
27. Максименко С. Д. Психічна регуляція діяльності людини. Київ : Наукова думка, 1990. 272 с.
28. Медична психологія : в 2-х т. Т. 1. Загальна медична психологія / Г. Я. Пілягіна, О. О. Хаустова, О. С. Чабан та ін. Вінниця : Нова Книга, 2020. 288 с.
29. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
30. Мороз О. В. Методика дослідження стану та проявів мовленнєвої тривожності у молодших школярів із тяжкими порушеннями мовлення. *Логопедія*. 2015. № 7. С. 55.
31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
32. Остополец І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник: Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с.

33. Павелків Р. В. Загальна психологія. Підручник. Київ : Кондор, 2009. 576 с.
34. Прахова С. Напрямки превенції шкільної тривожності молодших школярів: реалії сьогодення та перспективи "нової української школи" (на прикладі лонгітюдного дослідження). *Problems of modern psychology*. 2019. Iss. 44. С. 234.
35. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посібн. / Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.
36. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, та ін. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
37. Роджерс Н. Творчість як спосіб життя. Київ : Психея, 2016. 240 с.
38. Роджерс Н. Творчість як шлях до цілісності особистості. Львів : Світ, 2016. 288 с.
39. Савицька О. В. Особливості подолання екзаменаційного стресу студентами-першокурсниками з різним рівнем тривожності. *Габітус*. 2021. Вип. 28. С. 47.
40. Сидоренко В. Мистецтво і психологія: інтегративні підходи у терапії. Одеса : Астропринт, 2021. 108 с.
41. Тараріна О.. Арт-терапія: сучасні підходи і техніки. Харків : Основа, 2019.
42. Тараріна О. В. Практикум з арт-терапії: скринька майстра : науково-метод. посіб. Київ : АСТАМІР-В, 2018. 224 с.
43. Тертична Т. Д. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. URL: <https://vspu.edu.ua/science/new-style2/doc4.pdf>.

44. Тренінг самопізнання : методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. Київ : Альфа Реклама, 2015. 82 с.
45. Троян Д. Порівняльний аналіз особливостей шкільної тривожності та фрустрації серед учнів молодшого та старшого підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 126.
46. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ : Основи, 2017. 570 с.
47. Храбра С. З. Дослідження адаптаційних можливостей учнів старшого шкільного віку в залежності від рівня особистісної та ситуативної тривожності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 361.
48. Шамдян К. Проективні методи дослідження особистості : підручник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 466 с.
49. Чуприкова Н. І. Психологія стресу та способи його подолання. Харків : Основа, 2019. 160 с.
50. ЯК ТИ? Уроки з психології для школярів (10–14 років) : навч.-метод. посіб. для педагогів і психологів / Алексєєва О., Антощенко Я., Базима Н. та ін. Київ, 2024. 347 с.
51. Яценко Т. С. Активізація особистісного потенціалу вчителя. Київ : Рад. шк., 1989. 176 с.
52. Cannon W. B. The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American journal of psychology*. 1927. Vol. 39, no. 1/4. P. 106–124.
53. Cannon W. B. The wisdom of the body. New York : W. W. Norton, 1932. 333 p.
54. Cohen S., Doyle W. J., Skoner D. P. Psychological stress and susceptibility to the common cold. *New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338, no. 3. P. 171–179.

55. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 453–462.
56. Hill A. *Art Versus Illness: An Account of Art Therapy*. London : Allen & Unwin, 1945. 136 p.
57. Hobfoll S. E. Stress, culture, and community. *The psychology and philosophy of stress*. New York : Plenum, 1998. 620 p.
58. Kramer E. *Art as Therapy with Children*. New York: Schocken Books, 1971. 250 p.
59. Lazarus R. S. Stress and adaptational outcomes – the problem of confounded measures. *American Psychologist*. 1985. No. 40. P. 770–779.
60. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 445 p.
61. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1987. 367 p.
62. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiol Rev*. 2007. Vol. 87, no. 3. P. 873–904.
63. Naumburg M. *Dynamically Oriented Art Therapy*. New York : Grune & Stratton, 1958. 180 p.
64. Rubin J. A. *Introduction to Art Therapy*. New York : Routledge, 2016. 472 p.
65. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*. 1975. No. 1 (2). P. 37–44.
66. Selye H. The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The journal of clinical endocrinology*. 1946. Vol. 6, no. 2. P. 117–230.
67. Selye H. *The stress of life*. New York : McGraw-Hill, 1956. 327 p.

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Список респондентів, учнів 11 класів Дніпровського ліцею № 91

Дніпровської міської ради.

№	Ім'я	Вік	Стать
1	Дарій	17	х
2	Костянтин	17	х
3	Ангеліна	16	д
4	Уляна	17	д
5	Дар'я	17	д
6	Ніна	16	д
7	Назар	16	х
8	Анастасія	17	д
9	Дарина	17	д
10	Максим	17	х
11	Софія	17	д
12	Софія	17	д
13	Артем	16	х
14	Арсен	17	х
15	Олексій	17	х
16	Юлія	17	д
17	Марія	17	д
18	Степан	16	х
19	Олександр	16	х
20	Павло	16	х
21	Наталія	16	д
22	Антон	17	х
23	Єва	17	д
24	Олена	17	д
25	Поліна	17	д
26	Віктор	17	х
27	Олена	17	д
28	Сергій	17	х
29	Наталія	17	д
30	Олена	17	д

ДОДАТОК Б

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Таблиця Б.1**Бланк відповідей**

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	це бусть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4

Продовження Додатку Б

Продовж. табл. Б.1

9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Таблиця Б.2

Бланк відповідей

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4

Продовження Додатку Б

Продовж. табл. Б.2

24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Продовження Додатку Б**Обробка результатів**

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються 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.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

ДОДАТОК В**Вивчення мотиваційної сфери учнів за методикою Б. К. Пашнєва**

Щоб отримати уявлення про ієрархію мотивів навчання, використовується анкета вивчення мотивації Б. К. Пашнєва.

Вибір відповіді на кожне запитання заснований на боротьбі двох мотивів. Їх 8, вони скомпоновані у різних комбінаціях: мотив зовнішнього спонукання та уникнення покарань, мотив обов'язку та відповідальності, пізнавальний мотив, мотив престижу, матеріального добробуту, самоствердження, подолання труднощів та відчуття успіху, мотив соціального схвалення (не бути гірше за інших).

Цілі та задачі: дослідження і аналіз структури компонентів мотиваційної сфери учнів, встановлення провідного мотиву навчальної діяльності.

Контингент, вікові категорії: учні середньої та старшої ланки.

Строки проведення: методика може використовуватися як самостійне дослідження, в такому разі планувати її можна на будь-який період навчального року (наприклад, грудень-січень). У комплексному дослідженні обдарованості є реальна можливість сумістити вивчення мотивації та встановлення рівня пізнавальної активності і провести ці дві методики протягом однієї академічної години.

Матеріали та обладнання: опитувальник (індивідуальний бланк або по одному на парту, бо на слух методика сприймається дуже важко), бланки відповідей, ручки або олівці.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ ДО МЕТОДИКИ вивчення мотиваційної сфери учнів за методикою б. К. Пашнєва

Прізвище, ім'я _____

Дата _____ Клас _____

Продовження Додатку В

Інструктаж. «Перед вами анкети із запитаннями — на них нічого писати не потрібно! Заповніть паспортну частину бланку. Працюємо самостійно: уважно прочитайте запитання та виберіть тільки одну відповідь на кожне з них. Номер запитання зазначаєте через кому навпроти відповідної букви. Не зважайте на те, що вони декілька разів повторюються — запитання поєднані між собою завжди у різних комбінаціях. Коли закінчите, підрахуйте, будь ласка, кількість відповідей у кожному рядку — цю цифру запишіть у останню вільну колонку».

Таблиця В.1

Бланк

Мотиви	Номери запитань	Кількість балів
А		
Б		
В		
Г		
Д		
Е		
Ж		
З		

Анкета вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (К. Пашнєва)

Вас більше спонукає до навчання:

1. А) Уникнути покарання за невиконані завдання або
- Б) Мати знання, щоб принести користь людям;
2. В) Бажання думати, пізнавати нове, невідоме, вирішувати важкі завдання або
- Г) Бажання бути в числі кращих учнів;
3. Д) Бажання мати в майбутньому гарну професію, гарні матеріальні умови або
- Е) Бажання бути грамотною, ерудованою людиною;
4. Ж) Бажання справлятися з будь-якою роботою або
- 3) Щоб інші не думали про вас погано, не бути гірше за інших;
5. Б) Мати знання, щоб принести користь людям або
- В) думати, пізнавати нове, невідоме, вирішувати важкі завдання;
6. Г) Бажання бути в числі кращих учнів або
- Д) мати в майбутньому гарну професію, гарні матеріальні умови;
7. Е) Бажання бути грамотною, ерудованою людиною або
- Ж) Бажання справлятися з будь-якою роботою;
8. А) Уникнути покарання за невиконані завдання або

Продовження Додатку В

- В) Думати, пізнавати нове, невідоме, вирішувати важкі завдання;
 9. Б) Мати знання, щоб принести користь людям або
 Г) Бажання бути в числі кращих учнів;
 10.В) Бажання думати, пізнавати нове, невідоме, вирішувати важкі завдання або
 Д) мати в майбутньому гарну професію, гарні матеріальні умови;
 11.Г) Бажання бути в числі кращих учнів або
 Е) Бажання бути грамотною, ерудованою людиною;
 12.Д) мати в майбутньому гарну професію, гарні матеріальні умови або
 Ж) Бажання справлятися з будь-якою роботою;
 13.Е) Бажання бути грамотною, ерудованою людиною або
 3) Щоб інші не думали про вас погано, не бути гірше за інших;
 14.А) Уникнути покарання за невиконані завдання або
 Г) Бажання бути в числі кращих учнів;
 15.Б) Бажання бути корисним у суспільстві або
 Д) Бажання гарно заробляти в майбутньому;
 16.В) Поглиблювати знання, розвивати свої здібності або
 Е) Бути сучасною ерудованою людиною, багато знати й уміти;
 17.Г) Бажання бути першим у всьому або
 Ж) Перемагати труднощі в процесі набуття знань;
 18.Д) Бажання гарно заробляти в майбутньому або
 3) Одержати високу оцінку від інших (батьків, учителів, однолітків) за успіхи;
 19.А) Догодити вимогам батьків, учителів, старших або
 Д) Добре заробляти в майбутньому;
 20.Б) Бути корисним у суспільстві або
 Е) Бути сучасною ерудованою людиною, багато знати й уміти;
 21.В) Поглиблювати знання, розвивати свої здібності або
 Ж) Перемагати труднощі в процесі набуття знань;
 22.Г) Бажання бути першим у всьому або
 3) Одержати високу оцінку від інших (батьків, учителів, однолітків) за успіхи;
 23А) Догодити вимогам батьків, учителів, старших або
 Е) Бути сучасною ерудованою людиною, багато знати й уміти;
 24Б) Бажання бути корисним у суспільстві або
 Ж) Перемагати труднощі в процесі набуття знань;
 25В) Поглиблювати знання, розвивати свої здібності або
 3) Одержати високу оцінку від інших (батьків, учителів, однолітків) за успіхи;
 26А) Догодити вимогам батьків, учителів, старших або
 3) Одержати високу оцінку від інших (батьків, учителів, однолітків) за успіхи;
 27А) Догодити вимогам батьків, учителів, старших або
 Ж) Долати труднощі в процесі набуття знань;

Продовження Додатку В

- 28Б) Бути корисним у суспільстві або
3) Одержати високу оцінку від інших (батьків, учителів, однолітків) за успіхи.

Опрацювання результатів анкетування

Анкета дозволяє виявити превалювання певного мотиву серед восьми основних мотивів навчальної діяльності.

Кожний з восьми мотивів позначається такими літерами:

А — мотив зовнішнього примусу з метою уникнення покарання;

Б — соціально-орієнтований мотив (мотив боргу і відповідальності);

В — пізнавальний мотив (знання як мета розвитку особи);

Г — мотив престижу;

Д — мотив матеріального благополуччя;

Е — мотив одержання інформації (знання як засіб самоствердження);

Ж — мотив досягнення успіху;

З — мотив орієнтації на соціально залежну поведінку.

Опрацювання результатів відбувається способом підраховування частоти вибору кожної з літер у аркуші для відповідей. Сумарний кількісний показник за кожною з літер є мірою превалювання цього мотиву в ієрархії навчальних мотивів учня.

ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1

Методика ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ – PSS

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?				
Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?				
Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?				
Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтесь з вирішенням Ваших особистих проблем?				
Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?				
Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?				
Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?				
Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?				
Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?				
Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?				
Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто

1. Інтерпретація результатів (для версії PSS-10)

Продовження Додатку Г

Максимум — 40 балів. Чим вище бал — тим більший рівень суб'єктивного стресу.

Умовні рівні:

- 0–13 — низький рівень стресу
- 14–26 — середній рівень стресу
- 27–40 — високий рівень стресу

ДОДАТОК Д

Методика «Оцінка рівня комунікабельності» (В.Ф. Ряховського)

Методика дозволяє визначити рівень комунікабельності особистості. Інструкція: “Вашій увазі пропонується ряд запитань. Уважно прочитайте кожне з них і оберіть один варіант відповіді, яка Вам більше підходить (“так”, “іноді”, “ні”). Вибраний варіант відповіді обведіть кружечком в реєстраційному бланку напроти номера відповідного питання. Не слід витрачати багато часу на обдумування, відповідайте швидко”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б.

(повністю)

_____ Дата обстеження

_____ Вік _____ Стать: чол./жін. (підкреслити)

Таблиця Д.1**Бланк відповідей**

Питання тесту	Варіанти відповіді		
	Так	Іноді	Ні
1. Вам належить ординарна або ділова зустріч. Чи вибиває Вас з колії її очікування?	2	1	0
2. Чи викликає у Вас замішання і незадоволення доручення виступити з докладом, повідомленням, інформацією на якій-небудь нараді, зборі або іншому подібному заході?	2	1	0
3. Чи не відкладаєте Ви візит до лікаря до останнього моменту?	2	1	0
4. Вам пропонують виїхати у відрядження в місто, де Ви ніколи не були. Чи прикладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?	2	1	0
5. Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?	2	1	0
6. Чи роздратовує Вас, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до Вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь питання)?	2	1	0

Продовження Додатку Д

Продовж табл. Д.1

7. Чи вірите Ви, що існує проблема “батьків і дітей” і що людям різних поколінь важко розуміти одне одного?	2	1	0
8. Чи посоромитеся Ви нагадати знайомому, що він забув Вам повернути гроші, які зайняв кілька місяців тому?	2	1	0
9. В ресторані або в їдальні Вам подали явно недоброякісне блюдо. Чи промовчите Ви, лише сердито відсунувши тарілку?	2	1	0
10. Опинившись наодинці з незнайомою людиною, Ви не включитеся з ним в бесіду і обтяжуватиметеся, якщо першим заговорить він. Чи це так?	2	1	0
11. Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (в магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Ви краще відмовитися від свого наміру чи встанете в кінець черги і будете нудитися в очікуванні?	2	1	0
12. Чи боїтеся Ви брати участь в якій-небудь комісії по розгляду конфліктних ситуацій?	2	1	0
13. У Вас є власні, виключно індивідуальні, критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури і ніяких чужих думок із цього приводу Ви не приймаєте. Це так?	2	1	0
14. Почувши де-небудь в кулуарах висловлювання явно помилкової точки зору з добре відомого Вам питання, чи вважаєте Ви за краще промовчати і не вступати в розмову?	2	1	0
15. Чи викликає у Вас досаду чиє-небудь прохання допомогти розібратися в тому або іншому службовому питанні або учбовій темі?	2	1	0
16. Чи охочіше Ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?	2	1	0