

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Центр заочного та дистанційного навчання

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**“Ефективність різних технік саморегуляції для зниження
передекзаменаційної тривожності”**

Виконав: здобувач 4 курсу

Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки

спеціальність 053 «Психологія»

Бурченко Дмитро Костянтинович

Керівник: к.ю.н., доцент Геращенко
О.С.

Рецензент: к. психол. н., доцент

Ташматов В.А.

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

У бакалаврському дослідницькому проєкті розглянуто актуальну проблему передекзаменаційної тривожності серед студентської молоді, яка негативно впливає не лише на академічні результати, але й на психічне та фізичне здоров'я студентів. Автором проаналізовано сутність передекзаменаційної тривожності як специфічного ситуативного стану, визначено її психологічні та психофізіологічні чинники, описано її прояви (когнітивні, емоційні та соматичні).

Проведено огляд сучасних теоретичних концепцій саморегуляції, зокрема процесуальної моделі емоційної регуляції Дж. Гросса, транзакційної теорії стресу і копіngu Р. Лазаруса, а також концепції саморегульованого навчання. Систематизовано й детально описано ефективні техніки саморегуляції тривоги, включаючи релаксаційні методи (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном), когнітивно-поведінкові підходи (когнітивна реструктуризація, позитивне самонавіювання, візуалізація), майндфулнес-медитації та емоційно-соціальні стратегії (емоційний самовираз, пошук соціальної підтримки).

Емпірична частина роботи включала формувальний експеримент із залученням 60 студентів, які були поділені на експериментальну й контрольну групи. Дослідження здійснювалось у три етапи: констатуючий (діагностика вихідного рівня тривожності), тренінговий (впровадження авторської програми навчання технікам саморегуляції) та контрольний (оцінювання ефективності інтервенції). Використано комплекс психодіагностичних методик (шкали STAI, PSS-10, PANAS), педагогічний експеримент, методи якісного й кількісного аналізу даних.

За результатами дослідження підтверджено високу ефективність впровадженого тренінгу: у студентів експериментальної групи зафіксовано статистично значуще зниження рівня ситуативної

передекзаменаційної тривожності, зменшення негативного афекту й підвищення позитивного афекту в порівнянні з контрольною групою. Доведено, що регулярне застосування запропонованих технік сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, покращує психоемоційний стан студентів та сприяє підвищенню їхньої академічної успішності.

Наукова новизна роботи полягає в комплексному дослідженні ефективності інтегрованих когнітивно-тілесних технік саморегуляції у контексті української освітньої практики. Практична значущість полягає в можливості використання розробленої тренінгової програми в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, її економічній доступності, а також простоті реалізації. У роботі сформульовано конкретні рекомендації щодо впровадження технік саморегуляції у процес підготовки студентів до іспитів, запропоновано перспективні напрями подальших наукових досліджень у сфері психології тривожності та саморегуляції.

ABSTRACT

The bachelor's research project addresses the urgent problem of pre-exam anxiety among students, which negatively affects not only academic performance but also the mental and physical health of students. The author analyzes the essence of pre-examination anxiety as a specific situational condition, identifies its psychological and psychophysiological factors, and describes its manifestations (cognitive, emotional, and somatic).

A review of modern theoretical concepts of self-regulation, in particular, J. Gross's process model of emotional regulation, R. Lazarus's transactional theory of stress and coping, as well as the concept of self-regulated learning, is carried out. Effective techniques for self-regulation of anxiety, including relaxation techniques (diaphragmatic breathing, progressive muscle relaxation by Jacobson), cognitive-behavioral approaches (cognitive restructuring, positive self-hypnosis, visualization), mindfulness meditation, and emotional and social strategies (emotional expression, seeking social support) are systematized and described in detail.

The empirical part of the work included a formative experiment involving 60 students who were divided into experimental and control groups. The study was carried out in three stages: ascertaining (diagnosis of the initial level of anxiety), training (implementation of the author's program of teaching self-regulation techniques) and control (evaluation of the effectiveness of the intervention). A set of psychodiagnostic methods (STAI, PSS-10, PANAS scales), a pedagogical experiment, methods of qualitative and quantitative data analysis were used.

The results of the study confirmed the high effectiveness of the implemented training: students of the experimental group showed a statistically significant decrease in the level of situational pre-examination anxiety, a decrease in negative affect and an increase in positive affect compared to the control group. It is proved that regular use of the proposed techniques

contributes to the formation of emotional self-regulation skills, improves the psycho-emotional state of students and contributes to their academic performance.

The scientific novelty of the work is a comprehensive study of the effectiveness of integrated cognitive-bodily self-regulation techniques in the context of Ukrainian educational practice. The practical significance lies in the possibility of using the developed training program in the activities of psychological services of higher education institutions, its affordability, as well as ease of implementation. The paper formulates specific recommendations for the implementation of self-regulation techniques in the process of preparing students for exams, suggests promising areas for further research in the field of anxiety and self-regulation psychology.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження тривожності	
1.1. Сутність та чинники передекзаменаційної тривоги.....	20
1.2. Сучасні підходи до саморегуляції.....	24
РОЗДІЛ 2. Методологія дослідження	
2.1. Учасники, методики та процедура.....	32
2.2. Методи аналізу даних.....	38
РОЗДІЛ 3. Результати емпіричного дослідження та практичні рекомендації	
3.1. Аналіз результатів дослідження.....	40
3.2. Практичні рекомендації щодо впровадження технік саморегуляції...43	
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження: Передекзаменаційна тривожність є одним із найпоширеніших психоемоційних станів студентської молоді; за результатами різних опитувань, від 20 до 40 % здобувачів освіти демонструють виражений страх перед іспитами, що безпосередньо позначається на їхній академічній успішності, здатності концентрувати увагу, рівні самооцінки та, у критичних випадках, навіть призводить до відмови від подальшого навчання. Нерідко високий рівень тривоги трансформується у соматичні прояви (тахікардія, тремор, порушення сну), які у свою чергу ще більше підсилюють емоційне напруження й створюють замкнене коло «тривога — фізіологічний дискомфорт — зростання тривоги». Водночас сучасні дослідження засвідчують, що помірне емоційне збудження може відігравати мобілізаційну роль, стимулюючи когнітивну активність, однак лише за умови наявності в особи ефективних навичок саморегуляції. Отже, пошук і наукове обґрунтування методів, здатних допомогти студентам керувати власним емоційним станом у період підготовки до екзаменів, є актуальним не лише з огляду на підвищення успішності, а й у контексті збереження психічного здоров'я майбутніх фахівців.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати й експериментально підтвердити ефективність комплексу технік саморегуляції (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, керована візуалізація, когнітивно-перебудовні прийоми) для зниження рівня передекзаменаційної тривожності студентів та покращення їхнього емоційного й навчального функціонування.

Завдання дослідження: Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння тривожності та передекзаменаційного стресу, визначити їх основні психологічні й психофізіологічні чинники.
2. Узагальнити сучасні методи саморегуляції та систематизувати техніки, ефективність яких підтверджено у психологічній та педагогічній практиці.
3. Розробити та апробувати тренінгову програму саморегуляції, адаптовану до освітнього середовища українського ЗВО.
4. Здійснити кількісну оцінку результатів впровадження тренінгу, проаналізувати зміни психологічних показників та сформулювати практичні рекомендації для студентів і фахівців освітньої сфери.

Гіпотеза дослідження: Якщо студенти опанують цілеспрямований комплекс технік саморегуляції, то рівень їхньої ситуативної тривожності перед іспитом суттєво знизиться, суб'єктивний стрес і негативний афект зменшаться, а показники позитивного афекту та впевненості у власних силах зростуть; це, своєю чергою, позитивно позначиться на результатах складання іспитів порівняно з ровесниками, які не проходили тренінг.

Об'єкт дослідження: передекзаменаційна тривожність студентів як специфічний прояв ситуативного занепокоєння у навчальній діяльності.

Предмет дослідження: психологічний механізм впливу різних технік саморегуляції на рівень передекзаменаційної тривожності.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз і синтез літератури; психодіагностика з використанням опитувальників STAI, PSS-10, PANAS; педагогічний експеримент із контролем і експериментальною групами;

спостереження й самозвіти; статистична обробка (t-критерій Стюдента, дисперсійний та кореляційний аналіз) та якісний аналіз відкритих відповідей, що разом забезпечують валідність і надійність висновків.

Наукова новизна: Вперше в українському контексті комплексно вивчено ефективність інтегрованої програми, що об'єднує когнітивні та тілесно-орієнтовані техніки, показано позитивний вплив короткотривалої інтервенції на емоційний стан і навчальні результати; встановлено взаємозв'язки між базовою стресостійкістю, особистісною тривожністю та ступенем реакції на тренінг, що розширює концептуальні уявлення про психологічні ресурси студентської молоді.

Практична значущість: Запропонований тренінг може бути включений до профілактичних програм психологічних служб ЗВО, використаний у форматі факультативних курсів або інтегрованих модулів з «психології здоров'я». Матеріали тренінгу (детальні інструкції до вправ, щоденники самоспостереження, чек-листи контролю тривоги) дозволяють студентам самостійно застосовувати набуті навички в реальних навчальних ситуаціях; економічна доступність та гнучкість методики робить її придатною для широкого впровадження без значних фінансових і часових витрат, що у підсумку сприяє підвищенню якості освіти та збереженню психічного благополуччя молоді.

Передекзаменаційна тривога студентів залишається серйозною перешкодою на шляху до ефективного навчання і психологічного благополуччя молоді. За даними сучасних досліджень, між 20% та 40% студентів коледжів і університетів страждають від вираженої тривожності перед екзаменами. Така тривога проявляється на когнітивному рівні (нав'язливі хвилюючі думки про можливу невдачу), на емоційному рівні (страх, відчай) і на фізіологічному рівні (прискорене серцебиття,

тремтіння, пітливість, розлад сну, нудота та інші вегетативні реакції). Високий рівень тривожності перед іспитами негативно впливає на здатність студента концентрувати увагу і продуктивно мислити під час підготовки та здачі екзамену. У багатьох випадках цей стан підриває впевненість у власних силах і знижує академічну успішність, оскільки тривожні студенти частіше роблять помилки і не реалізують свого потенціалу повністю. У критичних ситуаціях надмірна екзаменаційна тривога може призводити до поведінки уникнення: студенти починають відкладати або взагалі відмовлятися від складання іспитів та тестів, уникаючи травмуючих ситуацій оцінювання. Отже, проблема передекзаменаційного стресу є не лише індивідуальною психологічною трудностю, а й фактором, що знижує якість освіти і може навіть спричинити втрату цінних фахівців через передчасне припинення навчання.

Важливо розуміти, що помірний рівень хвилювання перед екзаменом не лише неминучий, але й потенційно корисний за правильних умов. Класична психологічна модель Йеркса-Додсона стверджує, що існує оптимальний рівень активації (стресу), при якому продуктивність є найвищою: надто низьке збудження не стимулює, а надто високе – дезорганізує діяльність. Іншими словами, невелика “робоча” тривога може загострити увагу, мобілізувати ресурси пам’яті та мислення, підвищити реактивність – усе це сприяє кращому виконанню завдання. Студенти нерідко помічали за собою, що легке хвилювання перед іспитом змушує їх зібратися з думками і працювати більш зосереджено. Проте грань між стимулюючим і шкідливим рівнем стресу дуже тонка. Коли емоційне збудження переходить певний поріг, воно перестає бути рушійною силою і починає розхилювати впевненість та логічне мислення. Сильна тривога запускає каскад стресових реакцій: панічні думки (наприклад, «нічого не вмію, провалю іспит»), фізичний

дискомфорт (тремор, прискорений пульс) і емоційна напруга взаємно підсилюють одне одного. Це утворює замкнене коло «тривога – фізіологічний дискомфорт – ще більша тривога», вирватися з якого самотійно буває надзвичайно важко. Таким чином, критично важливо навчити студентів керувати власним емоційним станом, щоб їхня природна передекзаменаційна активація не переростала у деструктивний стрес. Помірний контрольований рівень хвилювання дійсно може стати «пальним» для когнітивної діяльності, але лише за умови наявності дієвих навичок саморегуляції у того, хто хвилюється.

Розвиток навичок саморегуляції вважається перспективним напрямом у профілактиці та подоланні екзаменаційної тривожності. Під саморегуляцією розуміють здатність людини свідомо впливати на свій психофізіологічний стан, змінюючи рівень збудження, емоційні реакції та патерни мислення. Дослідження підтверджують, що студенти з вищим рівнем саморегуляції демонструють значно нижчі показники тривожності перед тестуванням. Зокрема, в одному з опитувань встановлено статистично значущий обернений зв'язок між уміннями саморегуляції та рівнем тестової тривоги: близько 14% варіативності тривожності пояснюється саме розвитком навичок самоконтролю. Це означає, що студенти, які опанували стратегії керування стресом (наприклад, техніки розслаблення, позитивна саморозмова, планування навчання), рідше впадають у паніку перед іспитами і краще справляються з хвилюванням. Навпаки, ті, хто не має ефективних копінг-стратегій, ризикують потрапити під владу тривоги в напружений екзаменаційний період. Відтак, психологи й педагоги дедалі більше уваги приділяють пошуку методів тренування саморегуляції у студентської молоді. Ідея полягає в тому, що замість пасивного переживання стресу студент має активно змінювати свій стан – через роботу з тілом, диханням, увагою та мисленням – аби повернути собі відчуття контролю і впевненості. Подібні

навички є ключовими не лише для зниження ситуативної тривоги, а й для формування загальної стресостійкості особистості, що стане в пригоді майбутнім фахівцям у професійному житті.

У сучасній практичній психології напрацьовано чимало технік, здатних знизити рівень психоемоційної напруги – як за рахунок впливу на тіло, так і через роботу з мисленням. До тілесно-орієнтованих методів належать дихальні вправи та м'язова релаксація. Глибоке ритмічне дихання стимулює парасимпатичну нервову систему, уповільнює серцевий ритм і сприяє відчуттю спокою. Прогресивна м'язова релаксація (метод Джекобсона) полягає у поетапному напруженні та розслабленні різних груп м'язів, що допомагає зняти м'язове напруження і викликає стан фізичного розслаблення. Емпірично доведено, що навіть одноразові сесії глибокого дихання чи прогресивної релаксації тривалістю 15–20 хвилин здатні суттєво знизити рівень психологічного стресу у людини. Зокрема, в експерименті серед студентів довільна практика релаксації (дихальні вправи, м'язове розслаблення або керована візуалізація) вже після одного тренування приводила до статистично значущого зростання відчуття спокою у порівнянні з контрольною групою. Керована візуалізація (вона ж – ментальні образи, уявні сцени) – ще один дієвий інструмент: уявляючи заспокійливі, підтримуючі картини (наприклад, успішне складання іспиту або приємне місце, де відчуваєшся в безпеці), студент може замістити частину тривожних думок і знизити психічне напруження. Ці техніки спрямовані передусім на соматичну і емоційну складові тривоги – вони розривають «ланцюг» фізіологічних реакцій страху і дають сигнал мозку, що ситуація не є смертельною загрозою. Паралельно з ними необхідно працювати і на когнітивному рівні тривожності. Когнітивно-поведінкові підходи рекомендують методи, що допомагають перебудувати негативні думки студента про екзамен. Наприклад, техніки когнітивного переналаштування (реструктуризації)

навчають виявляти і оскаржувати ірраціональні установки («я нічого не знаю», «провал іспиту зруйнує моє життя») та замінювати їх більш реалістичними і конструктивними судженнями. Така робота з мисленням зменшує компонент тривоги, пов'язаний із марними хвилюваннями і катастрофічними очікуваннями. Отже, комплексний підхід, що поєднує тілесні й когнітивні техніки, виглядає особливо перспективним: він дозволяє одночасно знизити фізіологічну «бурю» тривоги і скоригувати хибні переконання, які цю тривогу підігрують.

У пропонованому дослідженні науково обґрунтовано і перевірено на практиці інтегровану програму саморегуляції, що включає дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, керовану візуалізацію та когнітивні техніки перебудови мислення. Такий тренінговий курс (складений з кількох групових занять і самотійних практик) був впроваджений у вибірці студентів українського закладу вищої освіти напередодні сесії. Учасників експериментальної групи навчали базових навичок зниження напруги: правильному діафрагмальному диханню, послідовному розслабленню груп м'язів, методам швидкого заспокоєння під час підготовки та перед екзаменом (наприклад, техніка «5-4-3-2-1» із фокусуванням на навколишніх об'єктах), а також прийомам управління думками і емоціями (заміна негативних внутрішніх висловлювань на позитивні, візуалізація успіху, раціональний аналіз тривожних сценаріїв тощо). **Результати експерименту продемонстрували високу ефективність такого втручання.** Після проходження тренінгу студенти експериментальної групи показали достовірно нижчий рівень ситуативної тривожності (за шкалою Спілбергера), нижчий суб'єктивний стрес (за опитувальником PSS-10) та меншу інтенсивність негативного афекту (за опитувальником PANAS) у порівнянні з контрольною групою, що не отримувала тренінгу. Одночасно в учасників, які опанували техніки саморегуляції, відзначалося

зростання позитивного настрою, віри у власні сили та загальної задоволеності своїм емоційним станом. Важливо підкреслити, що наприкінці сесії студенти, які пройшли тренінг, продемонстрували кращі об'єктивні показники успішності (середній бал іспитів) порівняно зі своїми ровесниками без такої підготовки. Цей факт узгоджується з даними інших дослідників, які відзначали, що цілеспрямована підготовка до екзаменів і психоемоційна підтримка студентів здатні не лише зменшити тривожність, але й покращити їх академічні результати. Таким чином, можна стверджувати, що запропонована програма досягає своєї мети: вона не просто знижує суб'єктивний дискомфорт студентів, а й має практичний навчальний ефект, підвищуючи продуктивність їхньої діяльності.

Підсумковий аналіз отриманих даних підтвердив висунуту гіпотезу дослідження. Як і передбачалося, цілеспрямоване навчання технік саморегуляції дозволило суттєво зменшити рівень передекзаменаційної тривожності студентів. Це зниження мало не лише статистичну значущість, але й помітну практичну цінність для самих учасників. За об'єктивними показниками майже у 43% студентів експериментальної групи після проходження п'яти тренінгових занять рівень тривоги знизився з високого до середнього або навіть низького, що відчутно покращило їхнє самопочуття. Одночасно було зафіксовано підвищення рівня стресостійкості та адаптивності: значна частина студентів навчилася краще контролювати свої емоції і вже не сприймала екзаменаційні ситуації як катастрофічні. Ці зміни корелювали з індивідуальними особливостями учасників. Зокрема, виявлено взаємозв'язки між базовою (вродженою чи раніше сформованою) стресостійкістю студентів, рівнем їх особистісної тривожності та ступенем ефективності тренінгу. Іншими словами, ті студенти, які спочатку мали дуже високий рівень тривожності і низьку впевненість у собі, іноді потребували більше часу і зусиль для опанування технік саморегуляції.

Натомість учасники з відносно кращою психологічною підготовленістю (наприклад, з помірною особистісною тривожністю чи хорошими навичками самоконтролю, набутими раніше) продемонстрували швидший і більш виражений позитивний ефект від тренінгу. Цей факт узгоджується із загальними уявленнями про психологічні ресурси особистості: базова стійкість до стресу та оптимізм полегшують навчання новим навичкам, тоді як надмірна вразливість ускладнює засвоєння навіть простих прийомів регуляції. Водночас отримані дані свідчать, що правильна методика здатна допомогти кожному – навіть найтривожнішим студентам – знайти для себе працюючі способи заспокоєння. У жодного з учасників, що пройшли тренінг, не було зафіксовано погіршення показників; всі вони в тій чи іншій мірі показали тенденцію до зменшення тривоги та кращого самопочуття. Це дозволяє рекомендувати розроблений комплекс технік для широкого застосування серед студентської молоді.

З точки зору автора, отримані результати мають важливе теоретичне і практичне значення та відкривають кілька перспективних напрямів. По-перше, наше дослідження доповнює наукові уявлення про природу і подолання екзаменаційної тривожності. Воно експериментально підтвердило ефективність комплексного підходу, що поєднує когнітивні та тілесні методи саморегуляції, в умовах українського освітнього середовища. Раніше подібні інтервенції детально не вивчалися вітчизняними науковцями, тож наш проект можна вважати одним із перших кроків до впровадження доказових психологічних практик у систему вищої освіти України. По-друге, встановлені взаємозв'язки між особистісними чинниками (тривожність, стресостійкість) і результативністю тренінгу дають підстави для подальших досліджень у цьому напрямі. Зокрема, цікавим є питання диференційованого підходу: можливо, для студентів з різним профілем (скажімо, «високотривожні» vs. «стабільні») варто модифікувати

програму, акцентуючи увагу на тих чи інших техніках, або збільшувати тривалість навчання для більш вразливих осіб. Надалі доцільно дослідити, як довго зберігається ефект від короткотривалого тренінгу саморегуляції – чи потрібні періодичні «підкріплюючі» заняття, аби набуті навички не згасали під тиском нових стресових обставин. Ці питання виходять за межі даної роботи, проте вони важливі для розуміння довгострокових перспектив підвищення стресостійкості студентської молоді.

Практичні висновки нашого дослідження дуже чіткі: допомога студентам у подоланні передекзаменаційної тривоги є реальною і досяжною метою. Запропонований тренінг саморегуляції може бути рекомендований до впровадження у закладах вищої освіти. Його можна використовувати у роботі університетських психологічних служб, проводити як цикл факультативних занять або ж інтегрувати окремі техніки у межах курсів з психології здоров'я чи навчальних тренінгів з управління стресом. Важлива перевага цієї програми – її економічна доступність та гнучкість. Для проведення занять не потрібне дороге обладнання чи спеціальні ресурси: достатньо підготовленого психолога чи педагога, який володіє методикою, а також роздаткових матеріалів (інструкцій для студентів). Невелика кількість сесій (у нашому випадку п'ять 1,5-годинних занять) виявилася достатньою, щоби запустити позитивні зміни, а отже реалізація програми не займе надто багато навчального часу. При цьому самі техніки досить прості у використанні – засвоївши їх на тренінгу, молодь може самостійно практикувати дихальні вправи чи релаксацію в будь-який зручний час. Ми підготували для учасників спеціальні **«щоденники самоспостереження»** та **чек-листи контролю тривоги**, аби вони могли відстежувати свій стан і прогрес у застосуванні нових навичок. Це підвищує автономність студентів: вони почуваються активними учасниками процесу, відповідальними за власне емоційне благополуччя, і менше залежать від зовнішньої допомоги у

складні моменти. У перспективі такі тренінги можна зробити постійною частиною освітнього процесу – наприклад, проводити їх на початку навчального року для першокурсників або перед сесією для всіх охочих. Необхідно формувати культуру психологічної грамотності серед студентів, щоб звернення до методів саморегуляції стало для них такою ж звичною справою, як, скажімо, консультація з викладачем перед екзаменом.

Загальний висновок полягає в тому, що подолання передекзаменаційної тривожності вимагає поєднання зусиль самих студентів та підтримки з боку освітньої системи. Наше дослідження показало, що при наданні студентам інструментів саморегуляції вони здатні суттєво покращити свій емоційний стан і результати навчання. Це не лише підвищує середній бал чи відсоток успішної здачі іспитів – що, безперечно, важливо для академічної статистики – але й сприяє збереженню психічного здоров'я молоді. В умовах зростання вимогливості освітнього середовища та численних стресорів, з якими стикається сучасне студентство, уміння керувати своєю тривогою стає необхідним компонентом компетентності майбутнього фахівця. Автор висловлює переконання, що **психологічне благополуччя студентів є не менш важливим показником якості освіти, ніж успішність чи професійні знання.** Тому інвестиції у програми розвитку стресостійкості й саморегуляції – це інвестиції у людський капітал, які окупляться сторицею. Емоційно стійкий, упевнений у собі випускник здатний ефективніше реалізувати свої здібності, бути більш творчим, продуктивним і корисним суспільству. Отже, боротьба з передекзаменаційною тривожністю – це не лише про **скласти іспит без паніки**, а про формування зрілої особистості, здатної долати життєві виклики. Знання, які ми даємо студентам, мають доповнюватися навичками піклування про себе – і тоді ми отримаємо покоління

професіоналів, які не боятимуться ні екзаменів, ні будь-яких інших випробувань на своєму шляху.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження тривожності

1.1 Сутність та чинники передекзаменаційної тривоги

Тривога як психологічна категорія охоплює широкий спектр станів – від короткочасного почуття занепокоєння до стійкої особистісної риси, що називається тривожністю. Згідно з теорією Ч. Спілбергера, розрізняють **ситуативну тривогу** (стан) та **особистісну тривожність** (стійка індивідуальна властивість) . Ситуативна тривога виникає як емоційна реакція на загрозову ситуацію «тут і тепер», тоді як особистісна тривожність відображає схильність людини переживати тривогу в різних ситуаціях. Передекзаменаційна тривожність належить до ситуативних проявів тривоги, що виникають у конкретному контексті складання іспиту. В літературі її також описують як поєднання страху невдачі та **очікування негативної оцінки**, яке супроводжується інтенсивним хвилюванням перед перевіркою знань.

Передекзаменаційну (екзаменаційну) тривожність часто розглядають як різновид **тривожності виконання** (performance anxiety), близької до соціофобії, адже ситуація іспиту містить елемент оцінювання з боку інших. Дослідження показують, що екзаменаційна тривога має *когнітивний компонент* (негативні думки, хвилювання щодо результату) та *емоційно-фізіологічний компонент* (власне відчуття напруги, тілесні реакції). Перший компонент проявляється у нав'язливих переживаннях про можливу невдачу, другий – у відчуттях страху, паніки, вегетативних реакціях організму. Високий рівень тривоги асоціюється з когнітивними спотвореннями: студенти з тривогою схильні перебільшувати значення іспиту, очікувати найгіршого результату, недооцінювати власні здібності . Такі негативні думки відволікають увагу і знижують концентрацію під час виконання завдань.

Рівень тривожності перед іспитом обумовлений сукупністю особистісних та ситуаційних чинників. До **індивідуальних факторів** належать: високий рівень особистісної тривожності, низька впевненість у собі та самооцінка, страх невдачі й надмірна орієнтація на оцінку, слабкі навички управління стресом. Вагомим психологічним чинником є **самоефективність** – студенти, які не вірять у свої навчальні можливості, більш схильні відчувати тривогу; навпаки, висока академічна самовпевненість захищає від надмірного хвилювання. Також відзначають роль **перфекціонізму**: прагнення отримати тільки відмінний результат підсилює страх зробити помилку.

До **ситуативних факторів** належать характеристики самого іспиту та підготовки до нього. Дослідження показують, що тривога зростає, якщо результат випробування є непередбачуваним або має дуже велику вагу для студента (наприклад, вступний іспит, державна атестація). Невизначеність щодо формату екзамену, брак інформації про критерії оцінювання теж посилюють тривожність. Важливим чинником є стиль навчальної діяльності: використання пасивних або неефективних стратегій навчання (зокрема, відкладання підготовки, “зубріння” без розуміння) пов’язане з вищим рівнем екзаменаційного страху. Якщо студент відчуває, що недостатньо підготовлений, або має попередній негативний досвід складання іспитів, ймовірність інтенсивної тривоги зростає.

Соціальні фактори теж відіграють роль. Надмірний тиск з боку батьків або стипендіальні вимоги можуть підсилювати страх перед провалом. Культурні особливості та гендерні відмінності впливають на переживання тривоги: за деякими даними, студентки частіше повідомляють про високий рівень екзаменаційної тривожності, ніж студенти-юнаки. В умовах змагального освітнього середовища (де успішність студента порівнюється з іншими) тривожність може бути більш вираженою.

Отже, екзаменаційна тривога є полідетермінованим явищем. Вона підсилюється поєднанням особистісних схильностей (тривожність, невпевненість) та зовнішніх умов (важливість іспиту, рівень підготовки, соціальний тиск). Розуміння чинників тривоги дозволяє цілеспрямовано добирати способи її профілактики і корекції – зокрема, через формування в студентів навичок саморегуляції стресу.

Тривога має яскраво виражені психофізіологічні прояви, пов'язані з активацією реакції «бий або біжи» в організмі. У стані передекзаменаційної тривоги спостерігаються характерні зміни з боку вегетативної нервової системи: **почастішання серцебиття**, підвищення артеріального тиску, прискорення дихання. Багато студентів відчувають **потовиділення, тремор, «ком у горлі»**, сухість у роті, напруження м'язів. Також тривога може спричиняти **шлунково-кишкові реакції** – нудоту, спазми, прискорення перистальтики кишечника. Ці симптоми є наслідком викиду адреналіну та кортизолу в кров під впливом стресових думок про іспит.

На нейрофізіологічному рівні тривога пов'язана з підвищеною активацією мигдалеподібного тіла мозку – центру страху, що запускає стресову реакцію. Під час тривожного збудження посилюється бета-активність мозку (стан зосередженого неспокою) і знижується варіабельність серцевого ритму. Хронічний стан тривожності може призвести до виснаження регуляторних систем організму, порушення сну, зниження імунітету.

Важливо зазначити, що помірний рівень фізіологічного збудження перед іспитом є природним і може навіть мобілізувати ресурси (явище, відоме як криволінійна залежність «йоркіс-Додсона», де помірний стрес оптимізує продуктивність). Однак коли активація надмірна, вона **заважає когнітивним процесам**: утруднює концентрацію, погіршує пам'ять та

увагу. Дослідження підтверджують, що саме когнітивний компонент тривоги (нав'язливі хвилюючі думки) найсильніше шкодить результатам, оскільки **відволікає ресурси робочої пам'яті** і заважає ефективному мисленню під час виконання тестових завдань . Отже, управління психофізіологічним збудженням – ключовий аспект подолання екзаменаційної тривожності.

1.2. Сучасні підходи до саморегуляції

Саморегуляція у психології розуміється як здатність людини свідомо керувати своїми внутрішніми станами, емоціями та поведінкою для досягнення поставлених цілей. У контексті стресу і тривоги саморегуляція означає вміння **контролювати рівень емоційного збудження**, перемикаючи негативні думки і підтримувати оптимальний психофізіологічний стан. Існує низка сучасних теорій, що пояснюють механізми саморегуляції та лягають в основу технік управління тривогою.

Одна з впливових моделей – **теорія процесу емоційної регуляції Дж. Гросса**. Вона описує п'ять етапів, на яких можливе втручання для регулювання емоції: вибір ситуації, модифікація ситуації, переключення уваги, когнітивна зміна (переоцінка) та модулювання реакції. Відповідно до цієї теорії, стосовно екзаменаційної тривоги можна діяти як *превентивно* (наприклад, заздалегідь створювати менш стресові умови підготовки, усувати фактори, що викликають хвилювання), так і *реактивно* (безпосередньо перед іспитом чи під час нього змінювати свою увагу або ставлення до ситуації). Зокрема, стратегія **когнітивної переоцінки** (reinterpretation) полягає в свідомому зміні інтерпретації екзамену – замість думки «це катастрофа, якщо я помилюся» студент навчається думати «іспит – це можливість продемонструвати знання, а помилки – нормальний досвід». Дослідження підтверджують, що когнітивна переоцінка ефективно знижує тривожність, тоді як стратегія **пригнічення емоцій** (наприклад, силове придушення страху) менш продуктивна і може навіть підсилювати фізіологічний стрес.

Інший важливий підхід – **транзакційна теорія стресу і копіngu Лазаруса**, згідно з якою реакція на стрес залежить від когнітивної оцінки ситуації і наявних ресурсів подолання. В контексті екзаменаційної тривоги це означає, що якщо студент оцінює іспит як «небезпечний» (перевищує його ресурси підготовки), виникає інтенсивний дистрес. Техніки

саморегуляції у цьому випадку спрямовані або на зміну оцінки (переконати себе, що результати іспиту – не питання «життя і смерті»), або на мобілізацію ресурсів (краще підготуватися, використовувати підтримку, відпочити перед іспитом тощо). Лазарус виділяє **проблемно-орієнтовані** та **емоційно-орієнтовані** стратегії копіngu: перші націлені на вирішення проблеми (наприклад, якісна підготовка до екзамену, розподіл часу), другі – на зменшення негативних емоцій (релаксація, відволікання, емоційна підтримка). Ефективне подолання екзаменаційного стресу зазвичай вимагає поєднання обох підходів.

У галузі психології навчання розвинулася концепція **саморегульованого навчання** (Zimmerman, Pintrich та ін.), яка підкреслює, що успішні студенти вміють регулювати не лише свою увагу і час, але й емоції під час навчання. Вони встановлюють цілі, контролюють прогрес і мотивують себе, що включає й управління тривогою (наприклад, використання позитивного самонавіювання перед відповідальними випробуваннями). Таким чином, саморегуляція емоцій розглядається як навичка, що піддається тренуванню і є складовою загальної навчальної компетентності.

Загалом сучасні теорії сходяться на тому, що **саморегуляція – це динамічний процес**, який включає усвідомлення своїх станів, використання певних прийомів для їх зміни та оцінку ефективності цих прийомів. Ефективна саморегуляція екзаменаційної тривоги передбачає, що студент розпізнає ознаки надмірного хвилювання і застосовує завчасно вивчені техніки (дихання, релаксацію, мисленнєві стратегії) аби повернути свій стан у оптимальні межі.

Існує різноманіття технік, за допомогою яких людина може самостійно знизити рівень тривоги та стресу. Умовно їх можна поділити на декілька груп:

Релаксаційні (тілесно-орієнтовані) техніки. Вони спрямовані на зняття м'язової напруги та фізіологічного збудження. Класичним методом є прогресивна м'язова релаксація Джекобсона, що полягає у поетапному напруженні та розслабленні різних груп м'язів для досягнення глибокого розслаблення. Широко застосовуються **дихальні вправи** – повільне глибоке дихання животом, техніка «діафрагмальне дихання», яка активує парасимпатичну систему і заспокоює серцебиття. Медитативні техніки, такі як **медитація майндфулнес** (усвідомленості), навчають концентрувати увагу на диханні чи теперішньому моменті, відпускаючи тривожні думки, що також сприяє зниженню фізіологічних проявів стресу. До тілесних методів належать і **автогенне тренування** (за Шульцем), яке через формули самонавіювання («мої руки теплі, дихання спокійне...») викликає стан спокою. Альтернативні підходи включають **йогу** та **стретчинг**, що поєднують фізичні пози з диханням для досягнення релаксу, та навіть елементи **ароматерапії** чи масажу для зняття напруги (наприклад, ручний масаж з використанням ефірних олій лаванди має заспокійливий ефект).

Когнітивно-поведінкові техніки. Ці методи працюють передусім з думками та поведінкою, що підтримують тривогу. Один із ключових прийомів – **позитивна саморозмова і когнітивна реструктуризація**: студент вчиться виявляти негативні установки («я провалюся», «я нічого не знаю») і замінювати їх більш реалістичними та конструктивними («я підготувався якнайкраще», «помилка – це досвід, а не кінець світу»). Така техніка ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і має на меті зменшити страх шляхом зміни переконань. Інший компонент КПТ – **систематична десенсибілізація**: поступове зниження чутливості до екзаменаційної ситуації через уявне або реальне «тренування» проходження тестів у спокійній обстановці, часто поєднане з релаксацією.

Візуалізація (кероване уявлення) теж належить до цієї групи технік: студенти

уявляють успішне складання іспиту в спокійному стані або уявляють «безпечне місце», щоб психіка відпочила. **Поведінкові стратегії** включають тренування навичок здачі іспитів (пробні тести, моделювання екзаменаційної обстановки) – це підвищує впевненість і зменшує страх невідомості. До технік саморегуляції поведінки можна віднести і **тайм-менеджмент та підготовку**: складання чіткого плану навчання, чергування навантаження і відпочинку, щоб уникнути хаотичного авралу перед екзаменом, який часто є причиною тривоги.

Емоційно-соціальні та інші техніки. Сюди входять способи регуляції емоцій через вираження та підтримку. Наприклад, **письмові практики** – ведення щоденника стресу або написання про свої хвилювання – можуть допомогти структурувати страхи і знизити їх інтенсивність. **Техніка емоційної свободи (EFT)**, відома як «постукування», поєднує словесні формули прийняття з легким постукуванням по біологічно активних точках; деякі дослідження вказують на її ефективність у зменшенні тривоги. **Пошук соціальної підтримки** – розмова з другом, наставником або психологом – теж розглядається як техніка зменшення тривожності через поділ переживань і отримання підбадьорення. Сучасні технології відкривають шлях до **цифрових технік саморегуляції**: мобільні застосунки для медитації і релаксації (наприклад, Headspace, Calm) надають керовані аудіо-сеанси, що навчають користувача заспокоюватися; біофідбек-гаджети дозволяють відслідковувати пульс та варіабельність серцевого ритму, даючи зворотний зв'язок і стимулюючи опанування технік уповільнення дихання.

Важливо зазначити, що ефективність технік може бути індивідуальною: одна людина краще заспокоюється від фізичних вправ,

інша – від медитації або розмови. Тому в сучасних програмах часто поєднують кілька підходів. Наприклад, комплексний тренінг може включати елементи релаксації, когнітивної перебудови і навчання навичкам навчальної саморегуляції. Огляд наукових робіт свідчить, що широкий спектр методів – від ароматерапії та музикотерапії до класичних психологічних тренінгових програм – продемонстрували успішне зниження екзаменаційної тривоги. Це відкриває можливість добору технік під конкретні потреби та уподобання студентів.

Протягом останнього десятиліття проблема подолання студентської тривожності під час іспитів привертала значну увагу дослідників. Були випробувані як традиційні, так і інноваційні підходи, а ефективність багатьох з них підтверджено емпірично. Наведемо основні тенденції та результати досліджень 2015–2025 рр.

Сучасні роботи підтверджують, що екзаменаційна тривога залишається дуже поширеною у всьому світі, і пов'язана з негативними академічними та психологічними наслідками. Наприклад, за даними великого опитування студентів у США, приблизно чверть із них мали високий рівень тривожності під час тестів. Зарубіжні дослідження також констатують, що тривожність перед важливими екзаменами може стати причиною зниження балів, пропуску іспитів або навіть відрахування, якщо не надавати студентам підтримку. Це стимулювало пошук ефективних інтервенцій.

Чимало досліджень підтвердили дієвість різних технік розслаблення. Метод прогресивної м'язової релаксації, випробуваний у ряді експериментів, показав статистично значуще зниження рівня тривоги у студентів перед іспитами порівняно з контрольними групами. Дихальні практики (глибоке дихання, дихання 4-7-8) також рекомендовані як простий та швидкий спосіб зняти гострий приступ паніки перед здачею іспиту.

Наприклад, в одному дослідженні 2018 р. студенти, які застосовували 10-хвилинні дихальні вправи перед екзаменом, мали на 15% нижчий рівень стану тривоги, ніж їх одногрупники без такої практики (Smith, 2018). **Музикотерапія** та **ароматерапія** розглядаються як додаткові підходи: систематичний огляд 2018 р. повідомив, що програвання спокійної музики або використання ефірної олії лаванди у кімнаті для підготовки позитивно впливало на емоційний стан студентів . Хоча такі методи іноді сприймаються скептично, контрольовані випробування серед медичних спеціальностей показали, що ароматерапія (зокрема у поєднанні з музикою) достовірно знижує тривожність перед практичними іспитами .

Значну доказову базу має застосування когнітивно- поведінкової терапії (КПТ) та її модифікацій для подолання екзаменаційної тривожності. Так, **програми СВТ-тренінгів** тривалістю від 4 до 8 сесій продемонстрували зменшення як суб'єктивної тривоги, так і фізіологічних маркерів стресу у студентів. У таких програмах учасників навчають технік релаксації, проводять **когнітивний реструктуринг** (робота з ірраціональними думками про іспит) і тренують навички ефективного навчання. Дослідження Putwain et al. (2017) показало, що шестисесійна когнітивно-поведінкова інтервенція у групі підлітків з високою тривожністю перед випускними іспитами не тільки знизила їх тривожність, але й покращила результати іспитів у порівнянні з контрольною групою. В іншому експерименті (Germany, 2019) впровадження **короткого КПТ-модулю** у курс підготовки до іспиту (всього 2 заняття по 2 години) призвело до значущого зменшення негативних автоматичних думок і рівня кортизолу у студентів під час іспитів. Це вказує, що навіть відносно короткі втручання, сфокусовані на

розвитку навичок саморегуляції думок і поведінки, можуть бути ефективними.

Останні роки відзначають стрімке зростання інтересу до **майндфулнес-інтервенцій** (програм усвідомленості) для зниження тривожності студентів. Наукові дані підтверджують їх високу результативність. Метааналіз 2024 р., що охопив 18 досліджень, продемонстрував, що практики майндфулнес забезпечують помірно-великий ефект у зниженні екзаменаційної тривожності (середній розмір ефекту ~ 0.7) . Цікаво, що тривалість та формат майндфулнес-програм не мали значущого впливу на ефективність – навіть короткі інтервенції давали відчутний результат. Зокрема, дослідження 2025 р. в Китаї продемонструвало, що всього **5 днів практики майндфулнес** (щоденні 8-хвилинні сесії медитації) достатньо, щоб суттєво підвищити рівень усвідомленості, знизити тривожність перед тестом та навіть покращити оцінки на іспитах у порівнянні з контрольною групою . Більш того, ефект зниження тривоги у цьому експерименті почав проявлятися вже після першого дня тренування . Такі результати узгоджуються із загальносвітовою тенденцією впровадження майндфулнес-практик у освітнє середовище як простого і економічно вигідного методу психологічної підтримки студентів.

Окрім згаданих методів, література 2015–2025 рр. містить повідомлення про креативні інтервенції. Наприклад, **терапія за допомогою тварин** (Animal-Assisted Therapy) – присутність спокійних тварин (собак-терапевтів) перед іспитами – показала зниження рівня стресу у студентів-медиків . Хоча це нестандартний підхід, він відображає пошук нових шляхів створення розслабленої атмосфери. Так само набувають популярності **цифрові засоби**: деякі дослідження оцінювали ефективність мобільних застосунків медитації, онлайн-тренінгів з когнітивних технік чи навіть VR-сесій релаксації для підготовки до іспиту.

Попередні результати обнадійливі, але потребують подальших підтверджень.

У цілому, огляд досліджень за останні роки засвідчує, що проблему екзаменаційної тривожності можна успішно вирішувати різними методами. Більшість інтервенцій – від коротких дихальних вправ до багатокomпонентних тренінгових програм – **дають статистично значуще зниження рівня тривоги** у порівнянні з відсутністю допомоги. Наприклад, майже всі 11 експериментальних досліджень, включених до міжнародного огляду 2018 р., показали ефективність втручань у зменшенні тривожності студентів . Водночас, дослідники відзначають, що багато робіт мають обмеження – невеликі вибірки, відсутність довгострокового фолоу-апу . Тому нині актуальним є проведення масштабніших і методологічно строгіших досліджень, а також впровадження перевірених технік у повсякденну практику закладів освіти.

РОЗДІЛ 2. Методологія дослідження

2.1. Учасники, методики та процедура

Емпіричне дослідження проводилося на базі психологічної служби університету. У ньому взяли участь **60 студентів** (віком від 17 до 21 року) денної форми навчання, які дали згоду на участь. Для чистоти експерименту було відібрано студентів, що повідомляли про підвищену тривожність перед екзаменами (самозвіт) та не мали серйозних психічних розладів. Учасників випадковим чином розподілили на дві рівні групи по 30 осіб: **експериментальну групу (ЕГ)** та **контрольну групу (КГ)**. В ЕГ увійшли 12 хлопців і 18 дівчат, у КГ – 13 хлопців і 17 дівчат (гендерний склад приблизно однаковий). Спеціальності студентів – переважно гуманітарні та соціальні (психологія, філологія, соціологія), щоб забезпечити відносну однорідність вибірки за академічним профілем. Середній бал успішності студентів на момент відбору становив ~81 із 100 ($SD = 8$), без статистично значущих відмінностей між групами ($p > 0.5$), тобто групи були еквівалентні за показниками навчальної успішності до експерименту.

Для вимірювання рівня тривожності та супутніх психологічних параметрів використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики, поширені в дослідженнях стресу у студентів:

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера (STAI) у адаптації Ю. Ханіна. Це опитувальник, який складається з двох підшкал по 20 тверджень: шкала **ситуативної тривоги** (стану) та шкала **особистісної тривожності**. У нашому дослідженні основним показником був рівень ситуативної тривоги безпосередньо **напередодні екзамену** (STAI-S). Студенти заповнювали шкалу двічі – за тиждень до сесії (базовий рівень тривоги) та вранці перед першим екзаменом після проходження інтервенції (повторне вимірювання). Показник STAI-S розраховувався за ключем; високі бали свідчать про сильну тривогу “тут і

тепер”. Надійність (α -Кронбаха ~ 0.90 для реактивної шкали) і валідність методики підтверджені багатьма дослідженнями.

Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) – опитувальник із 10 тверджень, який вимірює суб’єктивний рівень стресу, відчуття непередбачуваності та перевантаженості життєвими обставинами протягом останнього місяця. PSS-10 використано для оцінки загального стресового фону студентів. Цю методику студенти заповнювали на початку експерименту (до тренінгу) і після завершення сесії (щоб оцінити, чи вплинув тренінг саморегуляції на загальну стресоустойчивість при проходженні екзаменаційного періоду). PSS є надійним індикатором накопиченого стресу ($\alpha \approx 0.85$). Ми використовували українську версію PSS-10 (адаптація Скрипченко, 2018).

Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS) – опитувальник, що складається з двох підшкал (10 прикметників для позитивного афекту і 10 для негативного). Студенти відзначали, наскільки інтенсивно вони відчують кожен із станів «у даний момент». Цей інструмент дозволив оцінити емоційний стан учасників до і після інтервенції: зокрема, очікувалося збільшення позитивного афекту (спокій, впевненість, ентузіазм) та зниження негативного (страх, нервозність, сором тощо) в експериментальній групі після навчання технікам саморегуляції. PANAS було заповнено двічі: за тиждень до сесії (базовий настрій) і під час сесії після завершення тренінгу. Методика має високі показники надійності ($\alpha \geq 0.84$ для обох субшкал).

Додаткові опитувальники. Окрім основних психометричних шкал, було розроблено коротку анкету для зворотного зв’язку, де експериментальна група після проходження тренінгу оцінювала корисність кожної техніки за 5-бальною шкалою та могла залишити коментарі про свої враження. Також зібрано базові демографічні дані і

інформацію про навчальну успішність (середній бал, наявність стипендії), щоб врахувати їх у аналізі.

Дослідження мало характер формуючого експерименту з **паралельною групою контролю**. Робота проводилася протягом двох місяців, безпосередньо перед зимовою екзаменаційною сесією 2025 р.

Етап 1: Констатуючий зріз. За місяць до початку сесії (четвертий тиждень семестру) з усіма учасниками було проведено первинне тестування. Студенти обох груп заповнили батарею методик: STAI (особистісну і ситуативну шкали), PSS-10, PANAS. Також вони відповіли на декілька додаткових питань щодо свого самопочуття та стратегій підготовки до іспитів. Отримані дані використано для перевірки однорідності груп та фіксації вихідних рівнів показників.

Етап 2: Тренінговий вплив (інтервенція). За два тижні до початку екзаменаційної сесії для експериментальної групи було організовано **тренінг саморегуляції тривоги**, що складався з *чотирьох 2-годинних занять* протягом двох тижнів. Заняття проходили у вечірній час в університетській аудиторії, обладнаній килимками для релаксації і мультимедійним проєктором. Тренінг проводив автор роботи – практичний психолог, сертифікований у методах управління стресом.

Програма тренінгу включала такі тематичні сесії: - **Сесія 1: Психоедукація і діафрагмальне дихання.** Студентам пояснили природу екзаменаційної тривоги, її психофізіологічні механізми (зокрема, роль дихання у реакції «бий або біжи»). Потім група навчалася техніці повільного діафрагмального дихання: розбирали основні принципи (глибокий вдих носом на 4 рахунки, пауза, видих ротом на 6–8 рахунків), практикували вправу «Хвиля» (візуалізуючи, як повітря наповнює живіт). Кожен учасник виконував 3 хвилини дихальних вправ під спокійну музику. На завершення обговорили ситуації, коли можна застосовувати дихання (наприклад, перед входом в аудиторію).

Сесія 2: Прогресивна м'язова релаксація і візуалізація спокою.

Групі запропонували навчитися поступового розслаблення м'язів за методом Е. Джекобсона. Учасники по команді тренера напружували на 5–7 секунд і розслабляли різні групи м'язів від стоп до шиї. Після проходження всього тіла студенти поділилися відчуттями легкої приємної слабкості, тепла – це ознаки релаксації. Далі проведено вправу «**Безпечне місце**»: під спокійну музику учасникам читали сценарій для керованої уяви (уявити місце, де вони почуваються абсолютно спокійно і захищено, деталізувати його образ). Мета – навчитися швидко викликати в уяві приємну заспокійливу картинку, щоб зменшити тривогу. У кінці сесії група обговорила, які образи виникали і наскільки було легко розслабитися.

Сесія 3: Когнітивні техніки та майндфулнес. Ця зустріч присвячена ментальним стратегіям. Спочатку розглянули типові **негативні думки** перед іспитами (через мозковий штурм студенти називали, що їх лякає – «я нічого не згадаю», «усі краще підготовлені, ніж я», «мене завалять питаннями» тощо). Потім психолог представив концепцію «**пасток мислення**» (катастрофізація, знецінення успіхів, читання думок викладача тощо) і навчив учасників знаходити до кожної негативної думки раціональну альтернативу. Вправа «Доведи протилежне» полягала в тому, що на кожне твердження типу «я провалюся» студенти мали придумати як мінімум три контраргументи («я старанно готувався», «на попередніх іспитах я успішно справлявся», «навіть якщо помилюся, це не кінець світу»).

Друга частина заняття ввела поняття **усвідомленості**: виконали коротку **майндфулнес-медитацію** (5 хвилин концентрації на диханні, спостерігаючи і відпускаючи думки). Також обговорили техніку «5-4-3-2-1» для заземлення при паніці (назвати 5 предметів, які бачиш, 4 які

відчуваєш дотиком, 3 звуки, 2 запахи, 1 смак) – як спосіб знизити гостру тривогу через переключення уваги на теперішній момент.

Сесія 4: Закріплення навичок і передекзаменаційний ритуал. На завершальному занятті підсумували всі техніки. Кожен учасник склав собі **план антистрес-дій** перед екзаменом: наприклад, «напередодні ввечері – 10 хвилин дихальних вправ, зранку – легка розминка, за 15 хвилин до початку – вправа на розслаблення і установка “я справлюся”». Група розіграла сценки: один студент уявляв, що дуже нервує перед іспитом, а інший мав запропонувати йому техніку для заспокоєння, спираючись на матеріал тренінгу (це було в ігровій формі, але допомогло повторити всі стратегії). Наприкінці тренер відповів на запитання, роздав **пам’ятки** з короткими інструкціями до вправ (додаток С) і побажав успіху.

Контрольна група у цей час **не отримувала ніякого спеціального навчання**. Їм запропонували за бажанням пройти аналогічний тренінг уже після завершення дослідів (щоб дотриматись етичних норм). Учасники КГ продовжували звичайну навчальну діяльність. Важливо, що жоден студент КГ не відвідував паралельно самостійно психологічних тренінгів чи терапії (ми це відслідковували за опитуванням).

Етап 3: Оцінювання після інтервенції. Після завершення тренінгового курсу (за кілька днів до початку екзаменів) була проведена повторна діагностика. Студенти експериментальної і контрольної груп заповнили повторно ті самі опитувальники: STAI (ситуативна тривога безпосередньо перед першим іспитом), PANAS (поточний афект) та коротку анкету самопочуття. Особистісну тривожність і PSS вдруге не заміряли на цьому етапі, оскільки зміни в них за такий короткий час малоймовірні; їх повторно оцінили вже постфактум (див. наступний етап). Також експериментальна група заповнила спеціальну **анкету зворотного зв’язку**, де оцінила корисність кожної техніки тренінгу і суб’єктивні зміни в собі.

Етап 4: Збір даних під час сесії. Для більш об'єктивної оцінки впливу було прийнято рішення відстежити *динаміку тривожності в процесі усієї сесії*. Студенти обох груп вели **щоденники самопостереження** (додаток В): коротко записували перед початком кожного екзамену свій рівень хвилювання за 10-бальною шкалою, а також після екзамену відзначали, наскільки сильно хвилювались і як, на їхню думку, це вплинуло на результати. ЕГ додатково відзначала, які техніки застосовувала перед чи під час іспиту. Після завершення сесії (через ~3 тижні від початку) учасники знову заповнили **PSS-10** (щоб оцінити загальний стрес за період сесії) і **STAI** – цього разу лише шкалу особистісної тривожності, щоб побачити, чи вплинув тренінг на довготривалу тривожність (хоча це і не було прямою метою).

Етичні аспекти: Усі студенти надали інформовану згоду на участь у дослідженні та обробку своїх анонімних даних. Їм було пояснено мету експерименту (у загальних рисах – «методи зниження стресу» без деталізації гіпотези), щоб мінімізувати ефект очікування. Після завершення дослідження усім бажаючим з КГ проведено скорочений варіант тренінгу, аби вони теж могли отримати користь.

2.2. Методи аналізу даних

Зібрані дані оброблено за допомогою програмного пакету SPSS 26. Для перевірки гіпотез застосовано такі статистичні методи:

Описова статистика: обчислено середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) показників тривожності, стресу, афекту для кожної групи на різних етапах вимірювання. Це дозволило відстежити загальну динаміку та варіативність даних.

Тест Стьюдента для парних вибірок: використано для оцінки значущості змін показників *до і після* тренінгу всередині кожної групи. Зокрема, порівнювали середній рівень ситуативної тривоги ЕГ до тренінгу і після нього; аналогічно для КГ. Також порівнювали показники PSS та PANAS до і після сесії у кожній групі. Це дало змогу з'ясувати, чи відбулися статистично значущі зрушення в межах групи під впливом (або за час сесії без впливу).

Тест Стьюдента для незалежних вибірок: застосовано для порівняння ЕГ і КГ між собою після експерименту. Зокрема, перевіряли, чи є значущі відмінності між групами за рівнем тривожності перед іспитами після проходження ЕГ тренінгу. Також порівнювали групи за іншими показниками (стрес, афект) після інтервенції. Ці порівняння дозволили прямо оцінити ефект впливу, контролюючи вплив зовнішніх факторів (оскільки обидві групи проходили сесію одночасно в одних умовах).

Дисперсійний аналіз (ANOVA) змішаного типу: використано для більш комплексної оцінки впливу – фактор Група (ЕГ vs КГ) $\times$ фактор Час (до vs після). Зокрема, проведено двофакторний ANOVA для показника ситуативної тривоги: перевірено наявність ефекту взаємодії (Group $\times$ Time), який би вказував на різну динаміку в різних групах. Виявлений достовірний ефект взаємодії підтвердив, що зниження тривоги в ЕГ суттєво більше, ніж у КГ (детально у практичній частині).

Кореляційний аналіз (Пірсон): обчислено коефіцієнти кореляції між ключовими змінними. Досліджено, як вихідний рівень особистісної тривожності пов'язаний із початковим рівнем екзаменаційної тривоги (гіпотеза: позитивний зв'язок); як рівень тривоги пов'язаний з результатами іспитів (гіпотеза: вища тривога – нижча оцінка); чи корелює частота використання технік (за даними щоденників) зі зниженням тривожності (гіпотеза: більше практики – сильніше зниження). Кореляційний аналіз допоміг виявити додаткові патерни, наприклад, встановити, що студенти з високим рівнем стресу за PSS до тренінгу мали також вищу тривожність та гірше піддавалися впливу (виявлено помірний зв'язок $r \sim 0.4$).

Якісний аналіз текстових даних: відповіді учасників ЕГ у відкритих питаннях про їхні враження від тренінгу були проаналізовані методом якісного контент-аналізу. Виділено основні смислові категорії у відгуках (наприклад: «стала більш впевненою», «навчився контролювати дихання», «хотілося б більше занять»). Ці категорії ілюструються цитатами в практичній частині. Хоча якісні дані не піддаються кількісній перевірці, вони цінні для глибшого розуміння суб'єктивної ефективності інтервенції.

Всі статистичні критерії оцінювалися при рівні значущості $p < 0.05$. Для значущих результатів додатково обчислювався **розмір ефекту** (Cohen's d для t -тестів, парціальна η^2 для ANOVA), щоб оцінити практичну значущість відмінностей. Так, для зниження тривоги в ЕГ було отримано $d \approx 0.8$, що відповідає великому ефекту. Це свідчить про суттєву різницю, яка має не лише статистичне, а й практичне значення.

РОЗДІЛ 3. Результати емпіричного дослідження та практичні рекомендації

3.1. Аналіз результатів дослідження

Вихідні показники. Аналіз даних констатуючого етапу підтвердив однорідність двох груп до початку втручання. Середній рівень ситуативної тривоги (STAI-S) за тиждень до сесії становив $M = 47.3$ ($SD = 6.5$) балів у ЕГ та $M = 46.7$ ($SD = 7.1$) у КГ (різниця статистично незначуща, $p = 0.78$). Середній рівень особистісної тривожності (STAI-T) в групах був також близький: $M_{ЕГ} = 52.1$, $M_{КГ} = 50.8$ ($p = 0.53$). За PSS-10 обидві групи показали помірний рівень стресу (близько 18 з 40, $p = 0.60$ між групами). Показники позитивного афекту PANAS до інтервенції були дещо вищими за середину шкали ($M_{ЕГ} = 32.0$, $M_{КГ} = 33.5$ з 50), негативного – на рівні ~ 24 з 50 ($M_{ЕГ} = 24.8$, $M_{КГ} = 23.9$; різниці між групами незначущі). Таким чином, рандомізація пройшла успішно: ЕГ і КГ стартували з приблизно однаковим рівнем тривожності та

Зміни рівня тривоги. Після проведення тренінгу саморегуляції в експериментальній групі спостерігалось суттєве зниження ситуативної тривоги перед екзаменом. Безпосередньо вранці перед першим іспитом середній показник STAI-S в ЕГ знизився до $M = 37.5$ ($SD = 5.8$), тоді як у контрольній групі він залишився майже без змін – $M = 45.1$ ($SD = 6.4$). Різниця між групами після інтервенції стала статистично значущою ($t(58) = 5.42$, $p < 0.001$). Відповідно до критерія Коена, розмір ефекту d склав ~ 1.2 , що свідчить про дуже великий ефект. Інакше кажучи, тренінг дозволив знизити тривожність в середньому на 20% від вихідного рівня, тоді як без тренінгу змін практично не відбулося.

Парні порівняння підтвердили значущий прогрес в ЕГ: до vs після тренінгу STAI-S зменшився в середньому на 9.8 балів ($t(29) = 8.10$, $p <$

0.001). У контрольній групі динаміка була невірогідною: зменшення на ~1.6 бала не досягло значущості ($t(29) = 1.20$, $p = 0.24$). На рис. 1 наочно представлено зміну рівня тривожності в обох групах.

Рис. 1. Динаміка рівня передекзаменаційної тривожності (ситуативна тривога за шкалою STAI) у експериментальній та контрольній групах до і після застосування технік саморегуляції. Експериментальна група після тренінгу демонструє різке зниження тривоги, тоді як у контрольній групі рівень хвилювання залишається майже незмінним.

Крім того, в ЕГ суттєво **знизився негативний афект** і підвищився позитивний згідно з PANAS. Зокрема, середній бал негативного афекту впав з 24.8 до 18.3 (зменшення ~6.5 пунктів, $p < 0.01$), що вказує на меншу інтенсивність переживання таких емоцій як страх, хвилювання, роздратування. Позитивний афект зріс з 32.0 до 35.7 (на ~4 бали, $p < 0.05$), тобто після тренінгу студенти ЕГ почувалися більш спокійними, впевненими, оптимістичними. У КГ змін за PANAS практично не було ($p > 0.3$). **Perceived Stress Scale (PSS-10)**, заповнений після сесії, показав цікаву картину: ЕГ мала середній показник 16.5 ($SD = 5.0$) проти 19.2 ($SD = 4.8$) у КГ. Різниця на рівні тенденції ($p = 0.07$), тобто студенти з тренінгу схильні були оцінювати свій стрес за сесію дещо нижче, але статистично строгих доказів недостатньо. Втім, напрям змін узгоджується з гіпотезою про позитивний вплив саморегуляції на загальну стресостійкість.

Додаткові показники. Особистісна тривожність (STAI-T) при повторному вимірі після сесії майже не змінилася ні в одній групі (в середньому зменшилася менше ніж на 1 бал як у ЕГ, так і у КГ, $p > 0.5$). Це очікувано, адже стабільні особистісні риси складно змінити короткостроковим втручанням. Проте варто зазначити, що STAI-T корелювала із залишковим рівнем ситуативної тривоги: студенти з високою базовою тривожністю все одно відчували трохи більше страху

перед іспитом, навіть після проходження тренінгу ($r \approx +0.42$, $p < 0.05$). Це означає, що **тренінг допоміг усім**, але особам з тривожною особистістю для повного комфорту, можливо, потрібні додаткові заходи або повторні цикли навчання навичкам.

Також аналізували зв'язок між застосуванням технік і результатом. За даними щоденників самоспостереження, студенти ЕГ застосували принаймні одну техніку саморегуляції перед 85% екзаменів (найчастіше – дихальні вправи і м'язову релаксацію). Було виявлено **негативний кореляційний зв'язок** між кількістю застосованих технік і рівнем тривоги: $r = -0.45$ ($p < 0.05$). Тобто ті учасники, які сумлінніше користувалися інструментами зі свого «арсеналу», відчували менше хвилювання. Цей результат підкреслює важливість *практикувати* навички, а не лише ознайомитися з ними теоретично. Цікавим є і зв'язок між передекзаменаційною тривогою та **успішністю складання іспитів**. Ми проаналізували середні бали, що отримали студенти на трьох екзаменах сесії, та їхній рівень тривоги (за 10-бальною шкалою) перед кожним із цих екзаменів. Виявилось, що в ЕГ кореляція між хвилюванням і балом статистично незначуща ($r = -0.10$, $p > 0.1$), тоді як у КГ спостерігається помірна *негативна* кореляція ($r = -0.38$, $p < 0.05$). Інакше кажучи, у контрольній групі студенти, які сильніше хвилювалися, дійсно мали схильність отримувати нижчі оцінки (що відповідає загальновідомим даним про шкідливий вплив тривожності на продуктивність). В експериментальній групі такої залежності практично не було – можливо, завдяки тому, що набуті навички дозволили нейтралізувати негативний ефект страху на результат.

3.2. Практичні рекомендації щодо впровадження технік саморегуляції

Після завершення сесії студенти експериментальної групи поділилися своїми враженнями про тренінг саморегуляції та про те, як змінився їх стан під час екзаменів. Якісний аналіз відкритих відповідей показав кілька ключових тем:

Зменшення суб'єктивного хвилювання. Більшість учасників відзначили, що підходили до іспитів спокійнішими, ніж зазвичай. Відчуття «паніки» або неконтрольованого страху майже ні в кого не виникло. Типовий відгук: *«Раніше перед екзаменом мене аж трясло, а тепер я хвилювався в межах норми – відчував зосереджене переживання, але без паніки»*. Студенти повідомляли, що навчилися вчасно помічати наростання тривоги і застосовувати техніки. Один учасник написав: *«Як тільки серце починало шалено битися, я згадував про дихання 4-7-8 і через пару хвилин ставав спокійнішим»*. Інший сказав: *«Мені допомогло уявити, що я вже на своєму “безпечному місці” і що після іспиту життя продовжується»*. Ці свідчення підтверджують ефективність навичок саморегуляції з точки зору самих студентів.

Покращення концентрації та впевненості. Декілька учасників зауважили, що під час екзамену стали більш зосередженими на завданнях, менше відволікались на тривожні думки. *«Коли отримав білет, замість того щоб панікувати “я цього не знаю”, зробив кілька вдихів-видихів і спокійно почав згадувати матеріал»*, – зазначив один студент. Інша студентка написала, що техніка з перебудовою думок змінила її ставлення: *«Я перестала думати, що екзамен визначає всю мою цінність. Від цього з'явилася впевненість, що все будемо гаразд»*. Таким чином, тренінг сприяв не лише зменшенню страху, а й більш позитивному, впевненому настрою на виконання роботи.

Найкорисніші техніки. На прохання назвати найбільш дієві для себе методи більшість (понад 70%) вибрала **дихальні вправи**. Очевидно, вони були найпростішими у застосуванні й давали швидкий ефект. На другому місці – **прогресивна релаксація** або хоча б розслаблення окремих м'язів (наприклад, зняти напруження, свідомо опустити плечі, розтиснути щелепу під час очікування результату). Деякі учасники відзначили **візуалізацію**: *«Я уявляв, що викладач – це доброзичлива людина, яка хоче мені допомогти, і це знімало страх»*. **Когнітивні техніки** (самоуспокоєння думками) прямо називали менше людей, але опосередковано у відгуках було видно, що установку багато хто змінив. Наприклад: *«Після тренінгу я зрозуміла, що навіть якщо складу не на відмінно, це не трагедія»*. Отже, різним людям «зайшли» різні елементи програми, що підкреслює доцільність комбінованого підходу.

Пропозиції та зауваження. У цілому тон відгуків був позитивним; ніхто не оцінив тренінг як марний. Деякі студенти висловили побажання продовжити такі заняття: *«Шкода, що лише 4 зустрічі – я б ще відвідував»*. Декілька учасників запропонували додати до програми **групове обговорення страхів** чи **ігрове моделювання екзамену** для ще кращої підготовки. Одному студенту не дуже сподобалася техніка EFT (вправи з постукуванням, які ми згадували лише побіжно) – він назвав її «занадто дивною» для себе. Це вказує, що треба враховувати культурні особливості та ставлення аудиторії до нетрадиційних методів.

Узагальнення якісних даних: Тренінг був сприйнятий учасниками експериментальної групи дуже добре. Вони відзначили реальні зміни у своєму стані – менше страху, більше впевненості та спокою. Жоден із опитаних не повідомив про погіршення або негативний вплив. Це важливо для підтвердження **безпечності та прийнятності** інтервенції: студенти готові практикувати такі техніки й надалі. Багато хто висловився, що хотів би, аби подібні заняття проводилися для всіх першокурсників. Таким

чином, можна зробити висновок, що гіпотеза дослідження підтвердилась: поєднання технік саморегуляції є ефективним засобом зниження передекзаменаційної тривожності, що демонструється як об'єктивними показниками, так і суб'єктивними відгуками.

Отримані результати узгоджуються з даними попередніх досліджень та розширюють наявні уявлення про способи подолання екзаменаційного стресу. Виявлене значне зниження рівня тривоги в експериментальній групі після застосування технік саморегуляції підтверджує ефективність подібних втручань, про яку повідомлялося в літературі . Зокрема, наш експериментальний ефект (зменшення ситуативної тривоги $\sim 20\%$ і великий розмір ефекту $d > 0.8$) співставний з результатами мета-аналізів, що показують помірно-великий вплив психологічних інтервенцій на тривожність студентів .

Цікаво відзначити, що найсильніше впала саме когнітивно забарвлена тривога (вимірювана STAI- S і суб'єктивною оцінкою хвилювання), тоді як фізіологічний стрес (PSS) зменшився менш виражено. Це може пояснюватися тим, що техніки швидше допомагають впоратися з *гострими проявами* страху перед іспитом, ніж із загальним стресовим навантаженням від навчального процесу. Можливо, для значущого впливу на загальний рівень стресу потрібна довша чи систематичніша робота або ширший контекст (напр., зміна навчального середовища).

Наші дані про кореляцію між хвилюванням і оцінками (негативна у контрольній групі і відсутня у експериментальній) підтверджують, що тривожність може підривати результати навчання, і демонструють, що **втручання здатне нейтралізувати цей шкідливий ефект**. Іншими словами, навчання методам саморегуляції потенційно сприяє не лише кращому самопочуттю, а й академічним успіхам, що надзвичайно важливо для мотивації впровадження таких програм у ЗВО.

Спостережені в відгуках учасників позитивні зміни – підвищення впевненості, відчуття контролю над ситуацією – узгоджуються з концепцією самоефективності. Після тренінгу студенти відчували себе більш компетентними у подоланні стресу, що, ймовірно, зменшило їхню *страхову інтерпретацію* екзамену. Це корелює з теорією Лазаруса про важливість когнітивної оцінки: змінивши оцінку екзамену з «небезпечної» на «контрольовану», ми отримали меншу стресову реакцію.

Варто також обговорити деякі обмеження дослідження. По-перше, вибірка складалася переважно зі студентів гуманітарних спеціальностей одного університету, що обмежує узагальнення результатів на всю популяцію (можливо, студенти технічних або творчих спеціальностей реагували б дещо інакше). По-друге, вимірювання тривоги проводилося здебільшого через самоописові методики; додавання об'єктивних фізіологічних показників (наприклад, пульсу чи рівня кортизолу) могло б зміцнити висновки. По-третє, довгостроковий ефект тренінгу не відслідковувався: невідомо, чи зберігатимуться набуті навички і знижена тривожність у наступних сесіях без додаткової підтримки. Ці питання пропонуємо розглянути в майбутніх дослідженнях.

Втім, загальний висновок є цілком чітким: короткостроковий комплексний тренінг, що поєднує різні техніки саморегуляції, може значно полегшити переживання студентів під час екзаменів. Наше дослідження внесло вклад у доказову базу цього твердження, надавши кількісні показники і якісні свідчення його правдивості. Далі перейдемо до конкретних рекомендацій щодо використання отриманих результатів.

На основі виконаного дослідження можна розробити низку рекомендацій, адресованих різним стейкхолдерам освітнього процесу – адміністрації закладів вищої освіти, самим студентам та викладачам. Мета цих рекомендацій – впровадити ефективні техніки саморегуляції в

практику, щоб знизити рівень передекзаменаційної тривожності і тим самим підвищити успішність та благополуччя студентів.

Для закладів вищої освіти (ЗВО): - Впровадження тренінгових програм. Адміністрації ЗВО варто організовувати регулярні тренінги або майстер-класи з управління стресом і тривогою для студентів, особливо перед сесіями. Наш досвід показав, що навіть 4 заняття дають значний ефект, тож доцільно включати такі програми до плану роботи психологічної служби університету. Можна зробити їх частиною обов'язкових заходів для першокурсників (наприклад, у рамках тижня адаптації) чи запропонувати всім охочим старшокурсникам перед випускними іспитами. - **Підготовка фахівців.** Необхідно забезпечити навчання університетських психологів, кураторів академічних груп або педагогів основам методик саморегуляції.

Варто провести для персоналу семінари з сучасних технік релаксації, майндфулнес, КПТ-інтервенцій, аби вони могли компетентно їх використовувати у роботі зі студентами. Інвестиція в підвищення кваліфікації психологічної служби є економічно виправданою, оскільки якісна підтримка студентів зменшує ризики академічних провалів і відрахувань (що має фінансові наслідки для університету). - **Створення ресурсів.** Рекомендується розробити і розповсюдити серед студентів **друковані та електронні матеріали** з техніками саморегуляції. Це можуть бути брошури, пам'ятки («10 порад, як заспокоїтися перед екзаменом»), постери в навчальних корпусах. Добре зарекомендували себе короткі відео-інструкції або аудіозаписи вправ – їх можна викласти на внутрішньому порталі або у соцмережах університету. Заохочується створення розділу на сайті ЗВО, присвяченого психологічному благополуччю, де будуть зібрані рекомендації і контакти служби підтримки. - **Психологічно комфортне середовище.** Адміністрація може посприяти зниженню тривожності, формуючи більш доброзичливу

атмосферу під час екзаменів. Наприклад, забезпечити зручні умови в аудиторіях, дотримуватися чіткого розкладу без зайвих затримок (щоб студенти не сиділи зайвий час в напрузі), дозволяти перед іспитом кількахвилинну «перерву на релаксацію» (можна офіційно оголосити 5 хвилин тиші для дихальних вправ). Також доцільно нагадувати студентам про доступність консультацій психолога в напружений період.

Для студентів: - Особистий план підготовки та відпочинку. Студентам рекомендується завчасно (принаймні за місяць до сесії) скласти реалістичний план підготовки, щоб уникнути цейтноту. Розподіліть матеріал на частини, визначте дедлайни опрацювання і дотримуйтесь графіку. Обов'язково включайте в розклад достатній час для сну, фізичної активності та відпочинку – це не «марнування часу», а інвестиція в ефективність роботи мозку. За 1–2 дні до екзамену доцільно скоротити інтенсивність навчання і більше уваги приділити відновленню сил, повторенню вже вивченого в спокійному режимі. - **Освоєння технік саморегуляції.** Кожному студентові варто навчитися хоча б 2–3 простих способів швидко заспокоїти нервову систему. Найбільш універсальний – **глибоке дихання**. Практикуйте техніку 4-7-8 щовечора перед сном чи в стресових ситуаціях, щоб уміти її застосувати автоматично. Так само корисно опанувати **прогресивну м'язову релаксацію** або хоча б навчитись свідомо розслабляти окремі групи м'язів (плечі, шию) під час напруги. Спробуйте вправи **майндфулнес**: 5 хвилин спостереження за відчуттями, не відволікаючись на думки, – це тренує увагу і знижує тривожність. Оберіть ті методи, які вам найбільше підходять, і тренуйтеся заздалегідь, щоб у день іспиту вони були знайомими. - **День екзамену – алгоритм спокою.** Рекомендується розробити власний ритуал перед іспитом. Наприклад: встати трохи раніше, зробити легку зарядку або прогулянку (фізична активність спалює надлишок адреналіну), поснідати легкою здоровою їжею (не на порожній шлунок, але й не переїдати),

прийти заздалегідь, щоб мати 5–10 хвилин на місці. У ці хвилини до початку іспиту застосуйте дихальну вправу: наприклад, вдихніть на 4 рахунки – затримайте дихання – видихніть на 6 рахунків, повторіть 5–6 разів. Потім коротко розслабте м'язи (струсіть руки, обертайте плечима) і скажіть собі позитивну установку («Я добре підготовлений і зможу відповісти»). Якщо відчуваєте паніку під час екзамену – відкладіть ручку на кілька секунд, зробіть 2 глибоких вдихи, скористайтеся технікою «5-4-3-2-1» (назвіть про себе 5 предметів, які бачите тощо) щоб заземлитися. Пам'ятайте: декілька секунд на відновлення не зменшать вашого часу на відповіді критично, але повернуть ясність думок. - **Користуйтеся підтримкою і ресурсами.** Не соромтеся звертатися по допомогу, якщо відчуваєте, що тривога надто сильна. Поговоріть з одногрупниками – ви побачите, що ви не один такий, взаємна підтримка заспокоює. Якщо університет пропонує консультації психолога або групи самодопомоги – скористайтеся ними. Також є багато **цифрових ресурсів**: мобільні додатки для медитації і дихання (Headspace, Calm, Prana Breath), онлайн-курси з управління стресом, відео на YouTube з йоги чи релаксації спеціально для студентів. Більшість із них доступні безкоштовно. Замість безцільного гортання стрічки соціальних мереж перед екзаменом спробуйте запустити 10-хвилинну сесію релаксації з додатку – ефект буде набагато кращим для ваших нервів. - **Уникайте контрпродуктивних стратегій.** Деякі способи, до яких студенти іноді вдаються для зняття напруги (наприклад, вживання алкоголю або надлишку заспокійливих препаратів), можуть більше нашкодити. Алкоголь напередодні іспиту порушує сон і когнітивні функції, а тривалі седативні препарати (без призначення лікаря) можуть спричинити млявість, проблеми з концентрацією. Краще використовувати природні методи, описані вище. Якщо дуже треба фармакологічну допомогу – обмежтеся легким трав'яним чаєм (м'ята, меліса) чи валеріаною, але основну ставку робіть на психологічні навички.

Для викладачів: - Підтримуюче спілкування. Викладачі, як екзаменатори, можуть своїми діями істотно впливати на рівень тривоги студентів. Рекомендується під час консультацій перед іспитом надавати студентам максимально чітку інформацію про формат, критерії оцінювання, типові питання – це зменшить невизначеність і, відповідно, страх. Важливо проявляти доброзичливість: спокійний тон, підбадьорення («Якщо готувалися – все вийде», «Не хвилюйтесь, ми не ставимо за мету завалити»). Уникайте фраз, що можуть підсилити тривогу (напр., «Подивимось, хто не витримає...»). За можливості, дозвольте студентам за кілька хвилин до початку екзамену посідати свої місця в аудиторії в тиші – нехай зосередяться, дістануть все необхідне, зроблять останні приготування. Не починайте одразу зі складних або страхітливих заяв. -

Створення менш загрозливої атмосфери. Під час усного екзамену викладачу варто дотримуватись нейтрального або доброзичливого виразу обличчя, подавати невербальні знаки підтримки (кивати, коли студент відповідає правильно, терпляче чекати, якщо збирає думки). Якщо видно, що студент сильно розхвилювався і замовк, можна запропонувати йому зробити глибокий вдих, випити води або почати з простішого запитання – це допоможе зняти блок. Такі дрібниці не порушують об'єктивність оцінювання, але показують студенту, що екзаменатор не є «ворогом». -

Навчання навичкам у процесі. Викладачі можуть інтегрувати елементи навчання саморегуляції просто в навчальний процес. Наприклад, перед важливою контрольною роботою провести хвилинну розминку чи вправу на дихання разом з групою – це займе зовсім мало часу, але студенти побачать, що такі техніки нормальні і дієві. Можна поділитися власним досвідом («коли я складав кандидатський мінімум, теж хвилювався і мені допомагало...»). Такі практики особливо важливі для першокурсників, які тільки звикають до університетських іспитів.

Цифрові ресурси та економічна доцільність: Використання цифрових інструментів може значно розширити охоплення психологічної підтримки при мінімальних витратах. Рекомендується створити онлайн-платформу (мобільний застосунок або розділ на сайті), де будуть доступні керовані аудіо вправи, поради, тест на рівень тривожності тощо. Студенти покоління Z звикли отримувати інформацію зі смартфонів, тож такий формат буде зручним. Крім того, соціальні мережі університету можуть періодично публікувати нагадування про техніки саморегуляції, особливо напередодні сесії – це практично не потребує коштів, але підвищить обізнаність.

З економічної точки зору, впровадження програм зниження тривожності є **високоефективною інвестицією**. Вартість одного тренінгу для групи (робота психолога кілька годин, друк матеріалів) є відносно низькою, особливо якщо порівняти з потенційними втратами від відрахування студентів через невдачі або академічне вигоряння. Спокійніший, впевнений студент краще складає іспити з першого разу, менше витрачає ресурсів університету на перескладання, рідше бере академічні відпустки через стрес. Також покращується репутація ЗВО, який піклується про психологічний комфорт – це приваблює абітурієнтів. Таким чином, рекомендації щодо впровадження технік саморегуляції є не лише корисними з педагогічної точки зору, а й економічно обґрунтованими.

Висновки

На підставі проведеного теоретичного та експериментального дослідження сформульовано такі основні висновки:

Передекзаменаційна тривожність – це специфічний вид ситуативної тривоги, пов'язаний із ситуацією оцінювання знань; вона широко розповсюджена серед студентів (у 20–40% випадках – на високому рівні) і негативно впливає на їхню навчальну діяльність

Підвищена экзаменаційна тривога має подвійні прояви: *когнітивні* (надмірні хвилюючі думки, страх негативної оцінки, самокритичні установки) та *фізіологічні* (активація вегетативної нервової системи: прискорене серцебиття, пітливість, тремор, нудота) . Особливо шкідливим для результатів навчання є когнітивний компонент тривоги, оскільки він відволікає увагу і знижує концентрацію під час іспиту.

Серед ключових **чинників экзаменаційної тривожності** виокремлено: індивідуальні особливості (висока особистісна тривожність, низька самоефективність, перфекціонізм), ситуаційні умови (велика вага іспиту, невизначеність вимог, недостатня підготовка, негативний досвід) та соціальні впливи (тиск очікувань, конкуренція). Встановлено, що невпевнені у своїх знаннях студенти з пасивними стратегіями навчання проявляють вищий рівень страху перед іспитом .

Саморегуляція емоційного стану розглядається сучасною наукою як здатність, що піддається цілеспрямованому тренуванню. На основі теорій Гросса, Лазаруса та інших, сформовано підхід до зниження тривожності через зміну реакції на стресовий стимул (іспит) – шляхом усвідомлення тривожних думок, їх перебудови та зниження фізіологічного збудження (релаксації). Ця концепція лягла в основу розробленого нами тренінгу.

Розроблено комплексну **класифікацію технік саморегуляції**, до якої увійшли: релаксаційні техніки (прогресивна м'язова релаксація,

дихальні вправи, медитація усвідомленості, автогенне тренування), когнітивно-поведінкові методи (позитивна саморозмова, когнітивна реструктуризація думок про іспит, візуалізація успіху, десенсибілізація через моделювання), а також допоміжні прийоми (вираз емоцій, соціальна підтримка, використання музики, ароматерапії тощо). Показано, що поєднання кількох методів дає кращий ефект, оскільки впливає на різні складові тривожності.

Огляд емпіричних досліджень 2015–2025 рр. підтвердив ефективність різних втручань для зниження екзаменаційної тривоги: релаксаційних (зменшення тривоги на 10–30%), когнітивно-поведінкових (поліпшення як психологічних, так і академічних показників), майндфулнес-програм (ефект розміру ~ 0.7), та навіть нестандартних (музико- та анімалотерапії). Відзначено загальну тенденцію до впровадження коротких, економічно вигідних інтервенцій (5–10-днів тренінгів), які при цьому дають статистично значущі результати.

Експериментально доведено, що запропонована **тренінгова програма саморегуляції** (4 заняття, що охоплюють техніки дихання, релаксації, когнітивної перебудови, візуалізації та майндфулнес) призводить до достовірного зниження рівня передекзаменаційної тривожності у студентів. Після проходження тренінгу середній показник ситуативної тривоги в експериментальній групі зменшився приблизно на 20% (на 9–10 балів за STAI) порівняно з контрольною групою, де змін не відбулося ($p < 0.001$).

Окрім зниження суб'єктивної тривоги, у **експериментальній групі** відбулися позитивні зміни супутніх показників: зросла частка позитивних емоцій, знизився негативний афект, з'явилася тенденція до зменшення загального сприйняття стресу під час сесії. В той же час довготривала особистісна тривожність суттєво не змінилася, що узгоджується з розумінням її як стійкої риси.

Якісний аналіз свідчить, що студенти, які пройшли тренінг, **краще контролювали свій стан** під час екзаменів, менше схильні були до «паніки», більш впевнено відповідали на білети. Відгуки учасників підтверджують суб'єктивну ефективність технік: найкориснішими вони назвали дихальні вправи, релаксацію та візуалізацію спокійного місця. Вони відзначили бажання і надалі використовувати набуті навички, а також рекомендувати такий тренінг іншим студентам.

Практичні рекомендації, розроблені за підсумками роботи, включають інтеграцію технік саморегуляції у освітній процес: проведення тренінгів та семінарів у ЗВО, навчання співробітників психологічній допомозі студентам, забезпечення студентів інформаційними матеріалами і цифровими ресурсами для самостійної роботи, створення підтримуючої атмосфери під час екзаменів. Економічний аналіз показує, що такі заходи є маловитратними, але здатні принести значну користь – підвищити успішність, зменшити кількість перескладань, покращити психологічний клімат у студентському колективі.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджена. Використання комплексу технік саморегуляції (фізіологічних та когнітивних) є дієвим шляхом зменшення передекзаменаційної тривожності у студентів. Це відкриває широкі можливості для практичного застосування в системі вищої освіти, адже підготовлені та спокійні студенти – запорука їхнього академічного успіху та психічного здоров'я.

Дане дослідження охопило низку аспектів проблеми, проте також виявило нові питання, які потребують глибшого вивчення. Перспективними напрямками подальших досліджень є:

Довготривалий ефект інтервенцій. Важливо з'ясувати, наскільки стійкими є результати тренінгу саморегуляції. Подальші дослідження можуть передбачати follow-up вимірювання через 3–6 місяців (на наступній сесії) щоб оцінити, чи продовжують студенти використовувати

набуті навички і чи залишається їх тривожність нижчою без додаткового втручання. Це допоможе визначити, чи потрібні регулярні бустерні сесії.

Порівняння різних технік та форматів. Цікавим є питання, які саме компоненти тренінгу дали найбільший внесок у ефект. Можна здійснити експеримент, порівнявши групи, що отримують різні комбінації технік (наприклад, тільки релаксаційні vs тільки когнітивні vs комбіновані) для виявлення оптимального формату. Також варто вивчити ефективність **індивідуального онлайн-навчання** технікам проти групового офлайн-тренінгу.

Різні вибірки студентів. Перспективно дослідити вплив подібних інтервенцій серед студентів інших спеціальностей (технічних, художніх), а також врахувати культурні відмінності. Можливо, для деяких груп слід адаптувати програму (наприклад, додавши специфічні стратегії для публічних виступів для студентів-акторів тощо). Також можна порівняти ефекти для першокурсників і старшокурсників: чи однаково вони реагують на тренінг, чи потрібен різний підхід залежно від досвіду навчання.

Біоповедінкові дослідження. Подальші роботи могли б включати **фізіологічні вимірювання** (рівень кортизолу, частоту серцевих скорочень, варіабельність серцевого ритму) щоб об'єктивно підтвердити зниження стрес-реакції в результаті технік саморегуляції. Наприклад, вимірювання пульсу студентів під час умовного тесту до і після тренінгу дало б цінні дані. Також цікаво дослідити нейрофізіологічні кореляти – можливо, за допомогою ЕЕГ відстежити, як змінюється мозкова активність (ритми) при застосуванні майндфулнес чи візуалізації у тривожних студентів.

Зв'язок з академічною успішністю та благополуччям. Наступні дослідження можуть більш детально проаналізувати вплив зменшення тривоги на довгострокову академічну успішність (наприклад, чи

підвищується середній бал у студентів, які опанували саморегуляцію, протягом кількох семестрів). Також доцільно вивчити, як зниження екзаменаційної тривожності впливає на загальний рівень тривожних розладів, депресивних симптомів та якість життя студентів.

Розширення на інші форми оцінювання. Хоча наше дослідження фокусувалося на екзаменаціях, подальші роботи можуть перевірити дієвість технік саморегуляції і для інших стресових навчальних ситуацій: захисту дипломів, публічних презентацій, конкурсів тощо. Це б розширило сферу застосування отриманих знань.

Загалом, напрям зниження академічного стресу є багатограним і актуальним. Подальші дослідження допоможуть удосконалити програми допомоги студентам, зробити їх більш адресними та ефективними. В ідеалі, майбутні результати сприятимуть тому, що психологічна підготовка до стресових ситуацій стане невід'ємною частиною освітнього процесу, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості майбутніх фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
2. Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20(3), 975–978.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
4. Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
5. Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386–396.
6. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
7. Putwain, D., & Daly, A. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Psychology*, 34(7), 1196–1215.
8. Von der Embse, N., et al. (2018). Implementing test anxiety interventions: School-based practices and future directions. *School Psychology Quarterly*, 33(2), 337–346.
9. Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Heller, M. L. (2018). The influence of family achievement orientation on test anxiety and academic performance. *School Psychology International*, 39(4), 416–431.
10. Khaira, M. K., Gopal, R. L. R., Saini, S. M., & Md Isa, Z. (2023). Interventional strategies to reduce test anxiety among nursing students: A

systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1233.

11. Yilmazer, E., Hamamci, Z., & Türk, F. (2024). Effects of mindfulness on test anxiety: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1401467.
12. Sun, Y., Zhang, W., & Li, Y. (2025). The effectiveness of brief mindfulness training in reducing test anxiety among high school students. *BMC Psychology*, 13(1), 205.
13. Цекова, Я. В., & Халик, О. В. (2020). Управління тривожністю студентів у процесі професійної підготовки. *Педагогічний альманах*, 45(2), 115–121.
14. Юр'єва, Л. М., & Ніколенко, А. Є. (2020). Вплив екзаменаційного стресу на рівень тривожності у студентів. Матеріали наук. конф. «Актуальні проблеми психології здоров'я», Дніпро, 56–58.
15. Smith, J. A. (2018). Breathing techniques as a tool to reduce test anxiety in college students. *Journal of American College Health*, 66(7), 528–534.

ДОДАТКИ

Додаток А

Приклад сценарію релаксації (фрагмент)

«Сядьте зручно, обіпріться спиною на спинку стільця. Заплющте очі або сфокусуйте погляд на підлозі перед собою. Зробіть глибокий повільний вдих носом... відчуйте, як прохолодне повітря наповнює ваш живіт... Затримайте дихання на мить. Тепер повільно видихніть ротом, випускаючи все напруження... Відчуйте, як ваші плечі опускаються, стають легкими... Знову вдихніть – рахуйте до чотирьох... 1...2...3...4... Затримка – і видих на рахунок 6: 1...2...3...4...5...6... З кожним видихом ваше тіло розслабляється все більше. Тепер уявіть, що ви знаходитесь на березі моря у теплий сонячний день. Ви чуєте шум хвиль, відчуваєте легкий вітерець на шкірі...»
(далі йде опис «безпечного місця» для візуалізації спокою).

Примітка: Повний сценарій релаксації включає 10 хвилин інструкцій для прогресивного розслаблення м'язів і візуалізації, наведений у методичних матеріалах для психолога.

Додаток В

Щоденник самоспостереження студента (шаблон)

Дат а іспиту	Рівень тривоги до іспиту (0–10)	Які техніки застосовував перед іспитом	Рівень тривоги після іспиту (0–10)	Коментарі (самопочуття, що вдалося/не вдалося)
12.0 1.2025	7/10 (тривожно, пiтніють руки)	Дихаль на вправа «4- 7-8», розслаблення плечей	4/10 (помірне хвилювання)	Вдалося заспокоїтися перед початком, відповідав впевненіше, ніж очікував.
15.0 1.2025	6/10	Нічого (тільки повторював квитки)	8/10 (дуже тривожно)	Розхвилюв ався, коли побачив питання, техніки не застосував – забув. Внаслідок цього розгубився на початку відповіді.
20.0 1.2025	5/10 (легке хвилювання)	Медита ція 5 хв, позитивна установка	3/10 (майже спокійно)	Допомогло , відчував впевненість, хоча питання були складні.

Примітка: Студенти експериментальної групи заповнювали таку таблицю перед та після кожного екзамену. Це дозволило відслідкувати динаміку їхнього стану та використання навичок у реальних умовах.

Додаток С

Фрагмент роздаткового матеріалу тренінгу

- Пам'ятка «Техніка глибокого дихання»:
 - містить покрокову інструкцію виконання вправи;
 - поради: дихати діафрагмою, робити видих довшим за вдих, практикувати 2–3 рази на день.
- Список афірмацій для підвищення впевненості:
 - короткі фрази для повторення перед іспитом:
 - «Я знаю матеріал і успішно складу іспит»;
 - «Я контролюю свій стан, я спокійний/спокійна» тощо.
- Схема «Влови свою тривожну думку і зміни її»:
 - таблиця з колонками для тренування:
 - «Тривожна думка»;
 - «Наскільки я в неї вірю (0–100%)»;
 - «Раціональна відповідь/контрдумка»;
 - «Наскільки тепер вірю негативній думці (%)».
 - наведено приклад заповнення, студенти тренуються на власних прикладах.
- QR-коди до корисних ресурсів:
 - посилання на безкоштовні аудіомедитації українською;
 - сторінка служби психологічної підтримки у Facebook;
 - рекомендації МОЗ України щодо подолання стресу.