

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Нерубайський академічний ліцей №1 Нерубайської сільської
ради Одеського району Одеської області
Одеський приватний заклад освіти «Тіква–Ор Sameax»

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
III ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«МОДЕРНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ»**

Одеса
2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Нерубайський академічний ліцей №1 Нерубайської сільської
ради Одеського району Одеської області
Одеський приватний заклад освіти «Тіква–Ор Sameax»

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
III ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«МОДЕРНІЗАЦІЯ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В СУЧАСНИХ
ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ»**

Одеса
2026

УДК: 371

DOI: <https://doi.org/10.24195/ModernisationEP-2026-3>

М 74

*Рекомендовано до друку Вченою Радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»
Протокол № 10 від 26 лютого 2026 року*

Рецензенти:

***Княжева Ірина**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки Університету Ушинського;*

***Тягнирядно Євгенія**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри мовної підготовки Одеського державного університету внутрішніх справ.*

М 74 Модернізація освітнього процесу в сучасних закладах освіти:
збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції
(м. Одеса, Україна, 20 лютого 2026 року). Університет Ушинського. Одеса:
Бондаренко М.О., 2026. 372 с.

ISBN 978-617-8814-06-9

УДК: 371

*Усі матеріали збірника подаються у редакції авторів.
Відповідальність за достовірність фактів несуть автори.*

ISBN 978-617-8814-06-9

- © Кафедра педагогіки Університету Ушинського, 2026;
- © Нерубайський академічний ліцей №1 Нерубайської сільської ради Одеського району Одеської області, 2026;
- © Одеський приватний заклад освіти «Тіква–Ор Sameax», 2026.

СЕКЦІЯ № 2: ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....118

1. Андреева Т.Г. Психологічні особливості та механізми керування емоційним станом підлітків118
2. Алаторських І.В. Профільне навчання української мови та літератури: шлях до особистісної самореалізації учнів 129
3. Вівсюк О.О. Логіка успіху: як знання математики відкривають двері до престижних професій 140
4. Волянська Т.М. Навчання зарубіжної літератури в умовах профільної старшої школи – сучасні виклики та можливості 147
5. Gilko A. Teaching english in profile secondary school: modern challenges and innovative approaches 157
6. Довганюк С.О. Профорієнтаційний потенціал уроків української мови та літератури в умовах профільного навчання 164
7. Демченко В.В. Формування в учнів профорієнтаційних компетентностей на уроках фізичної культури у процесі використання ігрових видів спорту 174
8. Данілова І.В. Дослідницько-пошукова діяльність дошкільників як умова формування їх пізнавальних інтересів 178
9. Du Jingyi The role of visual arts in developing ethnocultural competence of modern school students 191
10. Зубрицька С.П. Старша профільна школа як простір особистісного та професійного становлення 198
11. Захарова А.А. Розвиток старшої профільної школи в умовах сучасних освітніх трансформацій 205
12. Іванова І.В. Профорієнтація в початковій школі як важлива складова формування особистості учня 212
13. Калінчук Л.О. Психолого-педагогічні особливості формування світогляду учнів підліткового віку під впливом комунікаційних технологій 222
14. Кораблев В.В. Сучасна інтроспекція параметрів застосування освітньої робототехніки у розрізі STEM-освітньої моделі навчання 236
15. Люлька О.С. Ідеї та практики Нової української школи у викладанні мистецтва в профільній старшій школі 241
16. Мороз Н.О. Профорієнтаційна робота з учнями початкової ланки у Новій українській школі 251
17. Маркітан С.В. Сучасний урок географії в старших класах: від карти до життєвих рішень 259
18. Прокопенко Т.В. Психолог у статусі кар’єрного радника: реалізація концепції профільного навчання в Новій українській школі 265
19. Павловська Ю.М. Пізнання власних здібностей як основа ранньої профорієнтації учнів початкової школи 275

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА МЕХАНІЗМИ КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. Переважне значення набуває проблема діагностики та керування емоційним станом в підлітковому віці. Емоції як невід'ємний компонент психічної діяльності змінюється у процесі життя людини. Вплив емоцій на протікання багатьох психічних процесів посилює необхідність пізнання механізмів їхнього виникнення, розвитку і можливого коригування в освітньому процесі, зокрема в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. В зарубіжній психології емоційність частіше всього розуміється як емоційна збудженість (чуйність людини до емоціогенних ситуацій) та реактивність. Емоційність використовується як синонім гіперемоційності, тобто як прояв більш частих та більш міцних емоційних реакцій, ніж це в середньому властиво людям. Емоційність трактується у термінах актів поведінки, які можна спостерігати і які теоретично пов'язані з емоцією, яка лежить в їх основі.

В основу емоційності покладено знак, тобто позитивне або негативне відношення до об'єкту, спрямованість на об'єкт, модальність емоції. Модальність – це інформація про якість переживання емоційних ознак та стійких схильностей до переживання емоцій. Виділяють три основні емоції: задоволення-радість, гнів та страх. Пізніше, в якості самостійної емоції до тріади додалась печаль [1].

Намагаючись визначити сутність радощі, психологи відчують значні труднощі. Тому деякі з них йдуть в розумінні від противного – чім вона не є.

К. Ізард не відносить її до почуття сенсорного задоволення (емоційного тону відчуття), так як радість не має локалізації, вона охоплює увесь організм. Радість та емоційний тон з'являються на різних рівнях емоційної сфери. К. Ізард

відмічає, що радість супроводжується переживанням задоволення собою та навколишнім світом – мабуть це і є її головна відмінна риса. Тому можна визначити радість як сильне задоволення. Характерним для радощі є її швидкісна поява, чім вона наближується до афекту. Афект – це сильне та відносно короткочасне емоційне переживання, яке супроводжується різко виразними руйнівними та вісцеральними проявами.

Емоцію печалі сприймають як сумність, хандру, смуток. У печалі людина відчуває навколо себе темряву та порожнечу, відсутність іншої людини, з ким можливо було б розділити це відчуття порожнечі та самотності. Ця емоція включає в себе комплекс почуттів, які супроводжуються конкретними образами, думками та спогадами. Переживання печалі викликає спогади про інші печальні події, часто визначаючи наше сприйняття світу, яке здається сірим та похмурим. Гнів – це емоційний стан, негативний по знаку, який, як правило, проходить у формі афекту, що є серйозною перешкодою на шляху задоволення важливої для суб'єкта потреби.

Поняття «гнів» синонімічно поняттям «злість», «обурення». Сильний гнів визначають як ярість, при якій з'являється невтримна агресивна поведінка, яка завжди сигналізує про недостачу засобів або здібностей для вирішення якоїсь проблемної ситуації.

Страх – це емоційний стан, який відображає захисну біологічну реакцію людини при переживанні їм реальної або мнимої небезпеки здоров'ю та благополуччю. Суб'єктивно страх може сприйматись як передчуття, невпевненість, як незахищеність, ненадійність свого положення, як почуття небезпеки та загрози (фізичної або психологічної) своєму існуванню.

Різні сполучення вказаних емоцій, ступень домінування кожної з них складають індивідуальну своєрідність емоційного реагування. Емоційні реакції гніву, радощі, печалі та страху підрозділяються на емоційний оклик, емоційний вибух (афект) та емоційний спалах. Емоціональний оклик є самим динамічним та постійним явищем емоційного життя людини, яке відображає швидкі та неглибокі переключення в системах відносин людини рутинним змінам

ситуацій життя. Інтенсивність та довготривалість емоційного оклику не великі, він не здатен суттєво змінити емоційний стан людини. Більш виразною інтенсивністю, напругою та довготривалість переживання характеризується емоційний спалах, який здатен змінити емоційний стан, але не зв'язаний з втратою самовладання.

Емоційний вибух характеризується бурним розвитком емоційної реакції великої інтенсивності з послабленням контролю волі над поведінкою. Це короткочасне явище, після якого настає невеликий спадок сил.

Таким чином, емоційність розглядають як властивість людини, що характеризує зміст, якість та динаміку його емоцій та почуттів. Змістові аспекти емоційності відображають явища та ситуації, які мають особливе значення для суб'єкта. Якісні властивості емоційності характеризують відношення людини до явищ навколишнього світу і знаходять свій виріз в знаку та модальності домінуючих емоцій. Поява емоцій у людини індивідуальна, тому говорять про таку особисту характеристику, як експресивність. Чим більш виразно людина висловлює свої емоції через міміку, жести, голос, тим більше в нього виражена експресивність [2]. Відтак, емоційність – це інтегральна властивість людини. Чим вище емоційна збудливість, тим більше інтенсивність появи емоцій і тим довше вони зберігаються.

Зміни емоційної сфери пов'язані як з фізичним, так і з психічним станом людини. Нездатність людини що-небудь зробити для інших викликає в неї почуття заздрі та вини, які потім проростають байдужістю к навколишнім людям, байдужім відношенням до свого теперішнього та майбутнього, к зниженню емоційного контролю.

Емоційний стан – це об'єднання емоцій та почуттів, тобто те як людина себе відчуває всередині, на психологічному рівні. Будь який емоційний стан дуже сильно впливає на життя людини. Контролювати свої емоції (які впливають на емоційний стан, а точніше на його зміну) дуже важливо. Якщо у дорослих емоції та настрої більш-менш стабілізувалися і не мають різких змін,

то у підлітків усе навпаки, різкі зміни настрою та бажань.

Підлітковий вік відрізняється мінливістю настрою з переходами від нестримних веселощів до зневіри, і поєднання ряду полярних якостей, що виступають чергуванням [3].

До них відноситься особлива підліткова сенситивність – чутливість до оцінки іншими своєю зовнішності, здібностей, умінь, і поряд з цим, зайва самовпевненість та надмірна критичність щодо оточуючих. Тонка чутливість іноді уживається з черствістю, хвороблива сором'язливість – з розв'язаністю, бажання бути визнаним та оціненим іншими – з підкресленою незалежністю, боротьба з авторитетами – з обожнюванням випадкових кумирів, чуттєве фантазування – із сухим мудруванням.

Деякі особливості емоційних реакцій перехідного віку відносяться до гормональних та фізіологічних процесів. Фізіологи пояснюють підліткову психічну неврівноваженість та характерні для неї різкі зміни настрою, перехід від екзальтації до депресії та навпаки.

У підлітковому віці кардинально змінюються умови життя, навчання, діяльності, що призводять до розбудови емоційної сфери, перебудови взаємин із дорослими, однолітками, навколишнім світом. У підлітка суттєво змінюється його становище у колективі, суспільні позиції. До підлітка висуваються серйозніші вимоги з боку сім'ї, школи, колективу.

У цьому віці відбувається інтенсивний та нерівномірний фізичний розвиток, що також накладає величезний відбиток на емоційний стан підлітка. Підліток, розуміючи нескладність свого тіла, починає соромитися, намагається якось згладити свою нескладність. Усе це викликає в нього емоційні переживання, невдоволення собою, невпевненість. Підлітка гнітить думка, що він смішний і безглуздий в очах людей [4].

Почуття дорослості стає центральним новоутворенням підліткового віку. Воно зв'язано з етичними нормами поведінки. З'являється моральний кодекс, який диктує підліткам стиль поведінки і взаємин з ровесниками. Моральний розвиток набуває суттєвих змін саме у підлітковому віці. Інтелектуальні зміни

дозволяють розвиватися власній ієрархії цінностей, яка починає впливати на поведінку підлітка. Розвиток ціннісних орієнтацій підлітка характеризується їх ускладненням, збільшенням лібералізації, зростанням особистісної незалежності. Ціннісні орієнтації починають складатися в складну і стійку систему, яка визначає становлення активної життєвої позиції.

Основні потреби підліткового віку:

- 1) потреба у самовираженні;
- 2) потреба уміти щось робити;
- 3) потреба щось значити для інших;
- 4) потреба рівноправного спілкування з дорослими;
- 5) посилення статевої ідентифікації.

Підлітковий період – це період інтенсивного формування самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи і складний світ своїх переживань, потреби пізнати себе як особистість. На межі молодшого шкільного віку і підліткового відбувається криза самооцінки. Помічено різкий зріст незадоволеності собою. Було встановлено, що в підлітковий період формується вміння оцінювати себе не тільки через вимоги авторитетних дорослих, але і через власні вимоги.

До кінця підліткового періоду самооцінка може стати значним регулятором поведінки індивіда. Змінюється, порівняно з молодшим шкільним віком, значущість різних якостей особистості. У молодших підлітків ще зберігається орієнтація на якості, які проявляються в навчальній діяльності, але основним критерієм оцінки себе та іншого стають морально-психологічні особливості особистості, що проявляються у взаєминах з іншими. Основним критерієм оцінки себе стають морально-психологічні аспекти взаємовідносин.

Зміст і характер уявлення про себе безпосередньо залежить від міри залученості школяра в різні види діяльності та від досвіду спілкування з ровесниками і дорослими.

Виділяють такі стадії розвитку самооцінки підлітка:

1 стадія (10-11 років): підлітки підкреслюють свої недоліки, вони глибоко переживають невміння оцінити себе, переважає критичне ставлення до себе.

2 стадія (12-13 років): актуалізується потреба в самоповазі, загальному позитивному ставленні до себе як до особистості серед людей та світу.

3 стадія (14-15 років): виникає «оперативна самооцінка», яка визначає ставлення підлітка до себе в теперішній час, підліток зіставляє свої властивості з нормами.

Стадії розвитку особистісної рефлексії:

1 стадія – предметом рефлексивного очікування виступають окремі вчинки дітей.

2 стадія – головним стає аналіз рис свого характеру і особливостей взаємин з іншими людьми.

3 стадія – зростає критичне ставлення підлітків до себе [4].

Для підліткового періоду характерний пошук ідентичності, що означає усвідомлення підлітком самого себе, безперервності у часі власної особистості та виникнення, у зв'язку з цим, відчуття, що інші також це визнають. Підліток вперше прагне пізнати власну індивідуальність, зрозуміти, яким він є і яким він хотів би бути. Образи «Я» різноманітні, вони відображають різноманіття життя підлітка. Зрозуміти себе допомагають друзі. Після пошуків себе, особистісної нестабільності, у дитини до кінця підліткового віку уявлення про себе стабілізуються і утворюють цілісну систему внутрішньо узгоджених уявлень про себе – «Я – концепцію» [3].

Підлітковий період пов'язаний з виникненням самосвідомості як усвідомлення себе в системі суспільних відносин, розвитком соціальної активності і соціальної відповідальності. Важливою стороною самосвідомості виступає потреба у самовираженні, що виявляється в спрямованості його особистості на виділення і реалізацію своєї унікальності в системі соціальних зв'язків.

Для цього періоду характерним є прагнення до самоствердження, самореалізації та самовиховання. Самовиховання стає можливим завдяки тому, що у підлітків розвивається саморегуляція.

Становлення «Я» підлітка це:

– Досягнення значної вольової саморегуляції, засвоєння нових значущих цінностей, безвідносно до поглядів референтних осіб, зростання довіри до групи однолітків, потреба впливати на інших, зростання стійкості до фрустрації.

– Потреба в самостійності, підвищення вимог до самого себе, поглиблення самооцінки, прийняття на себе відповідальності.

– Заміна гедоністичних мотивів, більш віддаленими цілями, які спрямовані на досягнення в майбутньому певного соціального статусу.

Підліток – ще не цільна зріла особистість. Особистісна нестабільність проявляється у боротьбі протилежних рис, прагнень.

Для підлітків характерні: реакція емансипації (тип поведінки, за допомогою якої підліток хоче вийти з-під опіки дорослих), реакція захоплення (захоплення в цей період дуже різноманітні: інтелектуально-естетичні; тілесно-мануальні; накопичення; азартні; лідерські), реакція групування з ровесниками (бажання належати до певної групи), реакція відмови (пасивно-оборонний тип реакції опозиції) [3].

З психотерапевтичного досвіду відомо, що людина може свідомо регулювати інтенсивність своєї емоційної реакції та розвивати це вміння. Вміння розпізнавати та визначати якісні характеристики емоцій теж піддаються розвитку. Крім цього, людина може контролювати і свідомо змінювати і більш глибокі параметри своєї емоційної сфери, якісні та кількісні характеристики емоційного фону.

Актуалізація емоційної пам'яті та уяви як засіб виклику певного емоційного стану – захід, який використовується як складова частина саморегулювання – людина пригадує ситуації зі свого життя, які супроводжувались в нього сильними переживаннями, емоціями радості або

смутку. В останній час заявив про себе новий напрямок управління емоційним станом – глтологія (від греч. Gelos -- сміх). Встановлено, що сміх оказує позитивну дію на психічні та фізіологічні процеси. Він пригнічує біль, так як під час сміху звільнюються гормони катехоламіни та ендорфіни, що перешкоджають запаленню та мають знеболювальну дію. Сміх також зменшує стрес та його наслідки, знижує концентрацію стресових гормонів.

Експресивні засоби вираження емоцій сприяють розрядженню виникаючої нервово-емоційної напруги. При плаче разом зі слізьми з організму виводиться речовина, яка утворюється при сильному нервово-емоційному напруженню. К Ізард відмічає три засоби переборення небажаного емоційного стану: 1) за допомогою іншої емоції; 2) когнітивна регуляція; 3) моторна регуляція. Психічна регуляція зв'язана або з впливом ззовні, або з саморегулюванням: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, медитація та ін.

Розглядаючи механізм впливу когнітивно-стильових характеристик на емоційну сферу, потрібно відзначити існуючі положення про те, що в житті звичайної людини позитивні «підкріплення», реальні досягнення та успіхи, зустрічаються з більшою частотою, ніж негативні – «невдачі», якщо мати на увазі первісні, елементарні мотиви та цінності [4].

Велику узагальненість та меншу інформативність позитивних емоцій порівняно з негативними можна розглядати як наслідок неоднакової емоційної адаптації до «негативних» та «позитивних» подій, в силу більшої частоти останніх. До цього ж слід віднести дані про те, що рівень задоволення первісних мотивів (позв'язані, наприклад, зі станом здоров'я, загальним становищем у сім'ї, матеріальним благополуччям та ін.) корелює (негативно) лише з частотою та силою негативних емоцій.

Вчені вказують на перевірену у багатьох експериментах універсальну тенденцію частіше використовувати слова, які висловлюють позитивні оцінки, ніж негативні. Є дані, що співвідношення цих оцінок відповідає правилу «золотого переріза» (відповідно 62 % та 38 %).

Щоб пізнати себе, потрібно частіше прислухатися до себе. Що знаходиться всередині нас? Чого ми дійсно хочемо? Розуміючи це, потрібно відразу ж «включити мозок» і зіставити почуття і раціональне мислення. Ми повинні зрозуміти різницю між «Я відчуваю» і «Я думаю». У кожній конкретній ситуації потрібно чітко зрозуміти, яка емоція охоплює вас. Аналізуйте себе, контролюйте те, що відчуваєте. Незабаром ви зрозумієте, як навчитись керувати своїми емоціями грамотно, щоб це призвело до позитивного результату.

Негативні емоції у більшості випадків виникають у той момент, коли інша людина зганяє на вас своє невдоволення, зло, поганий настрій або образу. Нам автоматично хочеться відповісти тим самим, захиститися від потоку негативу. Але така дія може лише посилити ситуацію. У цей момент краще не реагувати на емоційні прояви людини, пропустити повз себе неприємні слова і не дати емоціям взяти верх над вами. Дайте людині охолонути і спробуйте знову розпочати розмову. Буде складно виповнити умови даного способу, але сам спосіб підійде людині будь-якого віку та є дуже раціональним рішенням.

Іноді важко відразу повністю заспокоїтися, сказавши собі «стоп, вистачить нервувати». Основне завдання емоційного інтелекту – вміти загальмувати, зробити паузу. У цей момент потрібно включити мозок і подумати про те, що сталося, чому ви так реагуєте. Потім ухваліть рішення, як краще вчинити в цій ситуації, і тільки потім починайте діяти.

Дихання допомагає розслабитися, відволіктися від ситуації і прийти до тями. Досить просто глибоко дихати протягом декількох хвилин, щоб відчути внутрішнє полегшення.

Щовечора записуйте найяскравіші моменти дня – що ви відчували, коли прокинулися, який був настрій дорогою на роботу. Воно зіпсувалося чи стало краще? Хто вплинув на це? Ви були виснажені емоційне наприкінці дня? Чи вдалося відновити ресурс? Така практика допоможе зрозуміти свої емоції і простежити, до яких рішень вони привели. Ви зможете точно визначити, що

робили несвідомо, і наступного разу взяти під контроль емоції, які призвели до неприємних з боку інших.

Наведемо рекомендації щодо контролю емоцій.

«Подвійний спосіб» – цей спосіб так називається тому, що він складається з двох частин. Перша частина створена для заспокоєння емоцій. Так як ця частина допомагає тільки «відсунуть» емоції на деякий час, за який вони вщухають, тому для цього й існує друга частина.

«В одній хвилині – весь Всесвіт» – перша частина «Подвійного способу».

Цей спосіб спирається на заспокоєння свого внутрішнього Я. Для початку заплющте очі, вдихніть повітря, відчуйте наскільки воно холодне, відчуйте як видихаєте вже тепле, майже гаряче повітря. Уявіть прозору стінку довкола себе, відчуйте себе у просторі навколо. Ця частина допомагає переосмислити ситуацію та заспокоїтись. Якщо ви спокійні, то емоції переходять на задній план і ви вже можете контролювати себе. Може здатися, що в палкій суперечці цей спосіб не дуже доречний, але на справді це не займає багато часу і як казав А. Ейнштейн: «Час – поняття відносне».

Друга частина «Подвійного способу» – «Весь Всесвіт – це Я».

Увечері або в будь-який інший час, сідайте в кімнату, головне щоб ви були один, у тиші та спокої. І ставте сам собі різні питання, наприклад:

-Що я люблю їсти?

-Морозиво

- Чому я люблю його їсти і яке?

Ця частина допоможе розібратися з почуттями, більше розібратися у собі та згодом ви зможете повністю контролювати свої емоції.

Висновки. Емоції охоплюють всі сфери життя підлітка. Від емоцій та почуттів залежить емоційний стан та настрої, а також діяльність, яку виконує особистість. Тому важливо розуміти та усвідомлювати свій емоційний стан та вміти його контролювати.

Розглядаючи сутність поняття емоційний стан, ми з'ясували, що дане поняття можна трактувати як сукупність здібностей людини правильно

усвідомлювати свої емоції та контролювати свої почуття, керувати емоціями і регулювати емоції інших людей у відповідності до ситуації для вирішення певних задач. Також варто відмітити, що в структуру емоційного стану входять такі поняття як емпатія, відповідальність, самосвідомість, самодисципліна, соціальні навички та інші.

Підлітковий вік 12-14 років особливо важливий для формування емоційного стану, оскільки саме в період цього віку, виникають фізіологічні та психологічні передумови для його становлення, розвитку та функціонування.

На першому етапі дослідження рівня емоційного стану у підлітків було виявлено, що школярі добре розуміють що таке емоції, мають здібність до емпатії та добре розпізнають ту чи іншу емоцію у інших людей. Проте мають низький рівень розвитку здібності до самомотивації та здібності керувати своїми емоціями. На другому етапі нашого дослідження, ми розробили декілька методичних рекомендацій та порад для того, щоб сприяти розвитку емоційного стану підлітків 12-14 років. Та в результаті дослідили динаміку розвитку емоційного стану та його контролю. Тому можемо стверджувати, якщо систематично працювати над розвитком та керуванням емоційним станом, то в результаті зможемо вільно керувати своїми емоціями.

Список використаних джерел

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
3. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Академвидав, 2005. 360 с.
4. Одінцова А.М., Коваленко А.О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. 296 с.

Наукове видання

Колектив авторів

МОДЕРНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
III ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
М. ОДЕСА, УКРАЇНА, 20 ЛЮТОГО 2026 РОКУ

Українською мовою

Відповідальний редактор: Ірина Олександрівна Бартенєва
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки
Державного закладу «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»*

Підписано до друку 06.03.2026 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 21,62. Наклад 300 прим.
Зам. № 0603/1

Надруковано з готового оригінал-макета у друкарні «Апрель»
ФОП Бондаренко М. О.
65045, м. Одеса, вул. В. Арнаутська, 60
Тел.: +38 (048) 700 11 55
info@aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014

