

УДК 373.3/.5.016:811.112.2]:159.922.7
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/97-2-47>

Марія ЛОЗИЦЬКА,
orcid.org/0000-0002-0647-3103
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри німецької філології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(Луцьк, Україна) maria.losytska@gmail.com

Людмила БЛИЗНЮК,
orcid.org/0000-0002-0795-6254
кандидат філологічних наук, доцент,
доцент кафедри німецької філології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(Луцьк, Україна) Bluzniuk.Luda@vpu.edu.ua

ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПЛАНУВАННЯ УРОКУ НІМЕЦЬКОЇ МОВИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ УРАХУВАННЯМ ЇХ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Метою статті є аналіз впливу фізіологічних та психологічних особливостей розвитку підлітків на планування уроків німецької мови як іноземної та визначення педагогічно ефективних стратегій організації навчального процесу. Для досягнення поставленої мети було використано такі методи як педагогічне спостереження та рефлексивний аналіз педагогічної практики. У дослідженні розкрито особливості фізіологічних та психологічних трансформацій, що притаманні для підліткового віку, педагогічні виклики, що зумовлені цими змінами, а також окреслено можливі шляхи їх подолання у процесі навчання. Встановлено, що підлітковий період не має чітко визначеного вікового діапазону і відрізняється залежно від культури та правової бази конкретної держави. Адолесценція характеризується змінами не лише в тілі, а й трансформаціями у мозку, що суттєво впливає на процес навчання, здатність концентруватися та відображається на самосприйнятті, провокуючи низьку самооцінку, що, своєю чергою, позначається на успішності та мотивації. Мозок підлітка зазнає динамічних, однак нерівномірних змін, що забезпечує швидке сприйняття та запам'ятовування інформації за умови регулярного повторення, але обмежує контроль емоцій та провокує імпульсивність поведінки. У соціальному плані спостерігається прагнення до самостійності та відкидання авторитету дорослих. Враховуючи всі зазначені аспекти, урок німецької мови слід будувати так, щоб створювати оптимальні умови для навчання, знижуючи ризик стресу та перевантаження. Рекомендується застосовувати активізуючі вправи, завдання на концентрацію, чітко формулювати цілі уроку з можливістю гнучкого підходу, інтегрувати паузи для відновлення уваги. Перевагою буде використання цифрових платформ, завдань, де підліток може поділитися власним життєвим досвідом та має можливість створювати креативні продукти. Ефективна робота з підлітками передбачає дотримання чітких правил, сприйняття їх як особистостей і створення підтримувального мотиваційного середовища, що сприяє успішному навчанню.

Ключові слова: підліток, адолесценція, фізіологічні та психологічні зміни, процес навчання, педагогічні стратегії, урок німецької мови.

Mariia LOZYTSKA,

orcid.org/0000-0002-0647-3103

PhD, Associate Professor;

Associate Professor at the Department of German Philology

Lesya Ukrainka Volyn National University

(Lutsk, Ukraine) mariia.losytska@gmail.com

Lyudmyla BLYZNYUK,

orcid.org/0000-0002-0795-6254

PhD, Associate Professor;

Associate Professor at the Department of German Philology

Lesya Ukrainka Volyn National University

(Lutsk, Ukraine) Bluzniuk.Luda@vnu.edu.ua

PEDAGOGICAL STRATEGIES FOR PLANNING GERMAN LANGUAGE LESSONS FOR ADOLESCENTS CONSIDERING THEIR AGE-RELATED CHARACTERISTICS

The aim of the article is to analyze the influence of physiological and psychological characteristics of adolescent development on the planning of German as a foreign language lessons and to identify pedagogically effective strategies for organizing the learning process. To achieve this aim, the following research methods were used: pedagogical observation and reflective analysis of teaching practice.

The study examines the physiological and psychological transformations characteristics of adolescence, identifies the pedagogical challenges caused by these changes, and outlines possible ways to address them in the learning process. It has been established that adolescence does not have a clearly defined age range and varies depending on the cultural and legal framework of a particular country. Adolescence is characterized not only by changes in the body but also by transformations in the brain, which significantly influence the learning process, the ability to concentrate, and adolescents' self-perception. These changes may lead to lower self-esteem, which in turn affects academic achievement and motivation.

The adolescent brain undergoes dynamic but uneven changes that facilitate rapid perception and memorization of information when supported by regular repetition, while at the same time limiting emotional regulation and increasing behavioral impulsivity. Socially, adolescents tend to strive for independence and often reject the authority of adults.

Taking these aspects into account, German language lessons should be designed in a way that creates optimal learning conditions while reducing the risk of stress and overload. It is recommended to use activating exercises, concentration tasks, clearly formulated lesson objectives with a flexible approach, and short breaks to restore attention. The use of digital platforms is also advantageous, as well as tasks that allow adolescents to share their own life experiences and create creative products. Effective work with adolescents requires clear rules, recognition of learners as individuals, and the creation of a supportive and motivating learning environment that contributes to successful learning.

Key words: *teenager, adolescence, physiological and psychological changes, learning process, pedagogical strategies, German language lesson.*

Постановка проблеми. Навчання є ефективним насамперед за умов наявності особистого інтересу, внутрішньої залученості та зацікавленості учнів темою (Schrittesser, Köhler, Holzmayr, 2019). Ключову роль у цьому процесі відіграє педагог, основним завданням якого є підтримка й стимулювання навчальної діяльності. Водночас ці процеси супроводжуються значними викликами на різних рівнях. Тому постає потреба в постійному осмисленні сутності навчальних процесів, умов їхньої результативності та шляхів забезпечення доступного й позитивного навчального середовища для всіх учнів. Регулювання навчальних процесів ускладнюється ще й тим, що учні різних вікових груп по-різному реагують та ті чи інші аспекти у навчанні. Це вимагає додаткових знань та компетенцій від педагога.

Підлітки є особливою віковою групою, що зумовлено фізичними та психічними змінами, які

відбуваються саме в цей період життя. Підліткова фаза являє собою період переходу від залежної дитини до самостійного дорослого (Damon, 2004). Незважаючи на розуміння суті періоду дорослішання, важко чітко визначити його віковий діапазон, що, по-перше, є феноменом індустріальних країн, по-друге, значною мірою визначається культурними уявленнями про вік (Salomo, Mohr, 2016: 10–11). Окрім того, розуміння підліткового періоду може різнитися у правовому та психологічному аспектах. Так, згідно з німецьким законодавством, підлітками вважаються особи між 14 та 18 роком життя. У той же час психологи схиляються до думки, що період адолесценції, що включає як фізіологічні, так і психологічні трансформації, – це від 12 до 25 років (Salomo, Mohr, 2016: 11).

У контексті навчального процесу учитель повинен враховувати радше фізичний та психо-

логічний розвиток учнів, аніж їх фактичний вік. Зміни, що відбуваються у період адолесценції, значно впливають на здатність підлітків навчатися, плекати соціальні контакти, дотримуватися дисципліни тощо. З метою ефективної організації навчального процесу важливо знати та розуміти, що відбуваються у тілі та мозку підлітків, бо це значною мірою впливає на успішність, мотивацію, здатність до засвоєння навчального матеріалу. Планування уроку німецької мови з урахуванням особливостей вікового розвитку гарантує не лише підвищення успішності підлітків, але й сприяє вихованню самостійного, впевненого у собі дорослого. На жаль, серед сучасних наукових розвідок немає структурованого аналітичного осмислення взаємозв'язку вікових особливостей підлітків із процесом педагогічного планування уроку німецької мови. У цьому контексті **актуальність дослідження** визначається потребою в рефлексивному аналізі викладацької практики, систематизації педагогічно релевантних чинників, що впливають на вибір навчальних стратегій у роботі з підлітками, та науковому обґрунтуванні підходів до адаптації уроків німецької мови до вікових особливостей учнів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Передусім важливо зрозуміти, які саме зміни відбуваються у підлітковому віці. З цього приводу психологами та педагогами здійснено чимало експериментальних досліджень та спостережень. Зокрема, доведено, що процеси, які відбуваються у тілі підлітків, різко знижують їх впевненість у собі, що пов'язано в першу чергу з невдоволеністю власним зовнішнім виглядом, особливо серед дівчаток (Robins et al., 2002; Mäkinen et al., 2012). Це створює певні проблеми з навчанням, оскільки учні з вищою впевненістю у власній навчальній компетентності демонструють вищі академічні прагнення та активнішу участь у навчальних діяльностях, ніж ті, хто має низьку самооцінку та віру в свої здібності (Bassi et al., 2007). Зі сприйняттям власного зовнішнього вигляду тісно пов'язаний так званий феномен «уявної аудиторії», згідно з яким підлітки, завдяки новим когнітивним здібностям і сильному самозосередженню під час статевого дозрівання, помилково вважають, що інші постійно спостерігають за ними, звертаючи особливу увагу на їхню поведінку та зовнішній вигляд. Саме це пояснює підвищену сором'язливість у підлітків (Elkind, 1967). Окрім того, у підлітків з віком зростає чутливість до соціальної оцінки, що призводить до посилення уникання соціальних ситуацій, включно з публічними виступами перед однолітками. Це від-

повідає спостереженню, що підлітки з дедалі більшим небажанням говорять перед класом чи перед іншими людьми, оскільки вони надмірно фокусуються на тому, як їх сприймають інші (Sumter, Bokhorst, Westenberg, 2009).

З фізіологічними змінами в організмі підлітків тісно пов'язана ранкова втома. Основна причина – поєднання фізіологічних змін у період статевого дозрівання, зсуву ритмів сну та раннього початку занять. Порушення сну пов'язано також з гормональними змінами (зміна мелатоніну) і сучасним способом життя підлітків (Salomo, 2026; Noban, 2004; Iglowstein et al., 2003). Як наслідок, брак сну проковує поганий настрій, відсутність інтересу до навчання, що, своєю чергою, призводить до зниження успішності (Drake et al., 2003). Водночас використання інноваційних технологій та інтерактивних ресурсів позитивно впливає на навчання іноземної мови підлітків та підвищує їх успішність та мотивацію (Ashrafova, 2024), а висока мотивація до вивчення мови, своєю чергою, забезпечує кращі академічні досягнення (Azan, Akram Malik, 2025). Варто зазначити, що сучасні дослідження засвідчують також зростання уваги до проблеми адаптивності підлітків до онлайн-навчання. Аналіз даних опитування китайських підлітків із застосуванням алгоритмів машинного навчання показав, що ключовими чинниками адаптації є тривалість курсів, фінансовий стан родини та вік, причому останній має особливо значущий вплив (Wang, Shen, Liu, 2024). Ці аспекти варто враховувати під час планування навчання у форматі онлайн.

Невід'ємним елементом мотивації та успішності учня-підлітка є його взаємини з учителем. Прикметно, що дружня підтримка з боку вчителя має позитивний ефект, у той час як контролюючий стиль взаємин учитель-учень негативно відображається на навчальному процесі (Xu, Wang, Xu, 2025).

Період адолесценції характеризується не лише вираженим фізичним ростом та проблемами, що з цим пов'язані, а й динамічними змінами у структурі мозку, що також пов'язані з гормональними й соматичними змінами під час пубертету (Giedd et al., 1999; Gogtay et al., 2004). З одного боку це створює певні переваги під час навчання (появи великої кількості синапсів, що сприяє швидкому засвоєнню інформації), а з іншого – нездатністю контролювати свої емоції у зв'язку з нерівномірним дозріванням частин мозку (Salomo, Mohr, 2016: 17–20), що може проковувати викличну поведінку, порушення дисципліни тощо.

Провідний німецький соціолог К. Гуррельман, досліджуючи підлітковий вік, вважає, що пошук

ідентичності є однією з центральних розвиткових задач в юнацтві та підкреслює, що формування власної ідентичності в сучасному суспільстві потребує здатності до самостійного формування себе і соціальної адаптації під впливом різних факторів (Hurrelmann, 2004). Цей пошук поширюється і на шкільне життя: підлітки намагаються досягнути, для чого їм потрібно навчатися, що це принесе у майбутньому тощо. Водночас розуміння того, для чого вони навчаються, сприяє підвищенню мотивації підлітків (Pintrich, Schunk, 1996).

Таким чином, планування уроків для підлітків вимагає від учителя врахування всіх наведених вище аспектів, а також застосування конкретних стратегій та методів, які найбільш ефективно допомагають долати вікові труднощі як у фізичному, так і психологічному плані.

З огляду на це, **метою** розвідки є аналіз впливу фізіологічних та психологічних особливостей розвитку підлітків на планування уроків німецької мови як іноземної та визначення педагогічно ефективних стратегій організації навчального процесу на основі рефлексивного аналізу викладацької практики.

Методологія дослідження. Методологічна база поєднує педагогічне спостереження, рефлексивний аналіз викладацької практики та інтерпретаційний аналіз застосованих навчальних стратегій. Спостерігаючи за навчанням, ми фіксуємо результати навчальних процесів та інтерпретуємо їх, щоб потім адаптувати власні уроки до потреб конкретних учнів. Педагогічне спостереження розглядається як багатовимірне завдання, спрямоване на фіксацію та аналіз осіб і ситуацій, у межах яких відбувається їхня діяльність. Чим вищим є рівень точності спостереження, тим чіткіше виявляється складність навчальних досягнень дітей, а також різноманіття форм їхньої діяльності, способів виконання дій і значущих для них аспектів. Ретельне спостереження за поведінкою, що може запускати навчальні процеси та сприяти навчальному розвитку, надає суттєві орієнтири для дидактичного планування (De Boer, Reh, 2012: 69).

Емпірична частина дослідження здійснювалася в умовах регулярного навчального процесу під час викладання німецької мови підліткам, зокрема, і з боку здобувачів вищої освіти у рамках виробничої педагогічної практики в ЗЗСО. Така робота передбачалася під час вивчення вибіркового освітнього компонента «Викладання німецької мови для підлітків». Під час практики студенти апробували розроблені під час теоретичного навчання педагогічні стратегії у роботі з підлітками з метою

перевірки їх ефективності та доцільності. Таким чином, збір даних відбувався шляхом систематичного спостереження за навчальною діяльністю учнів, ведення рефлексивних нотаток, а також аналізу змін у плануванні уроків, що впроваджувалися з урахуванням вікових особливостей здобувачів освіти. Особлива увага приділялася рівню залученості учнів, характеру їхньої участі, реакції на різні типи завдань та особливостям навчальної взаємодії в класі. З огляду на це, дослідження ґрунтується на підході педагогічної рефлексії, у межах якого навчальні стратегії впроваджувалися, аналізувалися та коригувалися в процесі викладання (Федорова, 2017: 191–202). Такий підхід дозволив виявити педагогічно значущі закономірності взаємозв'язку між особливостями розвитку підлітків та прийняттям дидактичних рішень під час планування уроків. Отримані дані було проаналізовано, на основі отриманих результатів сформульовано педагогічні рекомендації.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі спостереження за навчальним процесом підлітків, урахування фізіологічних і психологічних особливостей цього вікового періоду, а також рекомендацій фахівців у роботі з підлітками (Salomo, Mohr, 2016) було розроблено методичні поради щодо організації та планування уроків для цієї категорії учнів. Запропоновані підходи спрямовані на підвищення комфортності та ефективності навчання, а також на його відповідність віковим потребам і можливостям підлітків:

1. Урахування фізичного та когнітивного розвитку підлітків. Під час планування та проведення уроків з підлітками доцільно враховувати особливості фізичного й когнітивного розвитку учнів підліткового віку, зокрема ранкову втому, зниження концентрації уваги та принцип «use it or lose it» (необхідність регулярної активізації набутих умінь). З цією метою рекомендується розпочинати урок з активного вступу, наприклад, вправи «Гарячий стілець». Суть завдання полягає в тому, що один із учнів сідає на стілець обличчям до класу, спиною до дошки. На дошці написано слово, яке учні повинні пояснити німецькою мовою. Школяр, що сидить на стільці мусить його вгадати. Можна поділити клас на команди, щоб створити ефект суперництва, бо це активізує підлітків. Така вправа сприяє активному початку уроку, концентрації уваги та налаштує на навчання. Важливо також систематично використовувати вправи на концентрацію уваги та рухову активність, такі як «Повітряне письмо» або «Хаотична гра» (Goethe Institut. Ideen für den Deutschunterricht, 2026). Це допомагає активізувати мозкову діяльність та сфо-

кусувати увагу. Варто зазначити, що використання рухливих ігор на уроці німецької мови теж буде перевагою, оскільки вони сприяють концентрації уваги та є активним залученням підлітків до навчального процесу.

2. Чітке визначення цілей із збереженням гнучкості; організація початку та завершення уроку. Як було зазначено вище, підлітки ефективніше навчаються, коли чітко розуміють мету та логіку уроку. Тому важливо озвучувати цілі уроку, пояснювати підліткам, чого саме вони повинні навчитися. Водночас важливо залишати простір для ініціативи й власних ідей учнів, їх самореалізації, що полягає у можливості самим вибрати завдання, тему тощо. Для того щоб цілеспрямовано структурувати початок і завершення заняття слід використовувати усталені ритуали. На початку уроку рекомендується застосовувати короткі активізуючі вправи, зокрема запитання й відповіді з елементами руху. Для завершення заняття ефективними є рефлексивні прийоми, наприклад вправа «Моє найкраще німецьке слово з сьогоднішнього / попереднього уроку», а також хороше повторення скоромовок. Чітке структурування уроку допомагає налаштувати підлітків на активну роботу.

3. Перевага активних форм навчання над фронтальним викладанням. У роботі з підлітками доцільно надавати перевагу активним формам навчальної діяльності, оскільки вони мають потребу не лише слухати, а й брати безпосередню участь у навчальному процесі, експериментувати, обмінюватися думками та дискутувати. Ефективними в цьому контексті є такі методи, як робота в парах і групах, «Stationenlernen», рольові ігри, формат «speed-dating», міні-дебати тощо. Перевагою групових форм роботи перед іншими є також той факт, що підлітки значно краще співпрацюють з однолітками, ніж з учителем. У силу свого активного соціального розвитку вони шукають схвалення саме серед однокласників, оскільки авторитет педагога у цій віковій групі часто піддається сумніву.

4. Інтеграція пауз для відновлення та зосередження. У процесі навчання доцільно передбачати фази спокійної індивідуальної роботи, що дають учням можливість зосередитися та опрацювати навчальний матеріал у власному темпі. Такі паузи сприяють консолідації та поглибленню знань, оскільки саме під час цього етапу відбувається закріплення й збереження нового матеріалу. Під час таких пауз варто застосовувати короткі завдання на Wordwall чи LearningApps, що допомагають узагальнити правило чи певне мовне явище. Перевагою використання таких вправ є їх

компактність, що дозволяє заощадити більше часу на занятті для міжособистісної комунікації.

5. Використання цифрових платформ у навчальному процесі (Wordwall, Kahoot, Reels, інтернет меми тощо) загалом теж є перевагою. Підлітки, як представники цифрового покоління, охоче залучаються до роботи з цифровими платформами та онлайн-інструментами, що відповідають їхньому повсякденному комунікативному досвіду. Інтеграція цифрових освітніх ресурсів у навчальний процес підвищує мотивацію учнів, сприяє активній участі в роботі та створює умови для індивідуалізації навчання. Використання цифрових платформ також дає змогу урізноманітнити форми подання матеріалу, забезпечити швидкий зворотний зв'язок і підтримати самостійну навчальну діяльність підлітків. Однак важливо врахувати той факт, що урок не має бути перенасичений цифровими інструментами, оскільки можна досягти зворотного ефекту. Останні дослідження підтверджують, що серед обдарованих підлітків рівень технологічної залежності може бути досить високим, що провокує унікаючі стратегії подолання стресу. У той же час навчання ефективних стратегій вивчення мов може допомогти розвивати активні навички подолання труднощів, що, своєю чергою, може зменшити технологічну залежність у обдарованих підлітків (Demirekin, Seda, 2025). Вибір конкретного цифрового методу чи цифрової платформи повинен визначатися виключно цілями уроку, технічним оснащенням та дидактичною доцільністю.

6. Для того, щоб зробити навчання для учнів цікавим і наближеним до їхнього життя, рекомендується розробляти завдання, пов'язані з життєвим досвідом підлітків. До таких тем належать: школа та стрес – опрацювання ситуацій із шкільного життя, навчання подоланню стресу та тиску; соціальні мережі – рефлексія щодо комунікації, використання медіа та їхнього впливу; дружба та стосунки – обговорення соціальних взаємин і способів вирішення конфліктів; мрії, майбутнє, професії – орієнтація на особисті цілі, професійні уподобання та перспективи; відпочинок, хобі, музика, спорт – розвиток навичок усного мовлення та обміну думками про захоплення та вільний час. Завдання з цих тем слід робити діяльнісно орієнтованими, наприклад, через рольові ігри, дискусії, проекти або творчі письмові завдання. Це сприяє поєднанню навчального матеріалу з життєвим досвідом учнів і підвищує їхню внутрішню мотивацію. Варто зазначити, що у сучасних підручниках-комплексах, що розроблені спеціально для підлітків, цей аспект вже враховано: кожна тема

адаптована до інтересів саме цього вікового періоду. З огляду на це, варто працювати саме з цими навчальними посібниками.

7. Підлітки особливо мотивовані до навчання, коли мають можливість створювати власні креативні продукти. Рекомендується використовувати такі види завдань: міні-плакати – візуальне оформлення інформації, висловлення власної думки; комікси – опрацювання сюжетів, розвиток письмових і креативних навичок; Instagram-пости (без реального завантаження) – тренування лаконічного та сучасного письма, медіаграмотності; скріпти для ТікТок – планування коротких сюжетів, розвиток креативного мислення та мовленнєвої компетенції; інтерв'ю – розвиток умінь ставити питання, слухати та вести діалог. Такі завдання сприяють активному включенню учнів у навчальний процес, поєднують розвиток мовних навичок із творчістю та сучасними медіа, а також підвищують внутрішню мотивацію до навчання.

8. Для ефективної роботи з підлітками важливо поєднувати цінування їх як особистостей та чіткі правила. Учні потребують: справжнього визнання їхніх досягнень і зусиль; довіри від педагогів, щоб почуватися безпечно і впевнено; прозорих правил, які легко зрозуміти та дотримуватися; коротких і чітких завдань, що не перевантажують і дозволяють досягати успіху у процесі виконання вправ; почуття гумору, яке допомагає створювати позитивну атмосферу та підтримує мотивацію. Такий підхід сприяє формуванню дружньої та продук-

тивної навчальної атмосфери, де підлітки почуватимуться цінними та важливими.

Висновки й перспективи подальшого дослідження. Підсумовуючи зазначене вище, можемо стверджувати, що період адолесценції характеризується значними фізіологічними та психологічними змінами. У фізіологічному плані підліткам притаманна ранкова втома, що провокується гормональними змінами та ритмом життя, знижена концентрація уваги тощо. Тілесні трансформації, своєю чергою, позначаються на психічному самоприйнятті, що провокує невдоволення власним зовнішнім виглядом. Для цього періоду характерне заперечення авторитетів дорослих, самоідентифікація. Усі ці процеси впливають на процес навчання підлітків, їх мотивацію, саморегуляцію та здатність до навчання загалом. З огляду на це, щоб навчання було ефективним і мотивуючим, важливо враховувати потреби підлітків, які прагнуть мати можливість впливати на процес, брати активну участь у початковій діяльності, отримувати видимі результати своєї роботи. Окрім того, вони не хочуть слухати занадто довго, натомість прагнуть бути почутими та сприйнятими всерйоз. Наведені рекомендації є свого роду орієнтирами для вчителя, які значною мірою полегшують процес підготовки до уроку та допомагають створити комфортне середовище для навчання. Перспективним убачається розробка конкретних завдань для кожного етапу уроку, які б враховували як специфіку підліткового періоду загалом, так і індивідуальний підхід до кожного учня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Федорова А. І. Особливості педагогічної рефлексії педагога. *Педагогічна майстерність викладача вищої школи: збірник статей викладачів – слухачів курсів підвищення кваліфікації навчально-консультаційного центру «Педагогічна майстерність» ОНПУ*. Одеса, 2017. С. 191–203. URL: <https://www.pedagogic-master.com.ua/public/document/2017.pdf#page=191> (дата звернення: 07.03.2026).
2. Ashrafova I. Engaging Adolescents: Innovative ESL Teaching Strategies for Teen Learners. *Journal of Azerbaijan Language and Education Studies*. 2024. Vol. 1(1). P. 22–27. <https://doi.org/10.69760/jales.2024.0010>
3. Azam A., Akram Malik M. Motivational Intensity as Adolescents' Affective Variables and English Language Achievement at Secondary Level. *The Critical Review of Social Sciences Studies*. 2025. Vol. 3 (4). P. 1263–1285. DOI:10.59075/99jzsj82
4. Bassi M., Steca P., Fave A. D., & Caprara G. V. Academic Self-Efficacy Beliefs and Quality of Experience in Learning. *Journal of Youth and Adolescence*. 2007. Vol. 36, P. 301–312. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9069-y>
5. Beobachtung in der Schule – Beobachten lernen / H. De Boer & S. Reh (Hrsg.). Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2012.
6. Damon W. Foreword. *Handbook of adolescent psychology* / R. M. Lerner & L. D. Steinberg (Hrsg.). Cichester : John Wiley & Sons, 2004. URL: <https://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/LernerSteinberg-eds-Handbook-of-Adolescent-Psychology.pdf> (дата звернення: 09.01.2026).
7. Demirekin Murat, Sur Seda Impact of language learning strategies on technology addiction and coping skills in gifted adolescents. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*. 2025. Vol. 13(1). P. 19–32. DOI: <http://dx.doi.org/10.17478/jegys.1565804>.
8. Drake C. L., Nickel C., Burduvali E., Roth T., Jefferson C., Pietro B. The Pediatric Daytime Sleepiness Scale (PDSS): Sleep Habits and School Outcomes in Middle school Children. *Sleep*. 2003. Vol. 26(4). P. 455–458.
9. Elkind D. Egocentrism in adolescence. *Child Development*. 1967. Vol. 38(4). P. 1025–1034. DOI: <https://doi.org/10.2307/1127100>
10. Giedd J. N., Blumenthal J., Jeffries N. O., Castellanos F. X., Liu H., Zijdenbos A., Paus T., Evans A. C., & Rapoport J. L. Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*. 1999. Vol. 2(10). P. 861–863. DOI: 10.1038/13158

11. Goethe-Institut. Ideen für den Deutschunterricht. Verschiedene Unterrichtsideen. URL: https://www.goethe.de/prj/dlp/dlapi/v1/index.cfm?endpoint=/t/m/download&file_ID=8773&t/m_ID=2791 (дата звернення: 09.01.2026).
12. Gogtay N., Giedd J. N., Lusk L., Hayashi K. M., Greenstein D., Vaituzis A. C., Nugent T. F., Herman D. H., Clasen L. S., Toga A. W., Rapoport J. L., & Thompson P. M. Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2004. Vol. 101(21). P. 8174–8179. DOI: 10.1073/pnas.0402680101
13. Hoban T. F. Sleep and its disorders in children. *Seminars in Neurology*. 2004. Vol. 24(3). P. 327–340. DOI: 10.1055/s-2004-835062
14. Hurrelmann K. Lebensphase Jugend: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. Weinheim; München : Juventa/Deventer Verlag, 2004.
15. Iglowstein I., Jenni O. G., Molinari L., & Largo R. H. Sleep duration from infancy to adolescence: reference values and generational trends. *Pediatrics*. 2003. Vol. 111, P. 302–307. DOI: 10.1542/peds.111.2.302
16. Mäkinen M., Puukko-Viertomies L. R., Lindberg N., Siimes M. A., & Aalberg V. Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC Psychiatry*. 2012. Jun 8;12:35. DOI: 10.1186/1471-244X-12-35
17. Pintrich P. R., & Schunk D. H. Motivation in Education: Theory, Research, and Applications. Columbus, OH : Prentice Hall, 1996.
18. Robins R. W., Trzesniewski K. H., Tracy J. L., Gosling S. D., & Potter J. Global Self-Esteem Across the Lifespan. *Psychology and Aging*. 2002. 17(3). P. 423–434. DOI: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>
19. Salomo D. Das Lernverhalten von Jugendlichen als Ausgangspunkt zur Gestaltung von Lernumgebungen. URL: https://www.goethe.de/resources/files/pdf140/salomo-dorothe_das-lernverhalten-von-jugendlichen-als-ausgangspunkt-zur-gestaltung-von-lernumgebungen.pdf?srsId=AfmBOoojluZK17-Bmzl7Lnk8B-aEA7JbsXebj_t1igJYHprNxCGnzdd7 (дата звернення: 09.01.2026).
20. Salomo D., & Mohr I. DLL 10 – DaF für Jugendliche. Stuttgart : Ernst Klett Sprachen, 2016.
21. Schrittmesser I., Köhler J., Holzmayer M. Lernen verstehen – Unterricht gestalten: Lernen und Unterrichten aus pädagogischer Perspektive. Wien, 2019. URL: https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/190304_Lernen_verstehen-Unterricht_gestalten-final.pdf (дата звернення: 09.01.2026).
22. Sumter S. R., Bokhorst C. L., & Westenberg P. M. Social fears during adolescence: Is there an increase in fear and avoidance? *Journal of Anxiety Disorders*. 2009. Vol. 23(7). P. 897–903. DOI: 10.1016/j.janxdis.2009.05.004
23. Wang Mingwei, Liu Sitong Machine Learning-Based Research on the Adaptability of Adolescents to Online Education. URL: 2408.16849 (дата звернення: 07.03.2026).
24. Wigfield A., Eccles J. S., Schiefele U., Roeser R. W., & Davis-Kean P. Development of Achievement Motivation. *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* / N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.). Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, Inc. P. 933–1002.
25. Xu Fei ,Wang Lizhen, Xu Jinnuo The impact of teachers’ motivating style and student-teacher relationships on adolescents’ class participation: The indirect role of learning motivation. *Acta Psychologica*. 2025. Vol. 257. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105105>

REFERENCES

1. Fedorova, A. I. (2017). Osoblyvosti pedahohichnoi refleksii pedahoha [Peculiarities of teachers’ pedagogical reflection]. Pedahohichna maisternist vykladacha vyshchoi shkoly: zbirnyk statei vykladachiv – slukhachiv kursiv pidvyshchennia kvalifikatsii navchalno-konsultatsiinoho tsentru “Pedahohichna maisternist” ONPU. 191–203. Odesa. <https://www.pedagogic-master.com.ua/public/document/2017.pdf#page=191> [in Ukrainian].
2. Ashrafova, I. (2024). Engaging adolescents: Innovative ESL teaching strategies for teen learners. *Journal of Azerbaijan Language and Education Studies*, 1(1), 22–27. <https://doi.org/10.69760/jales.2024.0010>
3. Azam, A., & Akram Malik, M. (2025). Motivational intensity as adolescents’ affective variables and English language achievement at secondary level. *The Critical Review of Social Sciences Studies*, 3(4), 1263–1285. <https://doi.org/10.59075/99jzsj82>
4. Bassi, M., Steca, P., Fave, A. D., & Caprara, G. V. (2007). Academic self-efficacy beliefs and quality of experience in learning. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 301–312. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9069-y>
5. De Boer, H., & Reh, S. (Eds.). (2012). *Beobachtung in der Schule – Beobachten lernen* [Observation in School: Learning to Observe]. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. [in German].
6. Damon, W. (2004). Foreword. In R. M. Lerner & L. D. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. John Wiley & Sons. <https://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/LernerSteinberg-eds-Handbook-of-Adolescent-Psychology.pdf>
7. Demirekin, M., & Sur, S. (2025). Impact of language learning strategies on technology addiction and coping skills in gifted adolescents. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 13(1), 19–32. <https://doi.org/10.17478/jegys.1565804>
8. Drake, C. L., Nickel, C., Burduvali, E., Roth, T., Jefferson, C., & Pietro, B. (2003). The pediatric daytime sleepiness scale (PDSS): Sleep habits and school outcomes in middle school children. *Sleep*, 26(4), 455–458.
9. Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025–1034. <https://doi.org/10.2307/1127100>
10. Giedd, J. N., Blumenthal, J., Jeffries, N. O., Castellanos, F. X., Liu, H., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A. C., & Rapoport, J. L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: A longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*, 2(10), 861–863. <https://doi.org/10.1038/13158>
11. Goethe-Institut. (n.d.). *Ideen für den Deutschunterricht: Verschiedene Unterrichtsideen* [Ideas for German Lessons: Various Teaching Ideas]. https://www.goethe.de/prj/dlp/dlapi/v1/index.cfm?endpoint=/t/m/download&file_ID=8773&t/m_ID=2791 [in German].

12. Gogtay, N., Giedd, J. N., Lusk, L., Hayashi, K. M., Greenstein, D., Vaituzis, A. C., Nugent, T. F., Herman, D. H., Clasen, L. S., Toga, A. W., Rapoport, J. L., & Thompson, P. M. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(21), 8174–8179. <https://doi.org/10.1073/pnas.0402680101>
13. Hoban, T. F. (2004). Sleep and its disorders in children. *Seminars in Neurology*, 24(3), 327–340. <https://doi.org/10.1055/s-2004-835062>
14. Hurrelmann, K. (2004). *Lebensphase Jugend: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung [Youth as a Life Stage: An Introduction to Social Scientific Youth Research]*. Juventa. [in German].
15. Iglowstein, I., Jenni, O. G., Molinari, L., & Largo, R. H. (2003). Sleep duration from infancy to adolescence: Reference values and generational trends. *Pediatrics*, 111, 302–307. <https://doi.org/10.1542/peds.111.2.302>
16. Mäkinen, M., Puukko-Viertomies, L. R., Lindberg, N., Siimes, M. A., & Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: Additional role of self-esteem and eating habits. *BMC Psychiatry*, 12, 35. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-35>
17. Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (1996). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Prentice Hall.
18. Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the lifespan. *Psychology and Aging*, 17(3), 423–434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>
19. Salomo, D. (n.d.). *Das Lernverhalten von Jugendlichen als Ausgangspunkt zur Gestaltung von Lernumgebungen [Adolescents' learning behavior as a starting point for designing learning environments]*. https://www.goethe.de/resources/files/pdf140/salomo-dorothe_das-lernverhalten-von-jugendlichen-als-ausgangspunkt-zur-gestaltung-von-lernumgebungen.pdf [in German].
20. Salomo, D., & Mohr, I. (2016). *DLL 10 – DaF für Jugendliche [DLL 10 – Teaching German as a foreign language to adolescents]*. Stuttgart: Ernst Klett Sprachen. [in German].
21. Schrittmesser, I., Köhler, J., & Holzmayer, M. (2019). *Lernen verstehen – Unterricht gestalten: Lernen und Unterrichten aus pädagogischer Perspektive [Understanding learning – Designing teaching: Learning and teaching from a pedagogical perspective]*. https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/190304_Lernen_verstehen-Unterricht_gestalten-final.pdf [in German].
22. Sumter, S. R., Bokhorst, C. L., & Westenberg, P. M. (2009). Social fears during adolescence: Is there an increase in fear and avoidance? *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 897–903. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.05.004>
23. Wang, M., & Liu, S. (2024). Machine learning-based research on the adaptability of adolescents to online education. <https://arxiv.org/abs/2408.16849>
24. Wigfield, A., Eccles, J. S., Schiefele, U., Roeser, R. W., & Davis-Kean, P. (2006). Development of achievement motivation. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 933–1002). John Wiley & Sons.
25. Xu, F., Wang, L., & Xu, J. (2025). The impact of teachers' motivating style and student–teacher relationships on adolescents' class participation: The indirect role of learning motivation. *Acta Psychologica*, 257. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105105>

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

