

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

Створення позитивно-психологічного тла навчання	Детермінується забезпеченням емоційно сприятливої атмосфери, підтримкою доброзичливих взаємин, повагою до особистості дитини, створенням належних умов психологічної безпеки та взаємної довіри	Сприяє відкритості учнів у спілкуванні, знижує рівень тривожності, підвищує впевненість у собі, стимулює соціальну активність і готовність до соціальної взаємодії
---	---	--

Отже, розвиток соціальних навичок у дітей молодшого шкільного віку забезпечується сукупністю взаємопов'язаних педагогічних умов, які охоплюють як змістовий, так і організаційно-процесуальний та емоційно-психологічний аспекти освітнього процесу в початковій школі. При цьому цілеспрямоване формування уявлень про соціальні норми і правила поведінки створює нормативну основу їх соціальної компетентності; систематична комунікативна діяльність учнів забезпечує практичне вправлення у взаємодії; використання інтерактивних та ігрових методів навчання активізує соціальне пізнання й емоційне включення дитини в освітній процес; позитивно-психологічне тло навчання створює емоційно сприятливий простір для соціального становлення особистості. Комплексна реалізація цих умов у початковій школі уможливорює ефективний розвиток соціальних навичок учнів, сприяє їх успішній соціалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Доміна В. Формування соціальної компетентності молодших школярів у контексті національно-патріотичного виховання. Хмельницький : ХГПА, 2014. 132 с.
2. Драган А. О. Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку. Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. 2015. №1 (48). С. 117-120.
3. Канішевська Л. В. Формування толерантності в молодших школярів у позаурочній діяльності : теорія і практика : монографія Київ: Компринт, 2017. 403 с.
4. Матвійчук Л. Психолого-педагогічні умови формування соціальних навичок учнів. Нова пед. думка. 2016. № 4. С. 85-88.
5. Нова українська школа : poradnik для вчителя / за ред. Н. М. Бібік. Київ : Плеяди, 2017. 206 с.
6. Ожубко Г.В. Сутність та структура соціальних навичок. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. Костюка НАПН України. 2012. №17. С. 347-356.
7. Расказова О. І. Теорія і практика розвитку соціальності молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Луганськ, 2014. 44 с.
8. Формування просоціальної поведінки учнів в умовах превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу : монографія / за ред. В.І. Кириченко. Тернопіль : Тернограф, 2016. 244 с.

*Козякова Світлана
Науковий керівник – проф. Кікінежді Оксана*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

В сучасних умовах особливої суспільної значущості набуває проблема особистісної тривожності у ранньому дорослому віці. Цей етап часто припадає на період навчання в закладі вищої освіти, коли молода людина здобуває фахові знання, формується як майбутній спеціаліст, громадянин, член суспільства та суб'єкт самостійного життєвого вибору. Водночас

соціальна нестабільність, невизначеність майбутнього та потреба адаптації до змін можуть посилювати психоемоційне напруження здобувачів вищої освіти, призводячи в підсумку до особистісної тривожності. Відтак вивчення соціально-психологічних чинників її виникнення у ранньому дорослому віці є важливим для розуміння проблем студентської молоді та створення умов для їх гармонійного розвитку.

Аналіз наукової літератури з проблем особистісної тривожності свідчить, що у працях О. Волошок [1], Н. Гули [2], М. Заушнікової, Ю. Тонкопей, І. Петухової [3], Є. Коць [4], С. Кузікової [5], В. Панка [6], В. Поліщука [7], Т. Пономаренко, Ю. Сидоренко [8], Г. Рудь [6], О. Турчак [9], І. Ясточкіної [10] та ін. тривожність трактується як відносно стійка особистісна риса, що виявляється у схильності сприймати ситуації як загрозові навіть за об'єктивної відсутності небезпеки. Проте соціально-психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у ранньому дорослому віці вивчено недостатньо.

Мета статті – обґрунтувати соціально-психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у ранньому дорослому віці.

Ранній дорослий вік – важливий етап становлення особистості, упродовж якого молода людина поступово переходить від залежності до самостійності, визначає власні життєві орієнтири, професійні цілі та способи самореалізації. Саме в цей період відбувається активне формування відповідальності за власні рішення, розвиток самосвідомості, переоцінка цінностей і побудова системи нових міжособистісних зв'язків. Водночас навчання в закладі вищої освіти, необхідність професійного самовизначення, завищені соціальні очікування та невизначеність майбутнього можуть створювати на особистість значне психоемоційне навантаження. За таких умов у студентів може виникати особистісна тривожність як реакція на складність адаптації до нових соціальних ролей, суспільних вимог і складних життєвих обставин.

В. Панок, Г. Рудь зазначають, що дорослий вік є важливим етапом особистісного розвитку людини, у межах якого відбувається подальше становлення самосвідомості, формування життєвої позиції та розкриття свого потенціалу. При цьому «дорослість характеризується переходом від залежності до автономності, здатністю самостійно організувати своє життя, визначати цілі та знаходити способи їх досягнення» [5, с. 174]. Водночас цей віковий період пов'язаний із необхідністю розв'язання складних соціальних завдань, зокрема професійного становлення, створення сім'ї, підтримання дружніх і партнерських стосунків, подолання життєвих труднощів, конфліктів і втрат.

Однією з провідних ознак дорослого віку, як доводить С. Кузікова, є зрілість, яка проявляється у здатності до усвідомленого вибору, самоконтролю, відповідальності, емоційної врівноваженості та конструктивної взаємодії з іншими. При цьому «зріла людина здатна не тільки реалізувати власні потреби й цілі, а й враховувати інтереси інших, підтримувати близькі стосунки, приймати допомогу та надавати її» [4, с. 213]. Важливими проявами зрілості

в дорослому віці є готовність особистості до саморозвитку, толерантність, здатність до співпраці, продуктивної праці та любові.

О. Волошок стверджує, що в період навчання в закладі вищої освіти для молодшої людини особливої значущості набуває професійне самовизначення. Саме тоді вона починає усвідомлювати, що обрана спеціальність має стати основою майбутньої професійної реалізації, соціального статусу та матеріальної самостійності. Водночас цей процес часто супроводжується сумнівами щодо правильності зробленого вибору, адже студент може поступово помічати невідповідність між власними очікуваннями, реальним змістом навчання та вимогами майбутньої професійної діяльності. Ускладнює ситуацію й те, що вибір спеціальності нерідко здійснюється під впливом батьків, престижності професії або випадкових обставин, а не на основі глибокого розуміння власних здібностей, інтересів і цінностей. Через це в молодій людині може виникати внутрішня невпевненість, пов'язана зі страхом професійної невдачі, низької конкурентоспроможності або неможливості реалізувати себе після завершення навчання. У результаті професійне самовизначення перетворюється на складне переживання, здатне підтримувати високий рівень особистісної тривожності [1].

У ранньому дорослому віці, як доводить Є. Коць, студент поступово переходить до необхідності самостійно ухвалювати рішення, які стосуються навчання, побуту, професійних планів, міжособистісних взаємин і власного майбутнього. Якщо раніше більшість важливих питань могла вирішуватися за участю батьків, учителів або інших дорослих, то під час навчання у закладі вищої освіти молода людина дедалі частіше залишається сам на сам із вибором, наслідки якого здаються значущими та довготривалими. Необхідність планувати час, виконувати навчальні обов'язки, поєднувати академічну діяльність із роботою або особистим життям потребує високого рівня самоорганізації, якого студент може ще не мати повною мірою. Саме таке внутрішнє напруження, пов'язане із необхідністю відповідати за себе та власний життєвий шлях, може посилювати особистісну тривожність [3].

У період навчання у закладі вищої освіти, стверджує В. Поліщук, молода людина часто перебуває в складному соціальному статусі, коли не сприймає себе як повністю залежну від батьків, однак ще не має стабільної професії, постійного доходу та свого місця в суспільстві. При цьому студент одночасно прагне самостійності, суспільного визнання й оцінки власної соціальної значущості, але не завжди має достатні ресурси для їх досягнення. Він намагається налагодити контакти, здобути авторитет серед однолітків і продемонструвати власну компетентність перед викладачами. Якщо перелічені спроби й дії не приносять очікуваного результату, у нього можуть виникати переживання непевності, зниження самооцінки та страху бути непоміченим або неприйнятним [6].

Крім того, за словами І. Ясточкіна, в ранньому дорослому віці особливо інтенсивним стає пошук власної ідентичності, оскільки необхідно не тільки продовжувати навчання, а й поступово визначати власні цінності, життєві цілі, професійні наміри та особистісні орієнтири.

У цей період попередні уявлення про себе можуть виявлятися недостатньо стійкими, адже нове середовище, вимоги навчання, спілкування з різними людьми та перший досвід самостійності змушують молоду людину переосмислювати власні можливості. Часто студент починає сумніватися в тому, чи справді обраний шлях відповідає здібностям, інтересам і внутрішнім потребам, а коливання самооцінки, нестійкість життєвих орієнтирів і страх зробити неправильний вибір можуть викликати відчуття розгубленості й підвищеної тривожності [8].

У студентський період, аналізує Г. Рудь, особливої гостроти можуть набувати міжособистісні труднощі, оскільки вступ до закладу вищої освіти часто супроводжується зміною звичного соціального середовища, розширенням кола спілкування та необхідністю адаптуватися до нової групи. Молода людина може опинитися серед незнайомих людей, з якими потрібно встановлювати контакти, співпрацювати у навчанні, розв'язувати побутові питання або підтримувати щоденне спілкування. Якщо студент має недостатній досвід соціальної взаємодії, підвищену сором'язливість або невпевненість у собі, входження в новий колектив може супроводжуватися страхом бути неприйнятним, неправильно зрозумілим чи відкинутим. Особливо складною є ситуація, коли молода людина не має близьких друзів, з якими могла б відкрито поділитися переживаннями [5].

Суттєво ускладнювати адаптацію молодої людини до нових умов життя, як пише Н. Гула, може низький рівень соціальної підтримки в період навчання у закладі вищої освіти. В цей період студент часто стикається з навчальними, побутовими, фінансовими та емоційними труднощами, які потребують не тільки особистих ресурсів, а й підтримки з боку значущих людей. Якщо поруч немає родини, близьких друзів, розуміючих одногрупників, викладачів, наставників, навіть звичайні труднощі можуть сприйматися як виснажливі. Відсутність емоційної підтримки знижує у нього відчуття психологічної безпеки, послаблює впевненість у власних силах і формує враження, що з проблемами потрібно справлятися самостійно [2]. Через страх бути засудженим, незрозумілим або відкинутим здобувач може уникати звернення по допомогу, що призводить до накопичення внутрішнього напруження й у подальшому – до тривожності.

Соціально-психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у ранньому дорослому віці узагальнено у таблиці.

Таблиця. Соціально-психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у ранньому дорослому віці

Чинники	Характеристика чинника
Професійне самовизначення	Пов'язане з необхідністю вибору професійного шляху, усвідомленням правильності обраної спеціальності та підготовкою до майбутнього працевлаштування. У студентів може виникати страх професійної невдачі, сумніви щодо власної компетентності та тривога через конкуренцію на ринку праці.
Підвищена відповідальність	Виявляється у потребі самостійно ухвалювати рішення щодо навчання, роботи, побуту, стосунків і власного майбутнього. Недостатній життєвий досвід може спричиняти страх помилки, невпевненість у власних діях та відчуття надмірного навантаження

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

Нестабільність соціального статусу	Характеризується переходом від залежної позиції до поступового набуття самостійності, коли молода людина ще не має стабільної професії, доходу чи чіткого місця в суспільстві. Це може викликати почуття невизначеності, соціальної непевності та потребу доводити власну значущість
Криза ідентичності	Пов'язана з пошуком себе, переосмисленням власних цінностей, цілей, здібностей і життєвого шляху. У цей період студент може сумніватися у правильності обраного фахового напрямку та життєвого шляху, порівнювати власні бажання з очікуваннями оточення та переживати внутрішню нестійкість
Міжособистісні труднощі	Виникають через складність побудови довірливих стосунків з однолітками, партнерами, колегами або викладачами. Конфлікти, страх відторгнення, самотність чи нерозуміння з боку інших можуть посилювати емоційну напругу та формувати невпевненість в успішній соціальній взаємодії
Низький рівень соціальної підтримки	Виявляється у відсутності довірливого спілкування, емоційної близькості та відчуття прийняття з боку родини, друзів, одногрупників чи викладачів. Коли студент не має до кого звернутися по допомогу, виникаючі труднощі сприймаються гостріше, а тривожність може набувати особистісного характеру

Отже, визначені соціально-психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у ранньому дорослому віці пов'язані з процесами професійного становлення, пошуку власної ідентичності та включення молодої людини в систему соціальних відносин. У період навчання в закладі вищої освіти суб'єкт стикається з необхідністю вибору майбутнього професійного шляху, зростанням відповідальності, фінансовими труднощами, нестабільністю соціального статусу, складнощами у міжособистісних і романтичних стосунках, а також тиском суспільних очікувань. Перелічені проблеми можуть посилювати невпевненість, страх помилки, відчуття невизначеності майбутнього та потребу в зовнішньому схваленні, що призводить до особистісної тривожності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Т. 17, вип. 8. С. 479-484.
2. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 262 с.
3. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л., Петухова І. О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. Габітус. 2023. Вип. 45. С. 59-64.
4. Коць Є. М. Особистісні чинники соціальної тривожності студентів. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 30. С. 74-86.
5. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми: МакДен, 2012. 410 с.
6. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
7. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.
8. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 70-78.
9. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук. Острог, 2015. 268 с.
10. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 254 с.