

- НаУКМА*. 2006. Т. 59 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 49-55.
2. Варнавських Н. М. Проблеми професійного самовизначення молоді на сучасному етапі ринкових перетворень. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 4. С. 109-115.
  3. Кононова М. М. Теоретичні аспекти формування професійних якостей майбутніх дефектологів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VII (77), Issue 188, BUDAPEST, 2019*. С. 38–42.
  4. Мартиненко О. Загальні особливості професійного самовизначення сучасних старшокласників. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Вип. 16. С. 151–155.
  5. Мотрук Р. В. Етнокультурні чинники професійного самовизначення особистості: дис. ... канд. психол. наук 19.00.07. Івано-Франківськ. 2013. 232 с.
  6. Пінська О. Л. Психологічні аспекти професійного самовизначення в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Випуск 12. С. 39-50
  7. Серeda О. Ю. Особливості впливу соціально-психологічних чинників на професійне самовизначення старшокласників. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 11. С. 268–282.
  8. Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів: *методичні рекомендації*. Київ, 2018. 78 с
  9. Шевенко А. М. Професійне самовизначення старшокласників як цілеспрямований процес. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2021. Volum 7. Issue 8 (52). С. 72-81.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**Кононова М.М., Яланська Л.І.**

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

[meershaum@ukr.net](mailto:meershaum@ukr.net)

Феномен тривожності осіб юнацького віку посідає чільне місце серед наукових інтересів сучасних дослідників, оскільки саме в цей період відбувається найбільш активне формування особистості і тривожність здатна негативно впливати на емоційно-цілісне ставлення до себе і оточення, зумовлюючи розвиток таких особистісних рис, як сумніви, невпевненість, недовірливість, конфліктність, агресивність як спосіб захисту, зниження успішності, нестійкість самооцінки, призводить до соціальної нестабільності, а в подальшому – дезадаптованості. В умовах нинішніх суспільних викликів та невизначеності, зокрема ситуації війни в Україні, активізуються страхи та

тривожність різних верств населення, юнаків стає, на жаль, поширеним явищем.

Встановлено, що дослідженню особливостей тривожності в осіб юнацького віку присвятили свій час такі українські дослідники І. Блохіна, А. Гринечко, А. Коломієць, Л. Левковська, Т. Логвиненко, С. Томчук, М. Томчук, І. Стрілецька, О. Халік, Ю. Філоненко та ін. Серед представників зарубіжної психології дослідженням тривожності в осіб юнацького віку займалися З. Фройд, Е. Фромм, Е. Еріксон, А. Адлер, К. Хорні, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч. Спілберг, Г. Салліван та інші.

Аналіз наукових трактувань поняття «тривожність» дозволяє означити його як індивідуальну психологічну особливість, властивість, яка виявляється у схильності суб'єкта до систематичних та інтенсивних переживань, стану тривоги, що виникає без реальних підстав [2; 8].

Психологи зауважують, що певний рівень тривожності, так звана мобілізуюча тривожність (стимуляція активності, загальне збудження), притаманний всім людям і не є негативним явищем, а навпаки – допомагає справлятися з небезпеками в навколишньому світі (передбачення загрозливих ситуацій, їх уникання, мобілізація внутрішніх ресурсів). Однак надмірно високий рівень тривожності, так само як і повна її відсутність перешкоджає адаптації в соціумі та нормальному розвитку людини, її діяльності та спілкуванню, демобілізуючи суб'єкта (астенія, ступор, втрата інтересу тощо) [2; 4].

Відомо, що передумовою розвитку підвищеного рівня тривожності є висока чутливість (сензитивність) нервової системи, тому властивості темпераменту, якщо і не є джерелом порушення психологічного здоров'я, то можуть стати суттєвим фактором ризику. Особливо не слід ігнорувати прояви тривожності у підлітковому та юнацькому віці, що наповнені віковими психологічними новоутвореннями, змінами ситуації розвитку, зростанням вимогливості та обов'язків, формуванням стійких моделей поведінки, рис характеру, емоційних реакцій, активним становленням ціннісної сфери, процесу ідентифікації [6].

Особливістю юнацького віку є те, що у порівнянні з підлітковим, він характеризується більшою диференційованістю емоційних станів, а також підвищеним самоконтролем і саморегуляцією. У юнаків тривожність пов'язана з проявом власної некомпетентності, стурбованістю за власне майбутнє, а також зі сферою сексуальних стосунків, точніше, уявленням про власні можливості в даній сфері, і в даному контексті – з проблемами із зовнішністю. Апогеї тривожності вказують на ті потреби, задоволення яких найбільш важливо для емоційного благополуччя індивіда того чи іншого віку [1].

Проведений аналіз наукових джерел засвідчив існування різноманітних поглядів щодо класифікації тривожності, найпоширенішими з яких є поділ на:

1) ситуативну (виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні причини (очікування негативної реакції або агресії, загроза власному престижу тощо) та особистісну (відносно стійка схильність

індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, обставинах та відповідна реакція на них) [1, с. 46].

2) відкриту (свідома тривога, що відчувається та проявляється у поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги) та приховану (у різному ступені неусвідомлена, що проявляється у двох різних станах: у надмірному почутті спокою, нечутливості до реального неблагополуччя, його запереченні або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки) [5, с. 46].

3) залежно від ситуації, в якій перебуває суб'єкт: навчальну, самооціночну та міжособистісну тривожність [1, с. 84].

Досліджуючи причини виникнення особистісної тривожності осіб юнацького віку, ми з'ясували їх вплив на кількох рівнях:

- 1) соціальному (проблеми порушення спілкування);
- 2) психологічному (неадекватне сприйняття суб'єктом самого себе, конфліктна самооцінка);
- 3) психофізіологічному (залежно від особливостей функціонування центральної нервової системи) [4].

Дослідники наголошують, що причини виникнення тривожності у осіб юнацького віку слід, в першу чергу, шукати з огляду на аналіз дитинства особистості, її стосунків з батьками, моделі комунікації, стилю виховання [1]. У даному разі, на думку вчених, виникненню страхів у дітей сприяють такі чинники: наявність страхів у батьків; підвищення тривожності у стосунках з дитиною; гіперопіка дитини; підвищення принциповості у стосунках з дитиною; велика кількість заборон з боку батьків; залякування батьками дитини; конфлікти у сім'ї; акцентуація ситуативного переляку; наслідування страхів ровесників; вплив ЗМІ та телебачення; використання у грі іграшок, які провокують агресивність [7].

Через надмірну тривожність в особистостей юнацького віку підвищується рівень депресивності, може проявлятися байдужість до навчання, а також рівень сором'язливості, вони не можуть сприймати навіть похвалу.

З'ясовано, що детермінантами тривожності в юнаків – студентів закладів вищої освіти, у відповідності до нової соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності є такі: значне навчальне навантаження; надмірна кількість інформації; емоційні перенапруження та нервові виснаження, особливо в період сесії; дефіцит часу; дефіцит спілкування з друзями; зміни розпорядку дня; багато самостійної роботи; непристосованість організму до великих психічних навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до навколишніх впливів тощо [1, с. 85].

Вчені підкреслюють, що високо-тривожні юнаки схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності [3].

Отже, ми з'ясували, що тривожність як властивість та риса особистості в багатьох випадках здатна керувати поведінкою юнаків. Рівень тривожності показує внутрішнє ставлення юнака до певного типу ситуації та дає певну

інформацію про характер стосунків з оточуючими. Перспективи подальших розвідок вбачаємо у визначенні рівня тривожності в юнаків з огляду на особливості їх емоційно-ціннісного ставлення.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»*. 2021, Вип. 4. С. 82-87.
2. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів)*. Львів, 2022. С. 66–68.
3. Кодацька Н. О. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Молодий вчений*. 2016. № 7. С. 317-321.
4. Левковська, Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1(101). С. 57-60. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-12>
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: *Навчальний посібник*. Київ. 2009. 400 с.
7. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : *монографія*. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
8. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. № 8. С. 86-94.

### GOOGLE CLASSROOM ДЛЯ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ІНСТРУКЦІЇ

Коренівська В. Д.

*Бобринська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів Роменського району Сумської області*

*valyakorenivska@ukr.net*

**Постановка проблеми.** Останнім часом, дистанційне навчання стало трендом сучасної освіти в світі. Вітчизняні педагоги активно приєднуються до новаторів освіти, впроваджуючи дистанційні технології навчання в процес навчання у школах та ЗВО.

Українське законодавство на державному рівні регулює питання distance education. Починаючи з Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні (затверджено Постановою МОН України від 20.12.2000 р.) [3, с. 80-83] підходи до його організації в нашій державі змінюється. Так, останнім нововведенням є закон №6437 про інклюзивну освіту [2, с. 8-10], нормами закону якого крім рішення питань навчанням дітей з особливими потребами, визначено ключову