

5.2. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНЮВАННЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕТЕРМІНОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ ПРИ СКЛАДАННІ НМТ

Аліна ДИМИТРОВИЧ,

*методист навчально-методичного центру оцінювання якості освіти
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»*

Вступ. У сучасних умовах реформування системи освіти України особливої актуальності набуває проблема психологічної готовності випускників до проходження національного мультипредметного тесту. НМТ виступає не лише формою контролю навчальних досягнень, а й потужним психотравмувальним чинником, який супроводжується значним емоційним напруженням, високою відповідальністю та переживанням невизначеності щодо майбутнього професійного самовизначення особистості.

Ситуація складання НМТ є складним психоемоційним випробуванням, оскільки результат тестування безпосередньо впливає на можливість вступу до закладу вищої освіти, формування подальшої освітньої траєкторії та соціальної реалізації випускника. За таких умов у більшості учнів спостерігається підвищення рівня тривожності, емоційної напруги, психофізіологічного виснаження та порушення процесів саморегуляції.

У психологічній науці поведінка особистості у кризових та стресових ситуаціях розглядається як детермінована, тобто така, що формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників. Відповідно до принципу детермінізму, сформульованого Сергієм Рубінштейном [1], психічні явища та поведінка людини зумовлюються сукупністю умов її існування, діяльності та індивідуально-психологічних особливостей. Учений зазначав, що «зовнішні причини діють через внутрішні умови», підкреслюючи взаємозв'язок соціального середовища та особистісних характеристик людини.

Проблема екзаменаційного стресу досліджувалася у працях Ганса Сельє, Річарда Лазаруса, Лева Виготського, Абрахама Маслоу [2] та інших науковців. Зокрема, Р. Лазарус [3] розглядав стрес як результат когнітивної оцінки ситуації особистістю. Науковець підкреслював, що психологічний стрес виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як таку, що перевищує її адаптаційні ресурси.

Сучасні українські дослідники також наголошують на зростанні рівня тривожності серед випускників в умовах воєнного стану, соціальної нестабільності та інформаційного перевантаження. У зв'язку з цим вивчення психологічних особливостей детермінованої поведінки учнів під час складання НМТ має важливе теоретичне та практичне значення.

Метою статті є теоретичний аналіз психологічних особливостей детермінованої поведінки особистості у стресовій ситуації під час складання НМТ, визначення основних чинників, що впливають на поведінкові реакції

випускників, а також висвітлення засобів психологічної підтримки та профілактики екзаменаційного стресу.

Основна частина.

Поняття «стрес» є одним із фундаментальних у сучасній психології та психофізіології. Засновником теорії стресу вважається Ганс Сельє [4], який визначав стрес як «неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу». Учений розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, відповідно до якої організм людини проходить три стадії реагування на стресор:

1. стадію тривоги;
2. стадію резистентності;
3. стадію виснаження.

У контексті підготовки та складання НМТ учні часто перебувають у стані тривалої психоемоційної напруги, що може призводити до нервового виснаження, порушення когнітивних процесів та емоційної нестабільності.

Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман у межах когнітивної (трансакційної) теорії стресу [5] зазначали, що важливим є не лише сам стресор, а й індивідуальна оцінка ситуації людиною. Якщо особистість сприймає ситуацію як загрозову та таку, що перевищує її можливості, виникає психологічний стрес.

Для випускників НМТ екзаменаційна ситуація часто асоціюється з високою відповідальністю, соціальним оцінюванням та страхом невдачі. Унаслідок цього формується високий рівень ситуативної тривожності, який може негативно впливати на результати тестування.

Поведінка особистості у психології розглядається як система дій та реакцій, зумовлених внутрішніми та зовнішніми чинниками. Відповідно до детерміністичного підходу, будь-яка поведінкова реакція має певні причини та формується під впливом середовища, життєвого досвіду, мотивації та індивідуально-психологічних особливостей людини.

Олексій Леонтьєв [6] наголошував, що діяльність людини визначається системою мотивів та потреб. Саме мотиваційна сфера особистості значною мірою впливає на особливості поведінки учня у стресовій ситуації. Якщо основним мотивом є страх покарання або невдачі, рівень тривожності суттєво підвищується. Натомість внутрішня мотивація досягнення успіху сприяє мобілізації ресурсів організму.

Важливе значення має також рівень самооцінки особистості. За твердженням Карла Роджерса, позитивна «Я-концепція» забезпечує емоційну стійкість людини та її здатність ефективно долати труднощі [7]. Учні з адекватною самооцінкою зазвичай демонструють вищий рівень самоконтролю та психологічної адаптації під час НМТ.

Екзаменаційний стрес є різновидом інформаційного та емоційного стресу, який виникає в ситуації інтенсивної інтелектуальної діяльності та високої соціальної значущості результату. За даними психологічних досліджень, у період підготовки до іспитів у більшості учнів спостерігаються:

- емоційна напруга;

- порушення сну;
- підвищена втомлюваність;
- зниження концентрації уваги;
- психосоматичні реакції;
- нестабільність емоційного стану.

Даніел Канеман у своїх дослідженнях доводив, що стан емоційного перенапруження знижує ефективність когнітивної діяльності, оскільки значна частина психічних ресурсів витрачається на переживання тривоги [8]. Саме тому навіть добре підготовлені учні можуть демонструвати нижчі результати через високий рівень хвилювання.

Можна стверджувати, що однією з основних психологічних особливостей поведінки випускників є підвищена тривожність. Тривожність – це емоційний стан, що характеризується переживанням невизначеної небезпеки, очікуванням негативних подій та внутрішнім напруженням.

Прикладами такої поведінки можна назвати деякі: розсіяність під час входу до аудиторії для складання НМТ; схильність до повторюваної тривожної поведінки (свідомі або несвідомі рухи, ритуали, які допомагають впоратись із нагальним стресом) такої як, наприклад компульсії чи стереотипії; повна або часткова неуважність до інструкторів в аудиторії та погана короткострокова пам'ять.

Чарльз Спілбергер розмежовував особистісну та ситуативну тривожність. Особистісна тривожність є відносно стійкою рисою особистості, тоді як ситуативна виникає під впливом конкретних обставин. Під час складання НМТ саме ситуативна тривожність досягає високого рівня та впливає на поведінку учнів [9].

Серед основних емоційних проявів екзаменаційного стресу можна виділити: страх помилки; невпевненість у власних силах; емоційне виснаження; панічні реакції; дратівливість; апатію.

У деяких випадках спостерігаються психосоматичні симптоми: тремтіння рук, прискорене серцебиття, запаморочення, нудота, головний біль.

Стрес негативно впливає на перебіг когнітивних процесів. Під час складання НМТ учні часто стикаються з труднощами концентрації уваги та пригадування інформації.

Дослідження Аарона Бека свідчать, що високий рівень тривоги спричиняє виникнення негативних автоматичних думок, які знижують здатність людини до раціонального мислення. Учень концентрується не на виконанні тестових завдань, а на переживаннях щодо можливого невдачі.

Унаслідок цього можуть виникати: зниження продуктивності мислення; погіршення короткочасної пам'яті; труднощі аналізу інформації; імпульсивність у прийнятті рішень; когнітивне перевантаження [10].

Особливо негативно стрес впливає на учнів із високим рівнем перфекціонізму, які схильні надмірно концентруватися на можливих помилках.

У психології виділяють конструктивні та деструктивні моделі поведінки у стресовій ситуації. Конструктивна поведінка характеризується:

- емоційною стабільністю;
- здатністю до самоконтролю;
- раціональним розподілом часу;
- використанням стратегій саморегуляції;
- високим рівнем мотивації досягнення успіху.

Такі учні здатні мобілізувати внутрішні ресурси організму та ефективно адаптуватися до стресових умов. Дезадаптивна поведінка проявляється через:

- паніку;
- уникнення складних завдань;
- хаотичність дій;
- надмірну самокритику;
- втрату концентрації уваги;
- прокрастинацію.

Подібні реакції часто виникають у випускників із низьким рівнем стресостійкості та недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції.

Розглянемо чинники, що детермінують поведінку випускників під час НМТ. До основних особистісних чинників належать: самооцінка; рівень домагань; мотивація; темперамент; емоційна стабільність; стресостійкість.

Гордон Олпорт зазначав, що особистість є динамічною системою психофізичних властивостей, які визначають характер поведінки людини [11]. Саме індивідуальні особливості значною мірою визначають реакцію учня на екзаменаційний стрес. Вагомий вплив на психоемоційний стан випускників мають соціально-психологічні чинники:

- очікування батьків;
- стиль педагогічної взаємодії;
- соціальний тиск;
- конкуренція;
- інформаційний вплив соціальних мереж.

Надмірний контроль та завищені вимоги можуть посилювати тривожність і формувати страх невдачі.

Особливістю сучасної української молоді є життя в умовах тривалого соціального стресу, спричиненого воєнними подіями, нестабільністю та інформаційним перенавантаженням. Постійне перебування у стані напруження негативно впливає на психоемоційний стан учнів та знижує адаптаційні можливості організму.

У таких умовах проблема психологічної підтримки випускників набуває особливої актуальності.

Для профілактики екзаменаційного стресу доцільно використовувати: дихальні вправи, релаксаційні техніки, методи аутотренінгу, когнітивно-поведінкові техніки, тайм-менеджмент, фізичну активність.

Альберт Елліс підкреслював, що зміна ірраціональних переконань сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню більш адаптивної поведінки [12]. Психологічний супровід учнів передбачає: формування позитивної мотивації;

розвиток навичок емоційної стійкості; створення атмосфери підтримки; профілактику емоційного вигорання; навчання методів саморегуляції.

Таким чином, ми можемо окреслити основне поняття детермінованої (зумовленої) поведінки під час складання НМТ у стресовій ситуації – це автоматичні, стереотипні реакції організму та психіки на загрозу, викликані викидом гормонів (кортизолу, адреналіну). Стрес при тестуванні часто діє як руйнівний чинник (дистрес), що знижує когнітивні здібності [13, 14].

Основні прояви детермінованої поведінки:

- **Тунельне сприйняття:** звуження фокусу уваги, коли учасник бачить лише частину завдання, ігноруючи контекст або інструкції.

- **Імпульсивні дії:** поспішне натискання відповідей без їх аналізу, щоб швидше позбутися стресової ситуації.

- **Когнітивні спотворення:** стан «ступору» або «завмирання» (freeze-реакція), коли здається, що всі знання зникли («вилетіло з голови»).

- **Фізіологічні реакції:** прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, пітливість або навіть запаморочення, які заважають зосередитися.

- **Стан замішання:** складність у прийнятті простих рішень [13, 14].

Як протидіяти детермінованій (автоматичній) поведінці:

1. **Дихальні вправи:** повільний вдих і довший видих допоможуть знизити рівень кортизолу.

2. **Техніка «Заземлення»:** відчутти опору (ноги на підлозі, спина на стільці), щоб повернутися до реальності та знизити паніку.

3. **Попереднє ознайомлення:** знання процедури та місця проведення зменшує елемент невідомості [13, 14, 15].

Стрес є природною реакцією на загрозу, тому важливо навчитися ним керувати, перетворюючи дистрес на мобілізацію [13].

Практичний психолог закладу освіти може проводити індивідуальні консультації, тренінги зі стресостійкості та психопросвітницькі заняття.

Отже, психологічні особливості детермінованої поведінки у стресовій ситуації при складанні НМТ визначаються складною взаємодією емоційних, когнітивних, мотиваційних та соціально-психологічних чинників. Екзаменаційний стрес може як мобілізувати внутрішні ресурси особистості, так і спричиняти дезадаптивні поведінкові реакції, що негативно впливають на результати тестування.

Особливого значення набувають рівень стресостійкості, сформованість навичок саморегуляції, підтримка соціального оточення та психологічна готовність учня до подолання труднощів. У сучасних умовах важливим завданням системи освіти є створення ефективної системи психологічного супроводу випускників, спрямованої на збереження психічного здоров'я, розвиток емоційної стійкості та формування адаптивних моделей поведінки у стресових ситуаціях.

Ситуації, які складались на НМТ під час складання іспиту, у яких учасники поводити себе розгублено, неуважно, тривожно, недоцільно підтверджують основні тези науковців, – і це все наслідки їхніх переживань за

результати тесту та за свій майбутній вступ до ВНЗ. Когнітивні здібності людей притуплюються в такий час, адже переживання впливають безпосередньо на здібність людини мислити раціонально в момент стресу.

Список використаних джерел

1. Рубінштейн Сергій Леонідович, біографія: <https://ube.nlu.org.ua/article/%D0%A0%D1%83%D0%B1%D1%96%D0%BD%D1%88%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%BD%20%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D0%B9%20%D0%9B%D0%B5%D0%BE%D0%BD%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>.
2. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. Випуск №66. 2024 р. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/6.pdf>
3. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/5503/1/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2.pdf>
4. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини, автори: О.М. Радченко, д.м.н., професор, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького/ URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-taflososk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditsin>
5. Jorden A. Cummings, University of Saskatchewan. URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A%D0%92%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97\(Cummings%D1%96Sanders\)/12%3A%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%2C%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F/12.04%3A%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F](https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A%D0%92%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97(Cummings%D1%96Sanders)/12%3A%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%2C%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F/12.04%3A%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F)
6. Leont'ev, A. Problems of the development of mind. English translation, Progress Press, 1981, Moscow. (Russian original 1947).
7. Карл Роджерс: Концепція процесу в психотерапії. URL: <https://idenmartin.medium.com/%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BB-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%86%D1%96%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%83-%D0%B2-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97-%D1%87-1-fc42fb6d5c3f>
8. Daniel Kahneman, публікації. URL: <https://kahneman.scholar.princeton.edu/publications>

9. Опитувальник Спілбергера-Ханіна. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>
10. Головка П.А. Особливості роботи з негативними автоматичними думками при когнітивно-поведінковій терапії. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/28ff09cc-fd08-4b0b-987d-eaba7f49e42d/content>
11. Психологія особистості Оллпорта, Mark D. Kelland Lansing Community College via OpenStax CNX. URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%B2_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%96_\(Kelland\)/10%3A_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97_%D1%80%D0%B8%D1%81_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96/10.03%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%9E%D0%BB%D0%BB%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0](https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%B2_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%96_(Kelland)/10%3A_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97_%D1%80%D0%B8%D1%81_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96/10.03%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%9E%D0%BB%D0%BB%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0)
12. Альберт Еліс. Рационально-емоційно-поведінкова терапія. URL: <http://uk.example.com/2017/06/%d0%a9%d0%be-%d1%82%d0%b0%d0%ba%d0%b5-%d1%80%d0%b0%d1%86%d1%96%d0%be%d0%bd%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b0-%d0%b5%d0%bc%d0%be%d1%86%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%be-%d0%bf%d0%be%d0%b2%d0%b5%d0%b4%d1%96%d0%bd%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b0-%d1%82%d0%b5%d1%80%d0%b0%d0%bf%d1%96%d1%8f/>
- Способи подолання стресу під час складання НМТ. URL: <https://kpml.com.ua/novyny/sposobi-podolannya-stresu-pid-chas-skladannya-nmt>
14. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. 2014 рік. URL: <https://testportal.gov.ua/pravylya-provedennya-nmt/>