

2. Казанцева Л. І. Теоретичні питання формування дитячого білінгвізму: психолінгвістичний і психолого-педагогічний аспекти. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*. 2015. Вип. 11. С. 141–145.

3. Кушнерик В. І., Холодова А. А. До проблеми формування двомовної особистості. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки: філологічні науки. Мовознавство*. 2012. Вип. № 6. С. 167–172.

4. Сучасні методи навчання дітей-білінгвів: хрестоматія / ред. кол.: А. І. Анісімова, І. С. Попова. Дніпро : ЛІРА, 2016. 217 с.

5. Шевчук-Клюжева О. В. Діти-білінгви: світовий досвід і українські реалії. *Українська мова*. 2019. Вип. № 2. С. 125–131.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-5>

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Мазуренко С. А.

*здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Практична психологія»
Маріупольського державного університету
м. Київ, Україна*

Юнацький вік є важливим етапом у розвитку особистості, коли відбуваються значні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни. Цей період часто пов'язаний з підвищеним рівнем тривожності, зокрема ситуативної. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на певні стресові ситуації, такі як іспити, соціальні взаємодії або зміни у життєвому середовищі.

Вітчизняні та зарубіжні вчені досліджували проблему феномену тривожності, а саме: О. Волошок [1], А. Колодяжна [4], Х. Ільків [3], О. Гриневич [2], Л. Левковська [5] та інші. Проте, залишається актуальним питання особливостей подолання та профілактики ситуативної тривожності в осіб юнацького віку.

Тривога – це здебільшого емоційне ставлення, яке характеризується як епізодичний стан, що виникає в певних ситуаціях. Тривожність – це емоційний стан, що характеризується почуттям напруженості, занепокоєння, нервовості або страху, що виникає як реакція на невизначеність або передчуття можливої небезпеки.

Тривожність, у свою чергу, є важливою властивістю особистості, яка визначає її поведінку та розвиток. Вона є одним із ключових факторів, що впливають на формування особистості та її реакцію на навколишнє середовище [1, с. 120].

Тривожність можна розглядати як механізм, який порушує емоційну сферу людини, виконуючи дві функції: деструктивну та активізуючу.

З одного боку, вона може негативно впливати на психічне здоров'я, спричиняючи стрес, напруженість та дезорганізацію. З іншого боку, тривожність здатна активізувати особистість, стимулюючи до змін, адаптації та самовдосконалення.

Таким чином, тривожність може стати джерелом особистісного зростання, коли людина навчиться використовувати її як стимул для розвитку і подолання життєвих труднощів.

Ситуативна тривожність – це вид тривожності, який виникає у відповідь на конкретні стресові події або ситуації, наприклад, перед іспитом, важливою подією або складним соціальним контактом [2, с. 324].

Ситуативна тривожність може бути викликана різними факторами, які є типовими для юнацького віку (рис. 1).

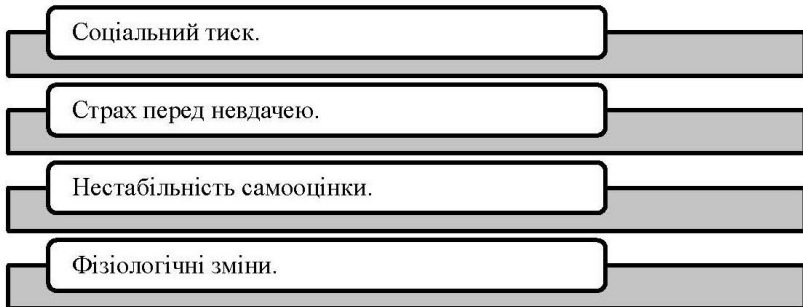


Рис. 1. Фактори прояву ситуативної тривожності [5, с. 57]

Проаналізувавши, наукову літературу можна виділити кілька ефективних підходів до подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці. А саме [3, с. 67]:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших методів зменшення тривожності. Основна ідея методу полягає в зміні негативних когнітивних схем, які сприяють тривозі. Підліткам важливо навчитися розпізнавати та переформулювати негативні думки, пов'язані з тривожними ситуаціями.

2. Розвиток навичок релаксації. Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та медитація, можуть бути

корисними для зниження тривожності. Практика цих методів допомагає юнакам навчитися контролювати свій емоційний стан у стресових ситуаціях.

3. Соціальна підтримка. Спілкування з друзями, рідними або психологами є важливим для зменшення рівня тривожності. Підтримка оточення допомагає юнакам почуватися більш упевненими та зменшує тиск, який вони можуть відчувати.

4. Підвищення самооцінки. Робота над розвитком здорової самооцінки через успіхи в різних сферах діяльності може зменшити тривожність. Юнакам важливо навчитися визнавати свої досягнення та бачити в них цінність.

Проте, краще попереджати виникнення ситуативної тривожності за допомогою профілактичних заходів (табл. 1).

Таблиця 1

Профілактичні заходи для зниження ситуативної тривожності

Захід профілактики	Опис
Навчання управлінню стресом	Рання освіта щодо технік управління стресом (медитація, усвідомленість, фізична активність) допомагає зменшити ймовірність виникнення тривожних станів.
Формування здорового способу життя	Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та адекватний сон знижують рівень кортизолу, що позитивно впливає на емоційний стан.
Підтримка психологічної грамотності	Освіта щодо розуміння емоцій, їхніх причин та методів регуляції через психологічні тренінги підвищує здатність контролювати свої емоції.
Позитивне середовище	Сприятлива атмосфера в школі, родині та серед однолітків підтримує позитивний розвиток особистості та знижує ризик тривожних станів.

Джерело: складено автором на основі [4].

Отже, ситуативна тривожність є типовим явищем у юнацькому віці, однак її можна ефективно подолати та попередити за допомогою спеціальних технік та підтримки. Когнітивно-поведінкові методи, техніки релаксації, соціальна підтримка та розвиток самооцінки є важливими елементами для боротьби з тривогою. Профілактика ж має базуватися на навчанні управління стресом, формуванні здорового способу життя та створенні позитивного оточення.

Література:

1. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць

Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10, 120–128 с.

2. Гриневич О. П. Визначення поняття тривожності, аналіз прояву, причин та механізмів її виникнення. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доповідей XXIV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. К. : НАУ, 2024. С. 323–325.

3. 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.

4. Колодяжна А. Короткова П. Тривожність як властивість особистості. Київ. С. 541. URL: <https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/22961/1/540-544.pdf>

5. Левковська, Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1(101). С. 57–60.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-6>

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ І САМООЦІНКИ НА ОСОБИСТІТЬ

Пархоменко Л. П.

студентка

*Горлівського інституту іноземних мов
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Дніпро, Україна*

Однією з головних складових особистості людини є її самооцінка, темперамент і пріоритети, які багато в чому визначають, яких життєвих позицій людина дотримується, рівень її домагань і систему оцінок. Самооцінка і темперамент впливають як на життєдіяльність людини, так і на стиль її поведінки.

Темперамент впливає на швидкість здійснюваних розумових операцій, на стійкість і переключення уваги, на динаміку включання в роботу, на емоційну саморегуляцію під час роботи, на ступені втоми або напруги.

Наприклад, якщо проаналізувати розумову роботу індивіда та виділити в ній три етапи – підготовчий, виконавчий та контрольний, –