

Рівненський державний  
гуманітарний університет

# Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів  
здобувачів вищої освіти

№ 7  
2023

**Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет**

# **Студентський дайджест**

**збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти**

**Випуск 7**

**Рівне, 2023**

УДК 159.922.73:159.923-053.6

**ШКІЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА****Мисько Єлизавета, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), 4 курс, РДГУ

*Науковий керівник: Кулакова Л. М. кандидат психологічних наук, доцент*

**Постановка проблеми.** Кожен із нас хоча б раз у житті перебував у стані тривожності. Хвилювати – нормально, якщо це звичайно не впливає на якість життя. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Її розглядають або як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або те й інше одночасно. Велике значення для успішного навчання підлітка в школі має психічне здоров'я, тобто стан психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Основою складності підліткового віку є швидкий темп змін, що відбувається в цьому періоді. Підліток переживає за свою зовнішність, за те як його оцінять однолітки, що сказати батькам тощо, що викликає тривожність. Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами і кризами. У цей період закладаються, формуються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, становлення «Я-концепції», освоєння нових соціальних ролей та набуття нових соціальних статусів. Разом з тим, це час втрат дитячого світовідчуття, появи почуття тривожності і психологічного дискомфорту. У цьому віці збільшується увага до себе, до своїх фізичних особливостей; загострюється реакція на думку оточуючих, підвищується почуття власної гідності і образливість. Великий вплив на емоційний стан має ще й вибір майбутньої професії і розуміння ким ти хочеш бути. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми. Одними із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, в'ялість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. Занепокоєння стосовно перебування/навчання у школі є поширеним явищем і воно може розвинути у будь-якої дитини, незалежно від віку, рівня навчання чи успішності. Для деяких учнів ця проблема може стати настільки серйозною, що вона заважатиме їхній здатності навчатися та здобувати освіту в школі.

**Мета дослідження** – охарактеризувати особливості шкільної тривожності у підлітків як соціально-психологічну проблему.

**Виклад основного матеріалу.** Основні підходи до розуміння сутності тривожності відображено у наукових доробках вітчизняних та зарубіжних науковців Г.Айзенка, Ф.Астапова, Т.Гаврилової, О.Галієвої, О.Захарова, Ф.Зімбардо, З.Кісарчук, І.Павлова, Г.Прихожан, Ч.Спілбергера, З.Фрейда, Ю.Ханіна, К.Хорні та ін. Стан тривожності – це один із наслідків підліткової кризи, який пов'язаний з цим періодом онтогенетичного розвитку, що дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя. В даний час збільшилася кількість тривожних дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю [2, с.56]. Виникнення і закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини. Науковці (Л.Божович, І.Кулагіна, Д.Фельдштейн, Л.Фрідман та ін.) вважають, що в підлітковому віці тривожність стає стійким особистісним утворенням), пояснюючи це особливостями «Я-концепції», ставленням до себе. Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони, в свою чергу, формують відповідний характер. Невпевнений, тривожний підліток завжди недовірливий до інших. Це сприяє виникненню реакцій психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших [1, с.71].

Підлітковий вік у сучасній віковій психології трактують як перехідний період від дитинства до дорослості. Однак вікові межі цього етапу психічного розвитку особистості у психологічній, медичній, юридичній літературі та у різних країнах визначається по-різному:

10-14 років, 14-18 років, 12-20 років та ін. Спираючись на традиційну вікову періодизацію психічного розвитку, прийняту у вітчизняній психології, межі підліткового віку знаходяться у віковому діапазоні від 10-11 до 14-15 років [7, с.92; 5, с.68].

У науковій літературі є багато праць, присвячених проблемам підліткового віку. Так, Л.Виготський у своїй книзі «Педологія підлітка» виділяв кілька критичних, поворотних пунктів психічного розвитку (кризи одного, трьох, семи і тринадцяти років), вважаючи, що «кризи – необхідні етапи розвитку, які, якби не були відкриті емпіричним чином, слід було б вивести теоретично. Більше того – чим яскравіше, гостріше, енергійніше проходить криза, тим продуктивніше йде процес формування особистості» [3, с.102]. На відміну від Л.Виготського Д.Ельконін вважав, що провідною діяльністю цього періоду є спілкування з однолітками, яке характеризується активним самостійним пошуком нових друзів, конфліктами та пошуком шляхів їх вирішення, появою нових компаній, груп. Підліток шляхом реалізації себе у колі однолітків шукає своє місце у суспільстві, і тим самим рухається до дорослості. У протиріччях підліткового віку важливим є таке протиріччя як бажання дитини самореалізуватися і невміння це зробити. Звідси і виникає тривожність, яка заважає підлітку якісно та з задоволенням навчатися у шкільному закладі [4, с.46].

Збільшення шкільної тривожності учнів середньої та старшої школи сприяють такі чинники:

- надмірна перевантаженість та науковість навчального матеріалу;
- великий обсяг домашніх завдань;
- невідповідність структури навчального року віковим особливостям учнів;
- невідповідність навчальних програм рівню розвитку та підготовки школярів;
- невідповідність методів та технік викладання потребам та потенційним можливостям школярів;
- несприятливі взаємини учнів з учасниками освітнього процесу;
- постійні ситуації, що стосуються оцінювання та перевірки.

Стійким особистісним утворенням тривожність стає у підлітковому віці. Я-концепція підлітка часто суперечлива, що викликає труднощі у сприйнятті і адекватній оцінці власних успіхів і невдач, підкріплюючи тим самим негативний емоційний досвід і тривожність як особистісну властивість. У цьому віці тривожність виникає як наслідок незадоволення потреби сталого задовільного ставлення до себе, найчастіше пов'язаного з порушеннями відносин із значущими людьми. Низький рівень впевненості в собі змушує відмовлятися від діяльності, яка здається занадто важкою. З тієї ж причини знижується оцінка досягнутих результатів. Через низьку впевненість у собі, часті сумніви та вагання спостерігаються труднощі у спілкуванні. Підвищена тривожність також може вести до розвитку астенії, запустити механізми психосоматичних захворювань [8, с. 74].

Важливо пам'ятати, що тривога починає чинити мобілізуючий вплив тільки з підліткового віку. У молодшому шкільному віці тривога викликає тільки дезорганізуючий вплив. Хоча до тривожності схильні як хлопчики, так і дівчатка, на думку фахівців, в дошкільному віці більш тривожними є хлопчики, до 9-11 років співвідношення стає рівномірним, а після 12 років відбувається підвищення тривожності у дівчаток. При цьому дівчаток більше хвилюють взаємини з іншими людьми. Хлопчики ж більше бояться фізичних травм і покарань.

Для подолання особистісної тривожності школярів важливо дотримуватися конкретних умов, пов'язаних з факторами, які її викликають:

1. Створення дитині комфортних психофізіологічних умов перебування в школі; культивування педагогом доброзичливості, взаємодопомоги, взаємопідтримки у стосунках між учнями класу в процесі навчальної діяльності; підтримання в класі атмосфери прийняття дитини, захищеності, незалежно від досягнень у навчанні; розширення взаємної довіри, підтримки між вчителем і учнем, учнем і однокласниками.

2. Забезпечення педагогом індивідуального підходу в навчанні і вихованні школярів; розвиток їх індивідуальності та самостійності; розробка разом з психологом необхідної для цього стратегії і тактики по розвитку довільності, оволодінню компонентами навчальної діяльності, формуванню пізнавальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфери.

3. Оволодіння здатністю чітко ставити мету діяльності; вироблення разом з психологом критеріїв особистісного успіху; розвиток мотиву компетентності; адекватного рівня домагань, перш за все, в навчальній діяльності.

4. Використання по відношенню до тривожних дітей розгорнутих критеріїв педагогічної оцінки; застосування змістових суджень з максимальним звуженням і конкретизацією сфери їх дії; використання порівняльних оцінок власних успіхів дитини.

5. Оволодіння учнями прийомами самоаналізу; розвитку у них рефлексії власного «Я», критичності самооцінки; створення можливостей для зближення оцінки між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»; розширення здатності розуміти себе та інших. Уміння визначати причини тривожності, розуміти психофізіологічні особливості прояву; здатність контролювати, долати її.

Робота з подолання особистісної тривожності учнів може проходити більш оптимально за участі їх батьків. Подолання тривожності є значно ефективнішим у разі забезпечення в сім'ї таких умов: поваги до індивідуальності дитини; виховання самостійності, розвитку спрямованості на вільний вибір; допомога у визначенні шляхів виходу із складної ситуації; формування гармонійної системи цінностей та збереження емоційного комфорту; рефлексивного аналізу батьками власних методів виховання, системи заборон, покарань та заохочень [6, с. 88].

**Висновки.** Шкільна тривожність – це вид тривожності, що виявляється у взаємодії дитини з різними компонентами освітнього середовища та закріплюється в цій взаємодії. В її формуванні можна умовно виділити як ситуаційні, так і індивідуальні передумови. Підвищена шкільна тривожність перешкоджає ефективній навчальній діяльності незалежно від того, усвідомлюється вона самою дитиною чи ні. Для подолання особистісної тривожності школярів важливо дотримуватися конкретних сприятливих умов на перевагу факторам, що її викликають. Рівень тривожності школяра значною мірою залежить від характеру освітньої системи, на основі якої будується освітній процес. Особливого значення набуває проблема тривожності у підлітковому періоді – вікового етапу онтогенетичного розвитку особистості, який прийнято вважати перехідним між дитинством і дорослістю. Складність і відповідальність цього періоду полягає у завершенні процесу особистісного становлення підростаючого покоління, завершенні формування визначальних рис його характеру, розвитку здібностей та інтелектуальних можливостей. У складних умовах сьогодення невпинно зростає кількість тривожних підлітків, які характеризуються підвищеним занепокоєнням, стурбованістю, невпевненістю, емоційною нестійкістю, які заважають їх активному входженню у доросле життя, ефективній взаємодії та комунікації, освоєнню нових соціальних ролей. Результати наукових розвідок проблеми підліткової тривожності демонструють негативний вплив високого рівня її прояву на ефективність соціально-психологічної адаптації особистості та міжособистісної взаємодії, успішність у різних видах діяльності.

#### Список використаних джерел

1. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2015. № 19. С. 118-124.
2. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 23 С. 32
3. Долинська Л.В, Скрипченко О.В, Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
4. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці. Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. 192 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ : Форум, 2003. 181с.

6. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності. *Стежинами психологічного вдосконалення*. 2004. № 24. С. 10-21.
7. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.
8. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105-115.

УДК [159.922.73:37.015.3]:796.011.3

## ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Мотруніч Ірина, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 012 «Дошкільна освіта», 1 курс, РДГУ

Юрчук Олексій, кандидат педагогічних наук, доцент

**Постановка проблеми:** Проблема розвитку інноваційних технологій навчання в закладі дошкільної освіти не нова. Упродовж століть педагоги, психологи розробляли власні технології навчання та виховання дітей дошкільного віку та успішно апробували на практиці.

У перекладі з грецької мови слово «технологія» дослівно перекладається як «майстерність думки» [3; 4, с. 67-68]. Саме в галузі освіти та педагогіки накопичується величезний досвід, який складається з різних педагогічних шкіл та напрямків. Водночас «педагогічні» технології надають можливість описувати процес освіти саме як цілісну систему для того, щоб успішно проектувати педагогічну діяльність та майстерно використовувати.

Вперше 400 років тому висловив думку про технологізацію освіти відомий чеський педагог, мислитель та письменник Ян Амос Коменський. Передусім, він виокремив вміння визначати правильно мету, обирати її засоби досягнення, а також формулювати правилами користування цими ж засобами [3; 4, с.60]. Безперечно елементи технологічного підходу досліджували видатні зарубіжні та вітчизняні педагоги такі як: Й. Г. Песталоцці, Ф.А.В. Дістервег, А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинський та інші.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати використання інноваційних технологій навчання у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження:** Впроваджуючи інновації в заклади дошкільної освіти, що дають змогу визначати нові методи, прийоми, форми, предмети, технології, які використовують педагоги в своїй педагогічній практиці можуть бути спрямовані на розвиток індивідуальних здібностей дитини, всебічний розвиток особистості. Безумовно, педагогічні інновації це зміни, що відбуваються в поліпшенні розвитку індивіда, виховання та навчання, покращення цілей, змісту, форм, методів педагогічної діяльності, що дає змогу сприянню розвитку свідомості та самосвідомості вихователя.

Варто зазначити, що інноваційні технології або ж системи навчання і виховання дітей дошкільного віку відрізняються своєю варіативністю, своєрідністю, а також специфікою прояву на практиці, що є особливо важливим, бо вони відображають рівень педагогічної майстерності та творчості.

Щодо вибору інноваційної технології навчання у процесі фізичного виховання дошкільників директором закладу дошкільної освіти залежить від деяких факторів:

- 1) наскільки ця технологія сприймається дітьми й ідентифікується педагогом;
- 2) як саме вона відповідає особистісним якостям і психологічним характеристикам дітей дошкільного віку;
- 3) наскільки педагог має уявлення про призначення технології, форм, методів, за яких реалізація технології на занятті буде найбільш ефективна і оптимально затратна за часом [8, с. 135].

І.М.Дичківська зазначає, що використання інноваційних технологій здійснюється на трьох рівнях:

## ЗМІСТ

<b>Артемук О.</b> Вплив стресу на самопочуття людини та її життєдіяльність	3
<b>Баранович І.</b> Вікові особливості прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку...	5
<b>Басалига Т.</b> Посттравматичний стресовий розлад у учасників збройних конфліктів...	7
<b>Болюх Н.</b> Вплив емоцій на психічне здоров'я особистості.....	10
<b>Боровець А.</b> Проблема розвитку особистості в молодшому шкільному віці.....	13
<b>Боса-Мірявець М.</b> Психологічна готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності.....	16
<b>Босий-Мірявець В.</b> Комунікативна культура педагога: психологічний вимір.....	20
<b>Бугайчук І.</b> Психокорекція нейрофізіологічних зв'язків у дітей з особливими освітніми потребами.....	23
<b>Гавін Б.</b> Особливості прояву психологічного стресу у людини.....	25
<b>Гонтаренко В.</b> Механізми психологічного захисту дітей.....	28
<b>Гончарук А.</b> Психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.....	30
<b>Горбатюк О.</b> Методичні аспекти профілактики девіантної поведінки підлітків .....	33
<b>Гудовсек С., Павелків Р.</b> Сутність поняття «безпека життєдіяльності» з точки зору психологічної науки.....	34
<b>Дем'янюк В.</b> Психологічний зміст емпатії в контексті морального розвитку молодшого школяра.....	37
<b>Дивульська К., Юрчук О.</b> Особливості роботи психолога у школі в умовах воєнного стану.....	40
<b>Єфімова М.</b> Психологічні особливості дітей вимушених переселенців.....	42
<b>Загородський Д.</b> Психологічні чинники прояву любові у подружніх парах.....	44
<b>Каверіна Б.</b> Особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці.....	47
<b>Климчук І.</b> Психологічні особливості емоційної стійкості студентів у період кризи...	52
<b>Ковальчук О., Аладько Т., Ковальчук С.</b> Соціально-психологічні причини поширення алкоголізму в середовищі підлітків.....	55
<b>Ковальчук О., Назарець Л.</b> Особливості дистанційного навчання в системі вищої освіти: недоліки та переваги.....	58
<b>Коренко Д.</b> Психологічні особливості поведінки обдарованих дітей.....	62
<b>Корчака Ф., Корчакова Н.</b> Вплив військової агресії на розвиток національної ідентичності української молоді .....	65
<b>Котляр О.</b> Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	66
<b>Кривко М.</b> Вплив сучасної іграшки на психічний розвиток дитини дошкільного віку.	68
<b>Кулакова О.</b> Використання інтерактивних платформ у навчанні іншомовної лексики	72
<b>Курята Н.</b> Вплив війни на життєстійкість українського студентства.....	75
<b>Лаврук Л.</b> Психологічні особливості міжкультурної адаптації переселенців у чужій країні.....	77
<b>Мартюченко К.</b> Креативність як фактор успішної самореалізації особистості.....	80
<b>Мисько Є.</b> Шкільна тривожність підлітків як соціально-психологічна проблема.....	83
<b>Мотруніч І., Юрчук О.</b> Використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дошкільників.....	86
<b>Нікішина Д.</b> Рефлексія як фактор подолання фрустраційних ставнів у студентів.....	88
<b>Оборська А.</b> Дослідження впливу арт терапії у процесі психологічної корекції девіантної поведінки поранених військовослужбовців під час реабілітації.....	92

<b>Павелків В.</b> Сучасні реалії та їх вплив на розвиток агресивної та деструктивної поведінки молоді.....	<b>93</b>
<b>Парчук Т.</b> Психологічна готовність молоді до сімейного життя.....	<b>96</b>
<b>Подлящук О.</b> Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у педагогів....	<b>97</b>
<b>Приступлюк С.</b> Психокорекція агресивної поведінки підлітків засобами арттерапії...	<b>101</b>
<b>Пшенична Л.</b> Феномен харизми та його вплив на міжособистісну взаємодію.....	<b>103</b>
<b>Ряба Л.</b> Фактори формування самооцінки в підлітковому віці.....	<b>106</b>
<b>Сабат Є.</b> Особливості феномена прокрастинації у студентському середовищі.....	<b>108</b>
<b>Семенюк В.</b> Психологічний супровід дітей раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку.....	<b>111</b>
<b>Сизов С.</b> Теоретичний аналіз психологічної реабілітації осіб з алкогольною залежністю.....	<b>112</b>
<b>Стащук А.</b> Особливості використання арт терапії в роботі з молодшими школярами..	<b>113</b>
<b>Тарасюк Л.</b> Музика як чинник впливу на психічний стан особистості.....	<b>116</b>
<b>Тимчак С.</b> Інформаційна гігієна під час війни.....	<b>118</b>
<b>Ткачук О.</b> Соціально-психологічні аспекти сугестивності як фактору узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.....	<b>120</b>
<b>Українець В.</b> Віра дітей у Збройні Сили України.....	<b>123</b>
<b>Федорович Р., Опанасюк І.</b> Методи арттерапії як засіб корекції сімейних відносин.....	<b>125</b>
<b>Холод Ю.</b> Формування національної гідності дітей дошкільного віку як проблема дошкільної освіти.....	<b>127</b>
<b>Хома О.</b> Soft skills як феномен професійної компетентності сучасного психолога.....	<b>129</b>
<b>Чорноус Я.</b> Психологічні особливості прояву ейджизму в студентській молоді: теоретичний аспект.....	<b>131</b>
<b>Шевчук В.</b> Соціально-психологічні аспекти дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах.....	<b>134</b>
<b>Шепель Т.</b> Проблема емоційного вигорання лікарів.....	<b>137</b>
<b>Шишка А., Юрчук О.</b> Адаптивне фізичне виховання як засіб корекції психомоторних порушень у дошкільників із заїкуватістю.....	<b>139</b>
<b>Яковець О.</b> Особливості процесу соціальної адаптації дітей з аутизмом.....	<b>142</b>
<b>Якубовська М.</b> Психологічні особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах.....	<b>145</b>
<b>Яремчук Ю.</b> Статистичні особливості виникнення захворюваності на ПТСР у військовослужбовців.....	<b>149</b>
<b>Ярмошевич В.</b> Експериментальне дослідження використання методу казкотерапії у роботі з дітьми в умовах війни.....	<b>150</b>