

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС
ПІДГОТОВКИ ТА СКЛАДАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО
МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ**

Виконала: здобувач 2 курсу магістратури,
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки» спеціальність 053 «Психологія»

Леднікова Альона Володимирівна.

Керівник: д.психол.н., проф. Лефтеров В.О.

Рецензент: к.політ.н., доц. Третьякова Т.М.

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Леднікова А.В. Психологічні бар'єри старшокласників під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню "Магістр" за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2024 рік.

Робота присвячена теоретико-емпіричному вивченню психологічних бар'єрів старшокласників під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту. За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено, що рівень виразності психологічних бар'єрів під час підготовки та, особливо, складання національного мультипредметного тесту (НМТ) характеризується як високий та середній. Виявлено наявність негативного впливу психологічних бар'єрів на успішність складання НМТ. Найбільш вираженими психологічними бар'єрами під час підготовки та складання НМТ є розгубленість через нестачу потрібної інформації, незнання своїх можливостей, не достатня зацікавленість, лінощі, страх допустити помилку, побоювання можливих неприємностей, труднощів, страх перед невизначеністю ситуації; боязнь поразки. Встановлено кореляційний зв'язок між властивостями особистості й проявом психологічних бар'єрів випускників під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту.

Запропоновано практичні рекомендації щодо подолання та профілактики психологічних бар'єрів під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, що налічує 54 найменувань та додатків.

Ключові слова: психологічні бар'єри, старшокласники, випускники шкіл національний мультипредметний тест, властивості особистості, профілактика.

Lednikova A.V. Psychological barriers of high school students during the preparation and passing of the national multi-subject test. Qualification scientific work in the form of a manuscript. Master's research project for the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2024.

The work is devoted to the theoretical and empirical study of psychological barriers of high school students during the preparation and passing of the national multi-subject test. According to the results of the conducted empirical study, it was established that the level of severity of psychological barriers during the preparation and, especially, passing the national multi-subject test (NMT) is characterized as high and medium. The presence of a negative impact of psychological barriers on the success of passing the NMT was revealed. The most pronounced psychological barriers during the preparation and passing of the NMT are confusion due to the lack of necessary information, ignorance of one's capabilities, insufficient interest, laziness, fear of making a mistake, fear of possible troubles, difficulties, fear of uncertainty of the situation; fear of defeat. A correlation has been established between personality traits and the manifestation of psychological barriers of graduates during the preparation and passing of the national multi-subject test.

Practical recommendations are offered for overcoming and preventing psychological barriers during the preparation and passing of the national multi-subject test.

The work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of used literature, which includes 54 titles and appendices.

Keywords: psychological barriers, high school students, school graduates, national multi-subject test, personality traits, prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	16
1.1. Загальна характеристика процедури та груп досліджуваних...	16
1.2. Обґрунтування методів і методик дослідження.....	18
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ТА СКЛАДАННЯ НМТ.....	21
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних бар'єрів старшокласників.....	21
2.2. Практичні рекомендації щодо подолання та профілактики психологічних бар'єрів під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту.....	28
Висновки з розділу 2.....	35
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодні єдиний можливий шлях вступу до вищого навчального закладу пролягає через складання саме національного мультипредметного тесту, тому воно має таке велике значення для випускників. Це порівняно нове явище для нашого суспільства і тому, не випадково це питання постає на самому високому державному рівні. У 2008 році Указом Президента України було передбачено вжити вичерпних заходів щодо вирішення проблемних питань у запровадженні зовнішнього незалежного оцінювання для об'єктивного аналізу навчальних досягнень випускників закладів системи загальної середньої освіти, які виявили бажання вступити до вищих навчальних закладів [34].

У 2022 році в зв'язку із повномасштабною війною проти України та введенням воєнного стану складання іспитів зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО) з різних навчальних дисциплін було трансформовано в один іспит - національний мультипредметний тест (НМТ), що вміщував одночасно питання з декількох навчальних предметів. На шляху запровадження в Україні такої інноваційної форми перевірки знань та зарахування до закладів вищої освіти, як зовнішнє незалежне оцінювання ще у 2008-2010 роках відразу виникла низка психологічних проблем, пов'язаних із психологічною готовністю випускників шкіл складати такі іспити. Це суттєво впливало на результати їх оцінювання та взагалі подальшу долю. Тому виникла потреба в емпіричному дослідженні психологічних особливостей складання НМТ старшокласниками, що сприятиме розробці низку психолого-практичних заходів з підвищення психологічної готовності старшокласників до успішного складання зазначеного тесту-іспиту.

Серед психологічних проблем впровадження та складання випускниками НМТ виділяються психологічні бар'єри особистості, що можуть впливати на якість і кінцеві результати її діяльності, успішність тестування й оцінювання знань. В останній час психологічні бар'єри

аналізуються у зв'язку з різними інноваційними процесами в суспільстві. Тому нагальною стає потреба у теоретико-емпіричному дослідженні особливостей прояву психологічних бар'єрів випускників шкіл під час підготовки та складання іспитів НМТ, що дозволить більш розкрити природу цього явища та враховувати його у навчальній і соціально-психологічній роботі з випускниками.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

З 2005 року Україна офіційно приєдналась до Болонського процесу, що спрямований на створення спільної зони європейської вищої освіти. Цей крок зобов'язав нашу державу внести відповідні зміни в національну систему освіти та приєднатися до роботи над визначенням пріоритетів у процесі створення єдиного європейського простору вищої освіти. Запровадження Болонського процесу вимагало, поряд із низкою заходів, реформування системи оцінювання якості знань учнів. Тому було введено зовнішнє незалежне оцінювання, як своєрідне тестування, іспит для вступу до вищого навчального закладу в Україні. Метою ЗНО було забезпечення реалізації конституційних прав громадян на рівний доступ до якісної освіти, здійснення контролю за дотриманням Державного стандарту базової і повної середньої освіти й аналізу стану системи освіти, прогнозування її розвитку [32].

Перехід від вступних екзаменів безпосередньо у вищому навчальному закладі до прийому на навчання за сертифікатами зовнішнього незалежного оцінювання – важливий крок на шляху створення рівних умов для доступу до вищої освіти. За останні півтора десятиліття зовнішнє незалежне оцінювання стало реальністю сучасного освітнього простору в Україні. З початком повномасштабної війни російської федерації проти України з 2022 року було запроваджено національний мультипредметний тест (НМТ), який замінив традиційне НМТ. Наказом МОН України від 12.05.2022, № 433 «Про затвердження Порядку проведення у 2022 році національного мультипредметного тесту», вперше були регламентовані основні засади підготовки та проведення національного мультипредметного тесту для

оцінювання результатів навчання, здобутих на основі повної загальної середньої освіти [25]. Такі накази видаються останніми роками щорічно, уточнюючі та удосконалюючи систему складання НМТ [26]. До структури НМТ входять питання з 3-х обов'язкових навчальних предметів (українська мова, математика, історія України) до одного предмета на вибір.

Аналіз досвіду освітніх систем більшості розвинених країн дозволяє стверджувати, що головним інструментом оцінювання в них є зовнішнє тестування, основною перевагою якого є отримання об'єктивних результатів про якість навчальних досягнень учнів. Сьогодні у багатьох країнах світу, зокрема в Австралії, Англії, Болгарії, Італії, Словенії, Угорщині, Фінляндії, таке тестування виконує подвійну функцію: випускного та вступного іспиту. У деяких країнах зовнішнє тестування має давню традицію. Наприклад, в США воно застосовується вже близько ста років, у Великій Британії – понад п'ятдесят. Систему зовнішнього тестування останніми роками активно запроваджують в Азербайджані, Казахстані, Киргизстані, Литві, Латвії, Польщі, Нідерландах, Росії, Грузії. Система тестування також діє в усіх країнах Болонського процесу [21].

Тестування випускників шкіл за ЗНО і тепер за НМТ радикально відрізняється від звичної форми перевірки знань, тому об'єктивно виникають певні проблеми, значна кількість з яких має пряму або опосередковану психологічну обумовленість.

Періодично з'являється чимало повідомлень, що тестові завдання надто складні для випускників, в умовах виділеного часу на НМТ майже неможливо не розгубитися і згадати великий обсяг інформації. Безумовно, обсяг знань з предметів є вкрай важливим, оскільки саме знання – є запорукою високої оцінки. Проте, данні досліджень з вікової психології вказують на те, що у старшокласників достатньо розвинені пізнавальні процеси [2; 5; 10]. Вони вже здатні до запам'ятовування і відтворення значних різноаспектних пластів інформації, виявляють різноманітні розумові здібності, вміння виділяти головне, бачити подібне і відмінне,

зосереджуватися, узагальнювати та диференціювати інформацію. Проте іноді, на результати НМТ суттєво впливають психологічні чинники, що проявляються під час підготовки та безпосереднього тестування.

Досліджуючи психологічні аспекти побідних на НМТ іспитів, дослідники визначають психологічні труднощі, які можуть виникати у випускників під час тестування, зокрема – пізнавальні (когнітивні), особистісні та процесуальні труднощі [18; 23; 35; 38.]. Пізнавальні труднощі пов'язані в першу чергу з недостатнім обсягом знань або недостатнім ступенем їх засвоєння і систематизації, недостатнім розвитком загально навчальних навичок. Серед психічних функцій, що відіграють важливу роль у подоланні цих труднощів, виділяються висока мобільність, переключаємість, хороша організація діяльності і стійка працездатність, високий рівень концентрації і довільності уваги, чіткість мислення і сформований план дій. Процесуальні труднощі пов'язані з відсутністю чіткої структури дій, оскільки сама процедура тестування може бути невідома. Особистісні труднощі, як правило, пов'язані з відсутністю підтримки з боку дорослих, самостійності, наявності забобонів про тестування, неадекватною самооцінкою, підвищеним рівнем тривоги взагалі, та на іспиті зокрема, що призводить до дезорганізації діяльності, зниження концентрації уваги і працездатності [42; 45].

На нашу думку, до наведених психологічних, зокрема, особистісних труднощів підготовки та складання НМТ слід окремо додати вольові та мотиваційні. Оскільки недостатня замотивованість на результат тестування, а також не розвинені навички вольової регуляції щодо подолання всіх вище зазначених труднощів не сприятиме успішному складанню НМТ.

Процес підготовки та особливо складання випускниками НМТ може бути надзвичайно емоційним. Як зазначають фахівці, хвилювання учнів випускного класу можуть виражатися по різному: від істерик до демонстрації «надспокою» і показної байдужості. Це залежить від особистісних особливостей і життєвого досвіду. Зазвичай стривожені майбутніми іспитами

і дорослі (батьки й учителі), які намагаються допомогти підлітку під час іспитів. [23; 29; 37].

Негативне ставлення до іспитів, пов'язано також із виникненням у старшокласників стресових станів. Дослідники визначають такі психологічні фактори, що викликають стрес у випускника перед тестуванням:

- новизна ситуації в порівнянні з навчальними заняттями і формами оцінки їх навчальних досягнень;
- невідомість, що викликає страх, оскільки іспит сприймається як подія, яка насичена несподіванками, недостатністю необхідної інформації. Випускник постійно перебуває у стані переживання «а раптом щось трапиться»;
- постійно змінюється ситуація, що цілком об'єктивно, адже процедура тестування вдосконалюється, з року в рік змінюються правила, умови, завдання тощо. І це, крім невизначеності, породжує у школяра і батьків ще й почуття несправедливості, що на їх долю дістався не кращий, не самий відпрацьований, не самий безпомилковий і вірний варіант тестів;
- вимушене прийняття «правил гри» як нової форми саме зовнішнього, державного контролю якості освіти. Це може сприйматися ще і як гра за чужими правилами і на чужому полі. Одна з її особливостей – фактична неузгодженість між змістом і результатами освіти. Точніше, тим, чому і як в школі вчать, і тим, що і як перевіряється «на виході»;
- відповідальність і складність ситуації, для випускника це може бути насправді доленосний момент, що сильно підвищує його суб'єктивну значущість, а отже, і рівень тривоги;
- загрозливий удар по самолюбству, ризик втрати свого статусу в очах оточуючих [42].

Отже під час підготовки та безпосереднього складання НМТ випускники іноді виявляються психологічно не готовими долати труднощі, що об'єктивно виникають. Особливо це стосується суб'єктивних ускладнень, пов'язаних із проявом стресових станів учнів, а також функціонуванням їх

пізнавальної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості. Саме тому сьогодні набуває особливої актуальності психологічна підготовка старшокласників до складання НМТ, що ґрунтується на дослідженні особливостей прояву психологічних бар'єрів особистості у навчальній діяльності.

Під психологічним бар'єром, зазвичай розуміється психічний стан особистості, який перешкоджає здійсненню її наміру. У словнику іншомовних слів вказується, що слово «бар'єр» походить від французького *barriere* і означає перепону, перешкоду для чого-небудь. У тлумачник словників української мови також вказується, що бар'єр – це перепона, перешкода для чогось [19].

Термін «психологічний бар'єр» уперше почали використовувати в середині XX століття З. Фройд, о. А. Нікуленко, Т. Д. Дембо, Е. Р. Хилгард, Р. К. Аткинсон, К. Г. Юнг, Дж. Кискер та ін. [50; 52; 53]. В процесі самовдосконалення особистість намагається перевершити себе, перебороти психологічні бар'єри, довівши собі й навколишнім про можливість змін. К. Д. Ушинський одним з перших відзначив наявність бар'єрів у діяльності. На його думку, діяльна людина – та, яка переборює перешкоди на шляху досягнення цілей [19].

У зарубіжних дослідженнях проблема психологічних бар'єрів розглядається в контексті основних напрямків діяльності різних наукових шкіл. Найбільш продуктивний розвиток вона одержала в межах психоаналітичних теорій розвитку особистості, в гуманістичній і когнітивній психології [19; 43]. Так, психологічні бар'єри З. Фройдом розглядалися як захисні механізми. Всього він виділяв сім таких захисних механізмів особистості:

– придушення бажань – видалення бажань зі свідомості, тому що їх не можна задовольнити, результатом придушення є демонстративна байдужність до даної сфери, реальності;

– заперечення – відхід у фантазію, заперечення якої-небудь події як

неправди;

–раціоналізація – побудова прийнятних моральних, логічних обґрунтувань, аргументів для пояснення й виправдання неприйнятних форм поведінки й бажань;

–інверсія – підміна дії, думки, почуттів, що відповідають справжньому бажанню, діаметрально протилежними поведінкою, думками, почуттями;

–проекція – приписування іншій людині своїх власних якостей, думок, почуттів, тобто «віддалення погрози від себе»;

–ізоляція – відділення загрозливої частини ситуації від іншої психічної сфери, може спричиняти розділення, роздвоєність особистості, до неповного «Я»;

–регресія – повернення до більш раннього, примітивного способу реагування, (вчинки з позиції мислення дитини, не визнання логіки тощо) [50].

В індивідуальній психології А. Адлера можливість виникнення психологічних бар'єрів пов'язана з браком єдності, самопогодження у розвитку особистості. Так, недостатній розвиток соціального інтересу особистості визначає психологічні бар'єри в її комунікативній сфері, невдалий стиль життя, вироблений в дитинстві, є причиною запрограмованих психологічних бар'єрів у майбутньому [19]. К. Роджерс вважав, що особистість сама визначає і конструює свій світ, який сприймає. Людина в змозі, переборюючи перешкоди внутрішнього і зовнішнього плану, реалізувати себе як особистість. Внутрішні перешкоди, серед яких і психологічні бар'єри, як несприятливі для діяльності психічні стани, формуються в суб'єкта під впливом значимих оточуючих [54].

Розробка проблем психологічних бар'єрів у психології пов'язана з дослідженнями А.В. Масанова, С.Д. Максименка О.Б. Радченко, С.Л. Рубінштейна О.М. Леонтьєва, В.П. Москальця та ін. [18; 19; 22; 43]. Так, згідно з А.В. Масановим, переживання певних станів може зупиняти виконання діяльності й тим самим виступати як психологічний бар'єр, який

дезорганізує діяльність людини [19].

У сучасній літературі відмічається й позитивна роль психологічних бар'єрів, їх значення для забезпечення стійкості особистості. Наявність бар'єрів у психічному житті особистості виступає як умова її розвитку. Зокрема вважається, що подолання в когнітивній діяльності перешкод, бар'єрів на шляху до поставленої мети зумовлює вдосконалення процесів мислення особистості, особливо творчого мислення. Будь-яка перешкода спричиняє негативні емоційні переживання особистості, що свідчить про наявність психічної напруги, стресу. В індивіда виникає потреба у відновленні втраченої психічної рівноваги. Отже бар'єри активізують внутрішні «сили» суб'єкта, що призводить до зростання його можливостей, особистісного зростання [19].

Для тієї чи іншої діяльності притаманні різні психологічні бар'єри. Наведемо деякі види психологічних бар'єрів у відповідності до видів діяльності. Так, виробнича діяльність зумовлює виникнення таких психологічних бар'єрів як недостатня зацікавленість, лінощі, стан розпачу через брак інформації, сумнів щодо успіху задуманого, побоювання можливих неприємностей, труднощів тощо [19].

Управлінська діяльність: невпевненість у собі, стан розпачу через брак інформації, сумнів в успіху задуманого, страх піти проти думки оточуючих, страх відповідальності, страх виявити ініціативу, страх ризикувати, страх перед невизначеністю ситуації, страх втратити авторитет. Педагогічна діяльність: бар'єри творчості в інноваційній діяльності педагога, бар'єри напружених ситуацій, соціальні бар'єри, бар'єри стресу, фрустраційні бар'єри та ін. Творча діяльність: невпевненість у собі, стан розпачу через брак інформації, сумнів щодо успіху задуманого, страх піти проти думки оточення, надмірний вплив стереотипності мислення [19].

У дослідженнях О.Б. Радченко визначаються психологічні бар'єри, що виявляються на шляху опанування професією, зокрема, менеджера [43]. Автор виокремила такі бар'єри: бар'єри сприйнятливості до нового, які

відображають професійний догматизм, «вузькість» освіти, неприйняття нових ідей і способів поведінки; бар'єри комунікації – відбивають перешкоди на шляху інформаційної доступності й проблеми довіри в діловому спілкуванні; бар'єри досягнення – змістовно містять аспекти, пов'язані з мотивацією досягнення, прагненням до успіху, труднощами в реалізації прийнятих рішень; бар'єри особистісної ініціативи – містять аспект опору змінам, нездатність до саморозвитку; бар'єри ризику – виражаються в неприйнятті на себе відповідальності за ризик, невміння зважувати ситуацію; бар'єри автономності – виражаються в некритичності й залежності щодо прийняття рішень [43].

На основі аналізу попередніх досліджень нами були систематизовані механізми психологічного захисту та прояву психологічних бар'єрів у навчальній діяльності. Визначені такі базові бар'єри в процесі навчання: уникнення нової інформації, розпач через брак інформації, недостатня зацікавленість, занурення в підготовчі заходи, відкидання власних неприйнятних почуттів, бажань, прагнень, побоюванням можливих неприємностей, зняття емоційної напруги (соматизація, агресія), перенесення власних проблем на викладача й інших учнів, лінощі, заміщення травмуючих моментів (регресія, відхід у хворобу, пошук альтернативної діяльності).

Об'єкт дослідження: психологічні бар'єри особистості.

Предмет дослідження: психологічні бар'єри старшокласників під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту.

Мета дослідження – на підставі теоретико-емпіричного дослідження виявити особливості прояву і видів психологічних бар'єрів старшокласників під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту та розробити практичні рекомендації випускникам шкіл щодо подолання психологічних бар'єрів під час підготовки та складання НМТ.

Обрана мета зумовила такі **завдання дослідження:**

1. Провести аналіз організаційних та психологічних аспектів запровадження національного мультипредметного тесту, а також теоретичні

засади вивчення психологічних бар'єрів та їх прояв у навчальній діяльності.

2. Підібрати методики та вибірку дослідження для вивчення психологічних бар'єрів особистості старшокласників.

3. Емпіричним шляхом виявити особливості прояву й рівень вираженості психологічних бар'єрів та їх взаємозв'язок із особистісними властивостями старшокласників під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту.

4. Розробити практичні рекомендації старшокласникам з подолання та профілактики психологічних бар'єрів під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту.

Методи дослідження. У роботі використовувався комплекс теоретичних (аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження); та емпіричних методів (спостереження, бесіда, анкетування, тестування). Для проведення психодіагностичного дослідження застосовувались такі методики: 1) авторська анкета з вивчення особливостей та особистісних труднощів складання національного мультипредметного тесту; 2) тест-опитувальник для визначення рівня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості (А. Масанов); 3) тест сенсожиттєвих орієнтацій; 4) опитувальник для оцінки психологічних бар'єрів у діяльності особистості (А. Масанов); 5) Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI) форма «В». Статистична обробка кількісним даних здійснювалась за допомогою t-критерія Стюдента та коефіцієнта кореляції Пірсона.

Елементи наукової новизни полягають у тому, що було виявлено особливості, різновиди та рівні вираженості психологічних бар'єрів випускників загальноосвітніх середніх навчальних закладів під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту, а також встановлено кореляційний зв'язок прояву цих бар'єрів з індивідуально-психологічними властивостями особистості.

Подальшого розвитку набули теоретичні уявлення щодо психологічних

проблем навчання та тестування з оцінки якості знань учнів, як особливої діяльності, що обумовлює їх майбутній професійний розвиток і життєдіяльність; положення про сутність і природу психологічних бар'єрів та їх прояв у навчальній діяльності.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що прояв психологічних бар'єрів під час підготовки та складання НМТ розглядається як перешкода у психічній діяльності, що обумовлена внутрішніми (особистісними) та зовнішніми (середовищними) особливостями. Результати дослідження можуть бути практично використані для подальшого удосконалення організаційної, методичної та правової системи проведення національного мультипредметного тесту, а також розробки програм корекційної та розвивально-тренінгової роботи щодо вдосконалення емоційно-вольової, пізнавальної та мотиваційної сфер особистості, профілактики психологічних бар'єрів під час підготовки та складання випускниками шкіл НМП. Запропоновані практичні рекомендації з подолання та профілактики психологічних бар'єрів під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту можуть бути використані вчителями, шкільними психологами, батьками та самими випускниками під час підготовки та складання НМТ.

Структура та обсяг роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (54 найменування) та додатків. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладений на 41 сторінках

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Загальна характеристика процедури та груп досліджуваних

Організація та проведення дослідження психологічних бар'єрів старшокласників під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту планувалися нами та здійснювалися з урахуванням основних взаємозв'язаних рівнів, виділених у сучасній психодіагностиці: емпіричного, пов'язаного з системним накопиченням нових фактів, їх аналізом, синтезом та подальшим узагальненням для отримання емпіричних закономірностей, придатних для практичних цілей та теоретичного, на якому отримані знання синтезуються та формулюються загальні для даної вибірки закономірності [6; 33]. Орієнтація в процесі організації та проведення теоретико-емпіричного дослідження на ці рівні суттєво збагачує методологічну базу дослідження та забезпечує дотримання принципу системності у вивченні шуканого феномену.

Окрім основних задач магістерського дослідницького проекту, сформульованих у вступі, процедура організації дослідження припускала вирішення конкретних завдань та етапів емпіричної спрямованості, серед яких:

1. Підбір та апробація оптимального комплексу конкретних психодіагностичних методик, які сприяють системному та багатофункціональному вивченню психологічних бар'єрів старшокласників.

2. Емпіричне вивчення загальної тенденції старшокласників щодо переживання психологічних бар'єрів під час підготовки НМТ.

3. Дослідження особливостей переживання психологічних бар'єрів під час складання НМТ студентами-першокурсниками закладу вищої освіти.

Наше емпіричне дослідження тривало протягом 2024 року і включало

всебічний аналіз психологічних бар'єрів випускників шкіл під час підготовки та складання іспитів національного мультипредметного тесту, взаємозв'язку прояву психологічних бар'єрів з їх особистісними якостями та психологічними особливостями професійного самовизначення. Для дослідження було сформовано три групи досліджуваних.

До складу першої групи досліджуваних («старшокласники») входили учні 10-х та 11-х класів закладів загальної середньої освіти I-III ступеня м. Одеси у кількості 70 осіб. Вони проходили обстеження за психодіагностичними методиками: 1) «Тест-опитувальник для визначення рівня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості» (автор А. Массанов); 2) «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва.

До другої групи досліджуваних («випускники») входили 26 учнів 11-го класу, які проходили обстеження з вивчення психологічних бар'єрів під час підготовки до НМТ за «Опитувальником для оцінки психологічних бар'єрів у діяльності особистості» А. Масанова.

До третьої групи досліджуваних («студенти») увійшли 98 студентів першого курсу, які навчаються в Одеському національному університеті ім. І.І. Мечникова. Всі особи, включені до зазначеної вибірки, нещодавно у 2023 році, перед вступом до вищого навчального закладу безпосередньо складали національний мультипредметний тест і в межах нашого дослідження проходили обстеження за такими методиками: 1) авторська анкета з вивчення особливостей та особистісних труднощів складання НМТ (додаток А); 2) «Опитувальник для оцінки психологічних бар'єрів у діяльності особистості» А. Масанова, який складався з вивчення психологічних бар'єрів під час підготовки до НМТ та безпосереднього складання НМТ (додаток Б); 3) «Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI)» форма «В», для діагностики основних якостей та властивостей особистості.

Отже, загальна вибірка дослідження – 194 особи, їх вік – від 15 до 19 років. Серед досліджуваних 117 дівчат та 77 хлопців.

1.2. Обґрунтування методів і методик дослідження.

Методологічну базу дослідження становили сукупність теоретичних, загальнонаукових та спеціальних наукових методів, використання яких забезпечило обґрунтованість та достовірність результатів наукового пошуку. Базовими засадами дослідження були принципи психології: принцип розвитку, принцип детермінізму, принцип системності, а також принцип єдності свідомості та діяльності представлені в концепціях розвитку та саморозвитку особистості; положення суб'єктно-діяльнісного підходу до спілкування (О. Добрович, Л. Карамушка, О. Коваленко та ін.); компетентнісна парадигма професійної діяльності (Н. Бібік, С. Добротвір, Л. Мороз, Н. Мілорадова та ін.); системно-структурний; метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел за досліджуваною проблематикою; наукового спостереження; психодіагностичного обстеження та математичної статистики.

У дослідженні разом із авторською анкетною (додаток А) використовувались 4 психодіагностичні методики.

«Тест-опитувальник для визначення рівня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості» використовувався для визначення рівня виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості. Зазначений тест складається з питань, які відображають несприятливі переживання для тієї або іншої ситуації професійного самовизначення [19].

«Опитувальник для оцінки психологічних бар'єрів у діяльності особистості» Досліджуваним пропонувалося вказати, наскільки сильно заважали їм під час підготовки та складання НМТ психологічні бар'єри, наведені у бланку для відповідей (додаток Б). Обробка результатів провадиться шляхом підсумовування балів. Підраховувався загальний підсумковий показник ступеня виразності психологічних бар'єрів, який може

перебувати в діапазоні від 17 до 68. При цьому, чим вище підсумковий показник, тим вище ступінь виразності психологічних бар'єрів. При інтерпретації показників використовувались наступні орієнтовні оцінки рівня виразності бар'єрів: до 26 балів – низький, 27 – 37 бала – середній, 38 і більше – високий Крім цього, аналізувався кожен бар'єр окремо, залежно від виставленого йому балу та вирахування середнього значення f [19].

«Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» Дж. Крамбо і Л. Махолика. Нами використовувалась версія тесту, яка була розроблена й адаптована Д.О. Леонтьєвим. Інструкція, текст тесту й інтерпретація субшкал детально наводиться у праці [3; 33]. Із зазначеного тесту СЖО нами безпосередньо застосовувались результати субшкали 1 (ціль у житті) для визначення ступеня усвідомлення покликання особистості.

«Фрайбургський багатогфакторний особистісний опитувальник (FPI)» форма «В» (автори – Фаренберг, Зарг, Гампел, адаптація Крилов О.А., Ронгинська Т.І.). Зазначена методика дозволила здійснити експрес вивчення типологічних складових особистості і діагностувати стани і властивості особистості, що мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки. Опитувальник FPI містить 12 шкал, форма «В» має 114 питань в опитувальнику. Шкали методики: шкала I (невротичність); шкала II (спонтанна агресивність); шкала III (депресивність); шкала IV (дратівливість); шкала V (товариськість); шкала VI (врівноваженість); шкала VII (реактивна агресивність); шкала VIII (сором'язливість); шкала IX (відкритість); шкала X (екстраверсія – інтроверсія); шкала XI (емоційна лабільність); шкала XII (маскулінізм – фемінізм [17; 49].

Висновки до розділу 1.

В основу розробки методичного інструментарію емпіричного дослідження були покладені базисні принципи психології: принцип розвитку,

принцип детермінізму, принцип системності, а також принцип єдності свідомості та діяльності представлені в концепціях розвитку та саморозвитку особистості.

Процедура організації дослідження припускала вирішення таких завдань та етапів емпіричної спрямованості, як підбір та апробація оптимального комплексу конкретних психодіагностичних методик, які сприяють системному та багатофункціональному вивченню психологічних бар'єрів старшокласників; емпіричне вивчення загальної тенденції старшокласників щодо переживання психологічних бар'єрів під час підготовки НМТ; дослідження особливостей переживання психологічних бар'єрів під час складання НМТ студентами-першокурсниками закладу вищої освіти.

Наше емпіричне дослідження тривало протягом 2024 року, для його проведення було сформовано три групи досліджуваних: 1) «старшокласники» - входили учні 10-х та 11-х класів закладів загальної середньої освіти; 2) «випускники» - входили 26 учнів 11-го класу; 3) «студенти» - увійшли 98 студентів першого курсу, які мали досвід складання НМТ.

У ході дослідження були застосовані різноманітні методи, в тому числі теоретичні, емпіричні, математичні. При застосуванні тестових методик ми дотримувались загальноприйнятих у психології вимог: чітко визначали мету, предмет і галузь застосування; реалізували заданий алгоритм проведення тестування та опрацювання результатів.

Таким чином, кількісний та якісний склад вибірки, системний виклад та використання надійних емпіричних і статистичних методів дослідження, комплексний та індивідуальний підхід до розуміння індивідуальності людини і її діяльності забезпечили достатній ступінь вірогідності дослідження психологічних бар'єрів старшокласників під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ТА СКЛАДАННЯ НМТ

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних бар'єрів старшокласників.

Аналіз первинних статистичних показників виразності психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні старшокласників (перша група досліджуваних) показав, що 49 % від загальної кількості випробуваних мають високий ступінь виразності бар'єрів, 27 % досліджуваних виявили помірний ступінь і 24 % – низький. Середні значення за шкалою «Цілі в житті» (методика СЖО) – дорівнює 35,56 балів, що характеризує більшість досліджуваних як людей цілеспрямованих, які мають найближчі та перспективні цілі, це надає осмисленості життю, спрямованість і перспективу. Проте, в учнів 11-х класів цей показник дещо більший (36,7) ніж у десятикласників (34,43). Це свідчить про те, що школярі випускного 11-го класу, мають більш усвідомленні та сформовані життєві цілі. Крім цього, результати кореляційного аналізу дозволили встановити обернену залежність між рівнем розвитку покликання (цілей життя) і вираженістю психологічних бар'єрів ($r = -0,28$; $p \leq 0,05$). Високий рівень сформованості життєвих цілей зумовлює процес нівелювання психологічних бар'єрів професійного самовизначення особистості. Та навпаки, високий рівень прояву психологічних бар'єрів негативно позначається на розвитку і усвідомленні покликання та життєвих цілей старшокласників.

Приблизно такий же рівень виразності психологічних бар'єрів був виявлений у випускників (друга група досліджуваних) під час підготовки до НМТ (табл. 2.1.). Цей факт дозволяє зробити припущення що рівень прояву психологічних бар'єрів під час підготовки до НМТ, пов'язаний із

професійним самовизначенням особистості та має також обернену кореляційну залежність від рівня сформованості життєвих цілей.

Таблиця 2.1.

Рівень вираженості психологічних бар'єрів випускників (друга група досліджуваних) під час підготовки до НМТ

Рівень	Кількість досліджуваних	
	У абсолютних цифрах	У відсотках (%)
Високий	13	50
Середній	8	30
Низький	5	20
Всього	26	100

Найбільш інформативним, з точки зору вивчення предмету дослідження був аналіз прояву психологічних бар'єрів під час підготовки та складання НМТ, а також особистісних особливостей студентів першого курсу (третя група досліджуваних). Так, за результатами анкетування студентів було встановлено, що у 87 % досліджуваних середні бали складання НМТ виявилися меншими ніж бал документа про середню освіту, а у 27 % – середні результати НМТ були на 20 і більше балів (за 200-бальною шкалою) нижчими ніж бал документа про середню освіту. Більше половини студентів зазначили, що визначну роль у підготовці та отриманні результатів НМТ зіграло репетиторство (41%) та самонавчання й інші форми (19 %). Натомість визначну роль школи відмітили лише 40 % досліджуваних.

Серед особистісних труднощів під час підготовки до НМТ найчастіше зазначались такі: брак часу на вивчення та повторювання навчального матеріалу за 5-10-ий класи; великий обсяг інформації, що накопичувався як сніжний ком; страх відповідальності, лінощі;

невизначеність власних інтересів; не достатня зацікавленість; бажання займатися іншими справами, розважатися тощо. Безпосередньо в ході складання НМТ досліджувані стикалися з такими особистісними труднощами: нервозність, напруга, боязнь зіпсувати бланк, невпевненість у собі; побоювання можливих неприємностей; надзвичайне хвилювання, боязнь поразки; сумнів у правильності рішення; боязнь самостійності, адже можна було розраховувати лише на себе.

Аналіз виразності психологічних бар'єрів у групі студентів під час підготовки до НМТ показав, що 51 % від загальної кількості досліджуваних мають високий ступінь виразності бар'єрів, 27 % досліджуваних виявили помірний ступінь і 22 % – низький. Проте, як видно з табл. 2.2., під час безпосереднього складання НМТ рівень виразності психологічних бар'єрів є вищим. Так, 56 % досліджуваних виявили високий рівень, 31% – середній та лише 13 % досліджуваних мали низький рівень виразності психологічних бар'єрів.

Таблиця 2.2.

Рівень вираженості психологічних бар'єрів студентів (третя група досліджуваних) під час підготовки та складання НМТ

Рівень	Кількість досліджуваних у відсотках (%)	
	Під час підготовки до НМТ	Під час складання НМТ
Високий	51	56
Середній	27	31
Низький	22	13

Нами також було виявлено, що найбільш високий рівень вираженості психологічних бар'єрів мали переважно ті досліджувані (27 %), у яких результати, отримані за НМТ, були значно нижчими ніж бал документа про середню освіту. Порівняльний аналіз з використанням t-критерію Стюдента виявив статистичну значимість ($p < 0,05$ при $t = 1,94$) високого

ступеню вираженості психологічних бар'єрів у таких досліджуваних. Це свідчить, що надмірний прояв психологічних бар'єрів під час складання НМТ негативно впливає на їх успішність.

Аналіз отриманих емпіричних даних дав змогу виокремити види психологічних бар'єрів та їх середнє значення (f) у досліджуваних (табл. 2.3.). Так, найбільш вираженими психологічними бар'єрами під час підготовки до НМТ є: «розгубленість через нестачу потрібної інформації» ($f = 2,75$); «не достатня зацікавленість, лінощі» ($f = 2,69$); «розгубленість через незнання своїх можливостей» ($f = 2,61$); «побоювання можливих неприємностей, труднощів» ($f = 2,55$).

Під час складання НМТ найбільш вираженими є такі психологічні бар'єри: «страх допустити помилку» ($f = 2,88$); «побоювання можливих неприємностей, труднощів» ($f = 2,81$); «розгубленість через нестачу потрібної інформації» ($f = 2,7$); «страх перед невизначеністю ситуації» ($f = 2,69$) та «боязнь поразки» ($f = 2,5$).

Серед психологічних бар'єрів, що мають низький рівень вираженості під час підготовки та складання НМТ визначені такі, як «боязнь піти проти думки оточуючих», «боязнь критики й осміяння», «боязнь проявити ініціативу». Крім цього при безпосередньому складанні НМТ значно зменшується прояв таких психологічних бар'єрів як «не достатня зацікавленість, лінощі» та «невизначеність власних інтересів».

Розглядаючи психологічну природу наведених бар'єрів, можна зробити висновок про те, що вони пов'язані, насамперед, із емоційною сферою особистості, далі за значимістю на їх перебіг впливають когнітивна, вольова сфера і спрямованість особистості.

Достовірної залежності прояву видів психологічних бар'єрів від статевої приналежності не виявлено. Проте, аналіз вираженості психологічних бар'єрів у дівчат та хлопців виявив, що у останніх дещо частіше зустрічається середній і низький рівень прояву психологічних бар'єрів порівняно з дівчатами. Можливо це пов'язане з існуючим

стереотипом, що чоловіки повинні бути більш сильними, не демонструвати свої труднощі.

Таблиця 2.3.

Середня кількість прояву психологічних бар'єрів у групі студентів під час підготовки та складання НМТ

Психологічні бар'єри	Середнє значення f	
	При підготовці до НМТ	При складанні НМТ
Не достатня зацікавленість, лінощі	2,69	1,4
Невизначеність власних інтересів	1,95	1,39
Невпевненість у собі	2,1	2,4
Розгубленість через незнання своїх можливостей	2,61	2,33
Розгубленість через нестачу потрібної інформації	2,75	2,7
Сумнів в успіху задуманого	2,32	2,25
Сумнів у правильності рішення	2,6	2,6
Боязнь критики й осміяння	1,55	1,49
Боязнь піти проти думки оточуючих	1,28	1,2
Боязнь поразки	2,1	2,5
Побоювання можливих неприємностей, труднощів	2,55	2,81
Страх відповідальності	2,03	1,9
Боязнь самостійності	1,65	2
Боязнь проявити ініціативу	1,58	1,8
Страх допустити помилку	2,03	2,88
Боязнь ризикувати	1,45	2
Страх перед невизначеністю ситуації	2,2	2,69

Досліджуючи властивості особистості студентів за допомогою Фрайбургського багатофакторного особистісного опитувальника (FPI), ми виходили з положення, що індивідуально-психологічні та типологічні особливості індивіда впливають на динаміку перебігу його психічних станів, а отже й психологічних бар'єрів під час підготовки та складання НМТ. З метою виявлення впливу рис особистості на рівень виразності психологічних бар'єрів був використаний коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

За результатами підрахування коефіцієнту кореляції (табл. 2.4) встановлено взаємозалежність між вираженістю психологічних бар'єрів та властивостями досліджуваних.

Таблиця 2.4

Значимі кореляційні зв'язки між рівнем виразності психологічних бар'єрів та індивідуально-психологічними особливостями особистості

Показники властивостей з якими співвідноситься рівень виразності психологічних бар'єрів	Рівень виразності психологічних бар'єрів
1. Невротичність	0,32**
2. Спонтанна агресивність	-0,01
3. Депресивність	0,303**
4. Дратівливість	0,14
5. Товариськість	-0,36**
6. Врівноваженість	-0,234*
7. Реактивна агресивність	-0,221*
8. Сором'язливість	0,443**
9. Відкритість	0,09
10. Екстра – інтроверсія	-0,239**
11. Емоційна лабільність	0,201
12. Маскулінність – фемінність	-0,28**

Примітка: $n = 98$; позначка ** свідчить про коефіцієнт кореляції на рівні $p < 0,01$; позначка * – коефіцієнт кореляції на рівні $p < 0,05$.

Зокрема, «невротичність» ($r = 0,32$; при $< 0,01$); «депресивність» ($r = 0,303$; при $< 0,01$); «товариськість» ($r = -0,36$; при $< 0,01$); «врівноваженість» ($r = -0,234$; при $p < 0,05$); «реактивна агресивність» ($r = -0,221$; при $< 0,05$); «сором'язливість» ($r = 0,443$; при $< 0,01$); екстравертованість ($r = -0,239$; при $< 0,05$); маскулінність ($r = -0,28$; при $< 0,01$).

Отже, встановлено кореляційний зв'язок між рівнем розвитку певних властивостей особистості та її стійкістю до виникнення психологічних бар'єрів. Якщо випускник має сильну, врівноважену, рухливу нервову систему, екстравертивний, вміє спілкуватися, мужній, сміливий, наполегливий, відповідальний, завзятий, прагне до домінування, схильний до ризику, не розгублюється при зіткненні з незнайомими речами й обставинами, рішення приймає швидко і негайно приступає до їх здійснення, - то він не є схильним до переживання психологічних бар'єрів у стресових ситуаціях, зокрема під час складання іспитів.

Такі риси людини, як надмірна феміність, невротичність, депресивність, дратівливість, сором'язливість, інтроверсія, низька реактивна агресивність, що виявляється у малоактивності, боязливості, покірності, поступливості – вказують на те, що випускник схильний до переживання психологічних бар'єрів під час підготовки та складання НМТ.

Потенціал до високого рівня вираженості психологічних бар'єрів мають також випускники, яким притаманні повільність, неоперативність, відсутність наполегливості й рішучості, потяг до фантазування, схильність до самоаналізу і самокритики, які не здатні до тривалого вольового зусилля, легко розгублюються, падають у відчай, уникають суперництва, скуті, намагаються не виділятися, перебувати в тіні і ні в що не втручатися, мають високу тривожність, збудливість у поєднанні зі швидкою виснаженістю.

2.2. Практичні рекомендації щодо подолання та профілактики психологічних бар'єрів під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту.

Вибір стратегій для подолання психологічних бар'єрів може бути як свідомим, так і несвідомим. Виділяють загальні стратегії та такі, що орієнтовані на конкретні ситуації. Усі існуючі класифікації можна віднести або до механізмів психологічного захисту, або до моделей поведінки в умовах дискомфорту [19].

Поведінкові стратегії в критичних обставинах залежать від того, наскільки значущими є ці ситуації для особистості. Це впливає на вибір стратегії, яка може суттєво відрізнятися від типової поведінки конкретної людини, причому цей вибір може бути як свідомим, так і неусвідомленим.

Результати психологічних досліджень демонструють, що поведінка значною мірою визначається локусом суб'єктивного контролю — ключовою рисою особистості. Локус контролю відображає, наскільки людина вважає себе активним суб'єктом власних дій або, навпаки, пасивним об'єктом впливу інших людей чи зовнішніх обставин. Результати численних експериментальних досліджень вказують на наявність зв'язку між рівнем суб'єктивного контролю та особливостями поведінки [19].

Ефективність обраних стратегій у складних ситуаціях визначається такими факторами, як захисні механізми, адаптаційний потенціал особистості, індивідуальні особливості сприйняття й оцінювання важливих для людини ситуацій, а також здатність до саморегуляції.

Здатність до досконалої саморегуляції психічних станів у ситуаціях складання НМТ, відстоювання власної позиції та збереження оптимального психологічного стану є вкрай важливою для сучасних випускників шкіл. Саме від цього залежить їхня успішність, вступ до закладу вищої освіти, подальша професійна кар'єра, а також загальний стан психічного і фізичного здоров'я [39; 42].

Саморегуляція психічних станів передбачає як стратегічний, так і тактичний підхід. Стратегічним завданням виступає самовиховання, тоді як тактичне завдання полягає в оволодінні активними методами саморегуляції та необхідними навичками. За відсутності цих умінь випускники ризикують стикатися з негативними емоціями, моральними втратами, а процес професійного самовизначення часто виявляється невдалим.

Ключовими напрямками саморегуляції є: управління настроєм, подолання негативних станів у процесі прийняття рішень, зниження нервово-психічного напруження та боротьба з втомою.

Саморегуляція здійснюється шляхом використання різноманітних психорегулюючих засобів, таких як самонакази, відволікання, відключення, самонавіювання, самопереконавання, зміна діяльності на хобі, фізична активність, розслаблення, пасивний відпочинок, пошукова активність у різних формах, а також методи психологічного захисту [39].

Специфіка саморегуляції залежить від психічного стану. Для зняття втоми зазвичай ефективним є перемикання на протилежні види діяльності, регуляція роздратування досягається через самонакази, застосування психологічного захисту (наприклад, раціоналізації та диференціації) або за допомогою відключення й відволікання. Освоєння цих технік саморегуляції має відбуватися ще під час навчання у школі.

Ще один важливий напрям роботи над саморегуляцією пов'язаний із розвитком емоційно-вольових якостей особистості. Самовиховання цих якостей і відповідних навичок є невід'ємною частиною процесу саморегуляції, без якого важко досягти оптимального психічного стану. Це особливо актуально для професійного самовизначення та успішного вибору майбутнього професійного шляху.

Існують певні принципи, що становлять основу навичок самоконтролю під час виконання різних видів діяльності. Вони сформувалися на базі багатого досвіду успішних людей і можуть бути корисними як для тих, хто

лише розпочинає свій самостійний життєвий шлях, так і для тих, хто має чималий життєвий досвід. Основними правилами є:

- формування віри у власні сили;
- відповідальність за кожне слово та кожен вчинок;
- розвиток стриманості, терпіння, витримки та самовладання;
- подолання схильності до дратівливості;
- здатність усувати негативні стани, такі як роздратування чи запальність, і виховання сили волі [19].

Отже, самовиховання зосереджене на розвитку навичок для подолання негативних психічних станів (злість, роздратованість, запальність) та зміцнення сили волі й самовладання. Цей процес включає формування вмінь і компетенцій, необхідних для професійного самовизначення.

Вибір стратегій подолання психологічних бар'єрів під час підготовки та складання НМТ є індивідуальним і залежить від характеру діяльності чи поведінки, яка може бути конструктивною або неконструктивною. Конструктивність визначається усвідомленням критичної ситуації, здатністю до свідомої саморегуляції в умовах кризи, а також рівнем самоактуалізації, що сприяє ефективному виконанню завдань.

Малоконструктивні та несвідомі стратегії часто ґрунтуються на механізмах психологічного захисту. Ключовою характеристикою, яка об'єднує різні стратегії подолання психологічних бар'єрів старшокласників, є їхня соціальна зрілість і активність у комунікації, що проявляється в контексті суб'єктивно-вчинкової парадигми [19].

Запобігання психологічним бар'єрам тісно пов'язане з розвитком особистісних рис, спрямованих на підвищення здатності до саморегуляції поведінки. Однак далеко не завжди людина усвідомлює наявність власних психологічних бар'єрів. Часті прояви певних бар'єрів можуть свідчити про специфічні риси характеру, які провокують їхнє виникнення.

Такі особистісні риси також дозволяють спрогнозувати ймовірність виникнення психологічних бар'єрів у майбутньому. Зокрема, особа, яка

стоїть перед вибором професійного шляху, інколи уникає труднощів через страх перед ними, що може спотворити її життєвий шлях і завадити самореалізації. Існують також закріплені у свідомості негативні спогади, які у схожих ситуаціях посилюють імовірність повторного виникнення бар'єрів.

Обговорюючи профілактику психологічних бар'єрів, слід врахувати, що вони виконують як негативну, так і позитивну функції. У яких випадках необхідно попереджати або усувати бар'єр? Якщо він викликає необґрунтовану пасивність чи заважає підготовці й складанню НМТ, його слід усувати або запобігати його появі. До таких бар'єрів належать стани емоційної відстороненості, невизначеності, нерішучості, сум'яття, страху, тривоги чи сумнівів.

Переживання психологічного бар'єра може мати й позитивний ефект:

- По-перше, такі бар'єри стимулюють активність особистості, спрямовану на їхнє подолання, завдяки мобілізації внутрішніх ресурсів або ретельній підготовці. У результаті цього особистість удосконалюється.
- По-друге, психологічні бар'єри допомагають утримувати людину від ризикованих або небезпечних вчинків, сприяючи збереженню її психологічної стійкості [19].

Позитивна роль бар'єрів проявляється тоді, коли вони спонукають особистість долати внутрішні перепони на шляху до самореалізації, працювати над собою та вдосконалюватися. У таких випадках подолання бар'єра стає джерелом розвитку потенціалу людини, мотиватором для її зростання і самовдосконалення, а також засобом для виявлення нових можливостей.

Нижче подано систематизовані психологічні рекомендації для випускників шкіл під час підготовки та складання національного мультипредметного тесту (НМТ), а також поради для батьків, які підтримують своїх дітей у цьому процесі.

Психологічні рекомендації випускникам шкіл під час підготовки до НМТ:

1. Організуйте своє робоче місце: приберіть усе зайве, що може відволікати вашу увагу.

2. Якщо важко налаштуватися на навчання, почніть із матеріалу, який вам найбільше знайомий або цікавий. Це активізує пам'ять і увагу. Після цього переходьте до складніших розділів.

3. Уникайте перевтоми, оскільки це знижує продуктивність. Надмірні зусилля не компенсують втрати ефективності.

4. Плануйте короткі перерви під час підготовки. Прогулянки, спорт або спілкування з друзями допоможуть зберегти енергію та засвоїти більше інформації.

5. Якщо є можливість, створіть навчальну групу з 3-4 однокласників. Розподіліть між собою теми, а потім обмінюйтеся знаннями. Це робить процес підготовки цікавішим та ефективнішим.

6. Залиште день перед тестом для повторення матеріалу, звертаючи увагу на складні питання.

7. Щодня виконуйте вправи для зняття емоційної напруги та втоми. У день тестування такі звичні вправи допоможуть заспокоїтись і сконцентруватися.

8. Регулярно тренуйтеся виконувати тестові завдання з секундоміром. Робіть короткі нотатки замість заучування текстів напам'ять і систематично їх переглядайте.

9. Повторюйте матеріал одразу після вивчення, через 10 хвилин, а потім наступного дня. Кожне повторення має бути коротшим за попереднє.

10. Практикуйте самопереконавання: повторюйте собі такі фрази, як «Я знаю багато, я впевнений у собі, я все зможу». Це допомагає налаштуватися на позитивний результат.

11. Якщо ви впевнені у своїх знаннях і маєте мотивацію, самостійна підготовка може бути найбільш ефективною. Головне – уникати негативних установок, які лише підсилюють тривогу й погіршують настрій.

Як подолати страх перед тестуванням НМТ:

- Розповідайте матеріал самому собі, ніби вже відповідаєте на іспиті.
 - Ставте собі складні запитання та намагайтеся відповідати на них.
 - Уявляйте можливі проблемні ситуації під час тесту та шукайте способи їх вирішення.
 - Згадуйте свої попередні успіхи, фокусуючи увагу на позитивних емоціях.
 - Практикуйте аутогенне тренування, повторюючи перед сном: «У мене все вийде».
 - Використовуйте почуття гумору, щоб зменшити напругу.
- Психологічні рекомендації випускникам шкіл у день складання НМТ:
- Сконцентруйтеся. Ігноруйте те, що відбувається навколо. Увагу слід зосередити лише на завданнях і часі.
 - Починайте із завдань, у правильності відповідей на які ви впевнені. Це допоможе швидше набрати бали та знизити напругу.
 - Дійте швидко, але обережно. Перед тим як обрати остаточну відповідь, двічі перечитайте завдання, щоб упевнитися, що правильно зрозуміли його зміст.
 - Пропускайте складні завдання. Навчіться швидко залишати важкі або незрозумілі питання для повторного повернення до них пізніше.
 - Читайте завдання до кінця. Поспішні висновки та домисли замість уважного читання можуть призвести до помилок.
 - Не зациклюйтесь на невдачах. Якщо попереднє завдання виявилось складним, забудьте про нього та переходьте до наступного. Кожне нове питання – це можливість заробити додаткові бали.
 - Зосереджуйтеся на поточному завданні. Уникайте перенесення думок про попередні питання на нові.
 - Плануйте двоетапну перевірку. Після завершення тесту обов'язково перегляньте відповіді, навіть якщо вони здаються очевидними.

– Користуйтеся методом виключення. Якщо не знаєте точної відповіді, виключайте абсурдні варіанти. Це підвищує шанси знайти правильний варіант.

– Довіряйте інтуїції. Коли логіка не дає відповіді, спробуйте покласти на власні відчуття. Інтуїція в поєднанні з логікою часто допомагає знайти правильний варіант.

Психологічні поради батькам при підготовці учнів до НМТ

1. Не збільшуйте тривогу учня. Напередодні тестування уникайте критики та надмірного занепокоєння. Ваше хвилювання передається дитині, і через вікові особливості вона може емоційно «зірватися».

2. Підтримуйте впевненість дитини. Хваліть за успіхи, підбадьорюйте, наголошуйте, що іспити їй під силу. Чим більше дитина боїться невдачі, тим вища ймовірність помилок.

3. Слідкуйте за самопочуттям дитини. Уважно спостерігайте за її здоров'ям і допомагайте запобігти перевантаженню.

4. Забезпечте правильне харчування. Риба, сир, горіхи, курага та інші корисні продукти сприяють активній роботі мозку.

5. Наголошуйте на важливості відпочинку. Пояснюйте дитині, що перерви між навчанням сприяють кращому засвоєнню матеріалу.

6. Створіть сприятливі умови для навчання. Забезпечте тишу, комфортне місце для занять і мінімізуйте відволікаючі фактори.

7. Цікавтеся процесом підготовки. Підтримуйте емоційний зв'язок із дитиною, допомагайте їй справлятися з тривогами.

8. Контролюйте режим підготовки. Стежте за тим, щоб навчання чергувалося з відпочинком. Допоможіть організувати графік і структурувати матеріал.

9. Допоможіть у плануванні. Покажіть, як робити схематичні виписки, таблиці та виділяти ключові моменти. Спростіть навчання, запропонувавши методику опрацювання матеріалу за планом.

10. Зменшіть домашні обов'язки. На час тестування зведіть до мінімуму навантаження вдома, щоб дитина могла зосередитися на навчанні.

11. Навчайте розподіляти час. Під час тренування на тестах привчайте дитину працювати з таймером і зберігати концентрацію.

12. Забезпечте повноцінний відпочинок перед іспитом. Це допоможе уникнути перевтоми.

13. Придбайте додаткові матеріали. Сприяйте практичній підготовці за допомогою збірників тестів. Регулярне тренування зміцнює навички.

14. Допмагайте у підготовці. Виражайте готовність підтримати у будь-яких питаннях.

15. Діліться своїм досвідом. Розповідайте про свої іспити, якщо це доречно, але уникайте демонстрування власного хвилювання.

16. Будьте джерелом впевненості. Налаштовуйте дитину на позитив, наголошуйте, що результати тестів не є остаточним мірилом її здібностей.

Отже, негативний вплив психологічних бар'єри під час підготовки та складання старшокласниками національного мультипредметного тесту, можна мінімізувати, або перетворити в конструктивний процес, шляхом набуття і прояву навичок саморегуляції, самоконтролю, самоорганізації та самодисципліни. Важливим в процесі підготовки та складання НМТ є всебічна підтримка старшокласників з боку соціального оточення, зокрема батьків та близьких.

Висновки з розділу 2

Таким чином, за результатами емпіричного дослідження було виявлено, що прояв психологічних бар'єрів у старших школярів та випускників шкіл під час підготовки до національного мультипредметного тесту (НМТ) тісно пов'язаний з їх професійним самовизначенням та демонструє обернену кореляційну залежність від рівня сформованості життєвих цілей.

Серед студентів першого курсу, які нещодавно проходили НМТ, дослідження показало наступне:

- Репетиторство (41%) та самонавчання (19%) відіграють ключову роль у підготовці до тесту, тоді як школу важливою для успішної підготовки визнало лише 40% респондентів.

- Рівень виразності психологічних бар'єрів під час підготовки та складання НМТ здебільшого оцінюється як високий або середній.

- Високий рівень прояву психологічних бар'єрів був виявлений у тих, хто отримав значно нижчі бали на НМТ порівняно з результатами атестата, що свідчить про негативний вплив цих бар'єрів на успішність тестування.

Особливості прояву психологічних бар'єрів пов'язані з індивідуально-психологічними рисами випускників. До факторів, що протидіють виникненню бар'єрів, належать товариськість, рухливість, сильна нервова система, врівноваженість і маскулінність. Водночас до чинників, що сприяють виникненню бар'єрів, відносяться сором'язливість, невротичність, депресивність, фемінність, інтровертованість і реактивна агресивність.

Профілактика психологічних бар'єрів повинна бути спрямована на удосконалення особистісних рис, зокрема на підвищення рівня саморегуляції поведінки. Усвідомлення своїх психологічних бар'єрів є не завжди можливим, але часте переживання цих бар'єрів свідчить про наявність певних характерологічних рис, що сприяють їх виникненню.

Стратегії подолання психологічних бар'єрів є специфічними. Конструктивними є ті стратегії, що базуються на усвідомленні критичних ситуацій, застосуванні механізмів саморегуляції та розвитку самоактуалізації. Натомість малоконструктивні стратегії часто включають механізми психологічного захисту.

Соціальна зрілість особистості, її соціально-комунікативна активність є інтегральною характеристикою, яка визначає ефективність стратегій подолання психологічних бар'єрів старшокласників.

Систематизовані психологічні рекомендації для випускників шкіл та поради батькам щодо підготовки учнів до НМТ допоможуть мінімізувати переживання психологічних бар'єрів серед старшокласників і сприятимуть досягненню кращих результатів під час складання тесту.

ВИСНОВКИ

1. Фактичне впровадження в Україні з 2008 року зовнішнього незалежного оцінювання випускників загальноосвітніх закладів, а з 2022 року національного мультипредметного тесту зумовлено приєднанням України до Болонського процесу і спрямовано на більш об'єктивну оцінку навчальних досягнень випускників шкіл та здійснення відбору кращих учнів для навчання у вищих навчальних закладах. Проте, на шляху запровадження такої інноваційної форми перевірки знань та зарахування до вузу виникає низка психологічних проблем, серед яких суб'єктивні труднощі, пов'язані із функціонуванням пізнавальної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості. Особливо на процес підготовки і складання НМТ впливають фактори, що спричиняють стресові стани учнів і психологічні бар'єри, які можуть негативно відбиватися на і кінцевому результаті.

2. Психологічний бар'єр – це суб'єктивна реакція, яка зумовлена негативним ставленням, упередженістю, розходженням інтересів особистості з вимогами ситуації, установками, непорозумінням тощо. Теоретичні засади вивчення психологічних бар'єрів полягають в тому, що вони здатні виникати й розвиватися тільки з появою певних несприятливих умов розвитку особистості та її діяльності. Існують різні психологічні бар'єри, в тому числі в різних видах професійної діяльності, спілкуванні, а також у навчальній діяльності. Найбільш типовими бар'єрами під час навчальної діяльності виявляються недостатня зацікавленість, лінощі, невизначеність власних інтересів, невпевненість у собі, розгубленість через незнання своїх можливостей, острах поразки, перенесення власних проблем на викладача й інших учнів, острах самотійності тощо.

3. За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено, що у старших школярів та випускників шкіл прояв психологічних бар'єрів під час підготовки та складання іспитів НМТ безпосередньо пов'язаний із їх професійним самовизначенням та залежить від рівня сформованості

життєвих цілей. Встановлено, що визначну роль у підготовці та отриманні результатів НМТ за думкою досліджуваних відіграє репетиторство та самонавчання. Рівень виразності психологічних бар'єрів під час підготовки та особливо складання НМТ характеризується як високий та середній. Значимо високий рівень прояву психологічних бар'єрів виявлено в досліджуваних, у яких середній бал результатів за НМТ був значно нижчим ніж бал документа про середню освіту, що дає підстави стверджувати про наявність негативного впливу психологічних бар'єрів на успішність складання національного мультипредметного тесту.

4. Найбільш вираженими психологічними бар'єрами під час підготовки до НМТ є розгубленість через нестачу потрібної інформації, незнання своїх можливостей; не достатня зацікавленість, лінощі; побоювання можливих неприємностей, труднощів. Під час складання НМТ найбільш вираженими є такі різновиди психологічних бар'єрів, як страх допустити помилку; побоювання можливих неприємностей, труднощів; розгубленість через нестачу потрібної інформації; страх перед невизначеністю ситуації; боязнь поразки.

5. Встановлено кореляційні зв'язки між індивідуально-психологічними властивостями та проявом психологічних бар'єрів випускників під час підготовки та складання НМТ. Такі риси особистості випускника, як надмірна феміністність, невротичність, депресивність, дратівливість, сором'язливість, інтроверсія, поступливість, неоперативність, схильність до фантазування й самоаналізу, не здатність до тривалого вольового зусилля, висока тривожність, збудливість у поєднанні зі швидкою виснаженістю – вказують на те, що випускник схильний до переживання психологічних бар'єрів. І навпаки, низький рівень вираженості психологічних бар'єрів під час підготовки та складання НМТ мають випускники, яким притаманні сильна, врівноважена, рухлива нервова система, екстравертованість, вміння спілкуватися, мужність (маскулінність), наполегливість, завзятість, прагнення до домінування, схильність до ризику, вміння швидко приймати і

реалізовувати рішення.

6. Профілактика та попередження виникнення психологічних бар'єрів пов'язана з удосконаленням рис особистості у напрямку підвищення можливостей саморегуляції поведінки. Вибір певних стратегій подолання психологічних бар'єрів під час підготовки та складання НМТ є специфічним. Інтегральною характеристикою, що поєднує особливості всіх стратегій подолання психологічних бар'єрів старшокласників є соціальна зрілість особистості, її соціально-комунікативна активність в контексті суб'єктивно-вчинкової парадигми.

7. На підставі проведеного дослідження, досвіду складання зазначених тестів випускниками шкіл, нами були запропоновані психологічні рекомендації випускникам шкіл під час підготовки та складання до національного мультипредметного тесту, а також поради батькам для підготовки учнів до НМТ. Використання зазначених рекомендацій і порад дозволить мінімізувати переживання психологічних бар'єрів старшокласниками, а також сприятиме більш високим результатами складання НМТ.

Перспективними напрямками подальших наукових розробок цієї проблеми є дослідження індивідуальних і групових (тренінгових) засобів і методів корекції та профілактики виникнення психологічних бар'єрів у випускників під час підготовки та складання НМТ, а також психологічних шляхів подальшого удосконалення системи проведення національного мультипредметного тесту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безперервна професійна освіта в контексті європейської інтеграції: теорія, досвід, прогноз : [у 2 ч. Ч. 1]: [збірник наук. ст. методологічного семінару, 17 березня 2010 року] / Нац. акад. пед. наук України; наук. ред.: В. І. Луговий, Н. Г. Ничкало. К.: Педагогічна думка, 2010. 208 с.
2. Білоус О.В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015. 108 с.
3. Вельдбрехт, О.О., Бовдир, О.С., Самкова, О.М.(2021). Факторна структура тесту смисложиттєвих орієнтацій у вибірці студентів. Психологічний часопис, 7 (10), 17 - 25.
4. Вербицький В.В. Екологія в закладах освіти : навч.-метод. посібник / В. В. Вербицький. Київ, «НЕНЦ», 2013. С. 50 – 69.
5. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посіб. /О.В. Скрипченко., Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
6. Галаган, В. Я. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. / В. Я. Галаган, В. Ф. Орлов, В. В. Ягупов ; за заг. ред. В. В. Ягупова ; Київ. ун-т економіки і технології транспорту; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти Акад. пед. наук України. К.: КУЕТТ, 2005. 232 с.
7. Дуткевич Т.В. Дитяча розвивально-корекційна психологія. Модульний навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2019. 304 с.
8. Журавльова О. В. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття "прокрастинація". Наукові записки національного університету "острозька академія". серія "психологія". 2019. Вип. 9. С. 4–8.
9. Заброцький М.М. Педагогічна психологія. : курс лекц. / М.М. Заброцький. К. : МАУП, 2000. 100 с.
10. Загальна психологія. Теоретико-методологічні основи науки [Електронний ресурс]: Навч. посіб. / О. В. Ловка, Л. Л. Борисенко, Л. А. Колесніченко, Л. В. Музичко, А. В. Тімакова, Д. Г. Лавриненко / За заг. ред.

О. В. Ловкої. К.: КНЕУ, 2019. 390 с.

11. Карамушка Л.М., Толков О.С. Підтримка організаційними психологами змін у вищій школі. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. Випуск 11. 2011. С. 312-321.

12. Карпенко Г.В. Психологія праці та вибір професії : навч.-метод. Посібник. Суми : Університетська книга, 2008. 168 с.

13. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.

14. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України. 2009. 288 с.

15. Кокун О. М., Кодлубовська Т. Б. Психофізіологічна постстрессова регуляція функціональних станів правоохоронців як засіб розвитку їх особистісно-професійних якостей. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Вип. 19. Київ, 2019. С. 73–83.

16. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

17. Луценко О.Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2016. Вип. 61. С. 49-54.

18. Максименко С.Д. Механізми розвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 7-23.

19. Массанов. А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості: монографія. Одеса: Видавець М. П. Черкасов, 2010. 371 с.

20. Методичні рекомендації вчителям, батькам та учням щодо психологічної підготовки до ЗНО. URL: <http://surl.li/qxvprkm>

21. Міжнародна практика зовнішнього тестування. – URL: http://osvita.ua/test/test_article/1865/

22. Москалець В.П. Психологія особистості: навч. посібник. К.: Видавництво «Центр учбової літератури», 2013. 262 с.

23. Мостова М.Ф. Проблеми психологічного супроводу випускників шкіл під час зовнішнього незалежного оцінювання та профілактика стресів перед іспитами. URL: <http://surl.li/yhdkqy>.

24. Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Про зовнішнє незалежне оцінювання навчальних досягнень осіб, які виявили бажання вступати до вищих навчальних закладів України в 2013 році» від 23.08.2012, № 943.

25. Наказ МОН України від 12.05.2022, № 433 «Про затвердження Порядку проведення у 2022 році національного мультипредметного тесту».

26. Наказ МОН України від 21.12.2023 № 1547. Про затвердження порядку проведення національного мультипредметного тесту».

27. Основне про національний мультипредметний тест. URL: <https://testportal.gov.ua/osnovne-pro-nmt/>

28. Панок В. Г. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти): метод. посіб. / В. Г. Панок, В. Д. Острова; Укр. наук.-метод. центр практичної психології і соціальної роботи МОН і АПН України. К.: Освіта України, 2010. 230 с.

29. Панок В.Г. Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти: навч.-метод. посібник / В.Г. Панок, Я.В. Чаплак, Д.Д. Романовська; за наук. редакцією В.Г. Панка. / Видання 2-е, репринтне. – Чернівці, 2011. 232 с.

30. Педагогіка та психологія вищої школи: навч.-метод. посібник для самостійної роботи студентів/ Автор-упорядник В.І. Староста. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. 68 с.

31. Позашкільна освіта: теоретичні і практичні аспекти розвитку : у 3 кн. : монографія / за заг. ред. к.п.н. Л. В. Тихенко. Суми : Університетська книга, 2013. Кн. 1. С. 122 – 142.

32. Постанова Кабінету Міністрів України від 25 серпня 2004 р. № 1095 «Деякі питання запровадження зовнішнього незалежного оцінювання та моніторингу якості освіти» (Із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ від 31.12.2005 № 1312, від 08.12.2009 № 1319).

33. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О.С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

34. Про додаткові заходи щодо підвищення якості освіти в Україні // Указ Президента України від 20.03.2008р. - № 244.

35. Проблеми НМТ-2023: втомлені інструктори, комп'ютери, що зависли, і стрес від тривоги. URL: <http://surl.li/nhtadn>

36. Психологічна енциклопедія / упорядник О.М. Степанов. Київ: Академвидань, 2008. 424 с.

37. Психологічна підготовка до ЗНО. URL: https://nkp.k.op.edu.ua/docs/zno/pidgotov_zno.pdf

38. Психологічна підготовка до ЗНО / В. Квітко // Психолог. №9 (393). 2010. – С.13-17.

39. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум упорядники Браницька Т.Р., Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Вінниця: Вид-во КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022 131 с.

40. Психологічна служба: підручник / [А. Г. Обухівська та ін.] ; за наук. ред. В. Г. Панка; Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Всеукр. асоц. практикуюч. психологів. К.: Ніка-Центр, 2016. 362 с.

41. Психологія навчання й виховання підлітків. URL: <https://ru.osvita.ua/school/method/psychology/1739/>

42. 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, В.А. та ін.]; за ред. К.В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.

43. Радченко О.Б. Психологічні бар'єри, що виявляються у директорів шкіл на шляху опанування професією менеджера URL: <http://www.rapdon.org.ua/>.

44. Рекомендації учням щодо складання національного мультитесту. URL: <https://osvita.ua/test/advice/1358/>

45. Сисоєва, С. О. Психологія та педагогіка : підруч. для традиційної та дистанційної форм навчання / С.О. Сисоєва, Т.Б. Поясок. К.: Міленіум, 2005. 520 с.

46. Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій): навчальний посібник / За наук. ред. Л.М. Карамушки. К.: Науковий світ, 2008. 230 с.

47. Толков О.С. Дослідження впливу інноваційних змін на діяльність працівників вищих навчальних закладів. Актуальні проблеми психології. Т.1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Ч.20 / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К.: Науковий світ, 2008. С. 19-22.

48. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 250 с.

49. Фрайбургський особистісний опитувальник (Freiburg PersonalityInventory - FPI). URL: <https://ru.scribd.com/document/648872050/FPI>

50. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.

51. Чикун Л.М. Психологічне забезпечення впровадження відновних практик у закладі освіти: збірник матеріалів. Піщане, 2022. 85 с.

52. Юнг К.Г. Аналітична психологія. Київ: Вид. «Центр учбової літератури», 2022. 250 с.

53. Atkinson, J. W. *An Introduction to Motivation* / Atkinson, J. W. New York, 1964. P. 241–252.
54. Rogers C. *A Therapist's View of Psychotherapy*. Robinson. 2016. 429 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета з вивчення особливостей та особистісних труднощів складання НМТ

Шановний респондент! Дякуємо Вам за участь у проведенні дослідження, яке присвячене вивченню психологічних труднощів випускників шкіл (абітурієнтів) під час підготовки та безпосереднього складання іспитів національного мультипредметного тесту (НМТ). Результати дослідження сприятимуть удосконаленню системи здачі НМТ, а також розробці практичних рекомендацій випускникам для успішного складання даних іспитів.

Дотримання конфіденційності отриманої інформації гарантується!

I. Вкажіть, будь ласка, про себе такі дані:

Вік: _____ повних років

Стать: чоловіча; жіноча (потрібне підкреслити)

Рік закінчення школи, іншого середнього освітнього закладу _____

Бал документа про середню освіту (за 200 бальною шкалою) _____

II. Бал проходження НМТ _____

III. Яка роль (у відсотках) у придбанні Вами знань для отриманих результатів НМТ:

1) школи _____ (%)

2) репетиторства _____ (%)

3) самонавчання _____ (%)

4) інше (вкажіть) _____ (%)

IV. Перерахуйте у вільній формі, з якими особистісними труднощами Ви зіткнулися:

1) під час підготовки до НМТ _____

2) безпосередньо в ході складання НМТ _____

V. Форма навчання у вузі: бюджетна; контрактна (*потрібне підкреслити*)

Спеціальність _____

Додаток Б

Опитувальник для оцінки психологічних бар'єрів у діяльності особистості» (А. Масанов)

Інструкція: Прочитайте наведені нижче психологічні бар'єри і закресліть (відзначте) цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, в якій мірі ви переживали даний бар'єр під час: 1) підготовки та 2) складання НМТ.

Психологічний бар'єр - це переживання, яке заважає виконати задумане.

№ п/п	Психологічні бар'єри	1) При підготовці до НМТ				2) При складанні НМТ			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Не достатня зацікавленість, лінощі	1	2	3	4	1	2	3	4
2	Невизначеність власних інтересів	1	2	3	4	1	2	3	4
3	Невпевненість у собі	1	2	3	4	1	2	3	4
4	Розгубленість через незнання своїх	1	2	3	4	1	2	3	4
5	Розгубленість через нестачу потрібної	1	2	3	4	1	2	3	4
6	Сумнів в успіху задуманого	1	2	3	4	1	2	3	4
7	Сумнів у правильності рішення	1	2	3	4	1	2	3	4

8	Боязнь критики й осміяння	1	2	3	4	1	2	3	4
9	Боязнь піти проти думки оточуючих	1	2	3	4	1	2	3	4
10	Боязнь поразки	1	2	3	4	1	2	3	4
11	Побоювання можливих неприємностей,	1	2	3	4	1	2	3	4
12	Страх відповідальності	1	2	3	4	1	2	3	4
13	Боязнь самостійності	1	2	3	4	1	2	3	4
14	Боязнь проявити ініціативу	1	2	3	4	1	2	3	4
15	Страх допустити помилку	1	2	3	4	1	2	3	4
16	Боязнь ризикувати	1	2	3	4	1	2	3	4
17	Страх перед невизначеністю ситуації	1	2	3	4	1	2	3	4