

соціальної впевненості в собі. Однією з найважливіших умов формування впевненості в собі студентів виступають соціально-психологічні тренінги з формування умінь самодіагностики, адекватної стійкої самооцінки.

Основні висновки. Модель психолого-педагогічного формування впевненості в собі у студентів базується на трьох взаємопов'язаних компонентах: самопізнанні особистістю самої себе, навчанні в діяльності, самонавчання і взаємонавчання, а також формуванні вмінь самодіагностики, адекватної стійкої самооцінки при проведенні соціально-психологічних тренінгів і психолого педагогічна підготовка викладачів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Будич Н.Ю. Уверенность в себе как фактор личностного самоопределения: Дисс. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2005. 154 с.
2. Мішечкіна М. Є. Историчний та психолого-педагогічний аспекти поняття впевненості в собі. Зб. наук. пр. Бердян. держ. пед. ун-ту. Пед. науки. 2004. № 1. С. 114–123.

Аміна ГЕРАСИМЧУК

студентка 2 курсу

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник **Марина ДОРОШЕНКО**

канд. психол.н., доцент (БДПУ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Актуальність. Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Саме в цей час відбувається інтенсивний і часто нерівномірний розвиток і ріст організму, особистісні новоутворення, стрімкий розвиток в емоційній та інтелектуальній сферах. Підлітки мають величезну потребу у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з оточуючими. Стрімкий фізіологічний та статевий розвиток зумовлює виникнення статевого потягу та пов'язаних з ним перших переживань, інтересів і закоханості.

Актуальність і недостатня розробленість зумовили проблеми вибору теми дослідження.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблема індивідуалізації навчання – одна з центральних психолого-педагогічних проблем. Вона полягає не у вирішенні питання про необхідність індивідуалізації, а у відсутності конкретних способів її здійснення. Рівень професійності вчителя багато в чому визначається тим, як він в процесі навчання вміє враховувати індивідуальні особливості учня. Адже кожний підліток відрізняється від іншого своїми інтересами, схильностями, здібностями, характером і темпераментом.

Серед дослідників, які займалися вивченням темпераменту можна виділити І. Павлова, Б. Теплова, І. Канта. В. Русалова.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні особливості навчальної діяльності підлітків.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз і узагальнення психолого-педагогічного досвіду; емпіричні: діагностичні (письмове опитування) метою було виявити як впливає тип темпераменту підлітка на його успішність навчальної діяльності; використання методик:

1. Опитувальник Г. Айзенка для визначення темпераменту.
2. Методика «Малюнок людини», з метою визначення індивідуальних особливостей особистості.

Сутність дослідження. Підлітковий вік - період з 11-12 років до 14-15 років (5-9 класи школи). Як вже зазначалось, однією з основних ознак цього періоду є інтенсивний фізіологічний розвиток дитини. Другою ознакою є психологічні метаморфози: в характері, сприйнятті себе, близьких, потребах та особистісних проблемах.

Метою дослідження стало вивчення впливу типу темпераменту на навчальну діяльність учня-підлітка. Базою стала Бердянська загальноосвітня школа I-III ступенів №11 Бердянської міської ради Запорізької обл. серед учнів 7 класу (12-13 років). У дослідженні брали участь 20 учнів. З них 11 хлопчиків і 9 дівчаток.

По двом проведеним методикам видно, що в класі більше учнів екстравертів (80%), а інтровертів (20%). За результатами стали відомі такі дані про учнів, що в 7 класі переважають «середнє встигаючі» учні (60%), «слабкі» учні складають 20%, і лише 20% учнів є «сильними».

З отриманих даних ми побачили, що 30% холериків є «слабкими», 20% холериків є «середнє встигаючі», 10% холериків є «сильними» учнями. У класі навчається 20% флегматиків, і вони є «середні». Також в даному класі навчається 4 сангвініки, два з них є «сильними», один є «середнім», а інший «слабким». Отже, підлітки з такими рухливими типами темпераменту як холерики і сангвініки, можуть мати у навчанні як високі показники, так і низькі. Флегматики можуть вчитися краще холериків і сангвініків і в даному класі вони є «середнє встигаючими», що й показало дане дослідження.

Основні висновки. Всі підлітки різні за своїми інтересами, здібностями, характером і темпераментом. Загальні закономірності проявляють себе через індивідуальні варіації, що залежать від оточуючого підлітка середовища й умов виховання.

Тип темпераменту впливає на навчальну діяльність і може проявити себе як у позитивних, так і в негативних психологічних рисах. Так, наприклад, енергія, пристрасність холерика, якщо вони спрямовані на досягнення мети, можуть бути цінними якостями, але недостатня рівноваженість, може виразитися, за відсутності належного виховання, в нестриманості, різкості, схильності до постійних вибухів.

У підсумку можна сказати, що холерики і сангвініки, можуть мати у навчанні як високі показники, так і низькі. Флегматики ж, можуть вчитися краще холериків і сангвініків і в даному класі вони є «середнє встигаючими», що й показало дане дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костюк Г.С. Вікова психологія. Київ: Рад. школа, 1976. 268 с.
2. Максименко С.Д. Генетична психологія учіння людини. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.

3. Шатирко Л.О. Експериментальна традиція психології навчання в Україні. Київ : Видавничий дім „Слово”, 2017. 325 с.

4. Про освіту: Закон України від 05 вересня 2017 № 2145-VIII // Законодавство про освіту: [електронний ресурс] www.pedrada.com.ua URL:

Наталя ГОРДЕЄВА,

студентка 2 курсу

факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник: **Наталя СЕРДЮК**

к.психол.н., ст.викладач (БДПУ)

СТРЕС І ЙОГО РОЛЬ У СПОРТІ

Актуальність. Постійні тренування, змагання, суперництво, дефіцит часу, занепад сил, поразка і перемога – це все, викликає стрес як у спортсмена, так і у тренера. Найбільший стрес можливий при виступі на змаганнях, саме на них спортсмен показує рівень своєї підготовленості як спортивному плані, так і психологічному. Саме тому, успіх виступу на змаганнях залежить не тільки від рівня підготовленості спортсмена, але і від того, в якому стані він буде перебувати.

Ступінь досліджуваної проблеми. Значний інтерес до досліджуваної проблеми в галузі стресу і його прояву в спорті розкрили Е. Ільїн, В. Крайнюк, Ю. Щербатих. Певні підходи до розв'язання проблеми прояву стресу в спорті можна знайти в роботах М. Корольчук, В. Осьодло, В. Крайнюк, Т. Кочергіна та інших дослідників, досить актуальними й сьогодні є дослідження прояву стресу в спорті.

Мета дослідження. Розкрити особливості прояву стресу в спорті та запропонувати шляхи подолання стресу в спортивній діяльності.

Сутність дослідження. Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції в змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, має різні психічні прояви. Занепокоєння, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, надмірно підвищують м'язову напругу, сприяють розвитку втоми, що уповільнюють відновні реакції, які погіршують концентрацію уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його почуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу [2].

Стрес – напружений стан організму, який викликаний досить сильним подразником. Стресовими станами є: дії в умовах ризику, необхідність самостійно приймати швидке рішення, миттєві реакції при небезпеці, поведінка в умовах обставин, що несподівано змінюються, гранично велике фізичне навантаження тощо. Стрес, який виникає під час участі спортсменів в змаганнях – це цілісний психо-фізіологічний стан індивіда, який виникає у важкій ситуації пов'язаній з активним позитивним відношенням до виконуваної спортивної діяльності та характеризується відповідальністю і супроводжується вегетативно-емоційними змінами [1].

Стрес впливає на якість сну і так само виділяє непотрібні хімічні речовини, що все в сумі веде до помітного зниження швидкості відновлення від фізичної напруги. Разом з тим стрес впливає на частину мозку яка має