

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПІДЛІТКІВ

**ОВЧАРЕНКО Поліна, здобувачка вищої освіти
спеціальності 053 Психологія**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: Копінг-стратегії у підлітків актуальні, оскільки в цей період молодь часто стикається зі стресом від навчання, стосунків, очікувань батьків та соцмереж. Підлітки по-різному реагують на труднощі, застосовуючи активне вирішення проблем, адаптацію або уникання стресу. Перші два способи допомагають конструктивно справлятися зі стресом і підтримують психологічну стійкість, тоді як уникання дає лише тимчасове полегшення. Розуміння ефективних стратегій важливе для емоційного благополуччя та соціальної адаптації підлітків.

Ключові слова: копінг-стратегії, підлітки, стрес, психологічна стійкість, подолання проблем, адаптація, емоційна саморегуляція.

Сьогодні тема копінг-стратегій у підлітків набуває особливого значення, адже сучасні підлітки часто стикаються зі стресом через навчання, спілкування, соціальні мережі та невпевненість у майбутньому. Вміння справлятися з труднощами впливає на їхній емоційний стан і розвиток. Розуміння копінг-стратегій допомагає дорослим підтримати підлітків і навчити їх ефективно реагувати на життєві виклики. Це не просто теорія, а важлива складова формування психологічної стійкості молоді.

Копінг-стратегії – це постійні способи мислення та дій, які допомагають справлятися з різними життєвими труднощами. Їх основна мета – знайти баланс між тим, що від нас вимагає життя, і нашими можливостями, при цьому зберігаючи фізичне та емоційне здоров'я [1].

Види копінг-стратегій у підлітків:

1. Стратегії подолання проблеми. Підлітки активно намагаються вирішити проблему: планують дії, шукають ресурси або звертаються за допомогою. Такі дії допомагають менше хвилюватися та бути стійкішими до стресу.

2. Стратегії адаптації. Підлітки пристосовуються до ситуацій, які важко

змінити, змінюючи своє ставлення або поведінку. Це допомагає залишатися спокійними і впоратися з труднощами.

3. Стратегії уникнення. Підлітки уникають проблем або відволікаються: замкнення, гаджети, відкладання справ. Ці способи менш ефективні, бо стрес накопичується і можуть з'являтися труднощі у спілкуванні [2, с.86].

До основних методів, які довели свою ефективність у наукових дослідженнях, належать:

1. Глибоке дихання. Повільні вдихи та видихи стабілізують серцевий ритм і знижують фізіологічну напругу

2. Медитація та усвідомленість. Регулярна практика допомагає концентруватися на теперішньому моменті, знижує тривожність і сприяє емоційній саморегуляції

3. Фізична активність. Спорт, йога, прогулянки чи ігри на свіжому повітрі знімають психоемоційну напругу та підвищують настрій і впевненість.

4. Релаксаційні вправи. Прогресивне розслаблення м'язів та розтяжка допомагають усвідомити тіло та знизити тривожність і втому.

5. Позитивне мислення та рефлексія. Ведення щоденника вдячності та аналіз успіхів формують оптимістичне мислення і знижують стрес.

6. Соціальна підтримка. Спілкування з друзями, родиною або психологом допомагає поділитися емоціями та адаптуватися до стресу.

7. Розслаблення тіла. Йога, теплі ванни, легкі масажі або ароматерапія заспокоюють нервову систему та покращують самопочуття [3].

Застосування вищезазначених методів саморегуляції та подолання стресу є важливим чинником формування ефективних копінг-стратегій у підлітковому віці. З метою перевірки ефективності цих підходів було проведено власне дослідження, у якому взяли участь 15 осіб. Учасникам було запропоновано пройти тестування на тему «Копінг-стратегії у підлітків». Середнє арифметичне значення отриманих результатів становило 39 балів. Аналіз показав, що більшість досліджуваних набрали від 30 до 44 або від 45 до 60 балів, що свідчить про помірний або активний рівень розвитку копінг-стратегій. Підлітки з показниками

у межах 30-44 балів іноді ефективно справляються з труднощами, проте в умовах стресу можуть схилитися до уникання проблем чи самозвинувачення. Натомість учасники, які отримали 45-60 балів, демонструють більш конструктивні способи подолання стресових ситуацій, активно шукають рішення, звертаються по підтримку та здатні бачити можливості навіть у складних життєвих обставинах.

Отже, копінг-стратегії є важливим чинником формування психологічної стійкості підлітків у сучасному світі, де вони щодня стикаються з навчальними, соціальними та емоційними труднощами. Ефективне використання стратегій подолання проблем, адаптації та саморегуляції допомагає зменшити рівень стресу й сприяє гармонійному розвитку особистості. Застосування таких методів, як медитація, фізична активність, позитивне мислення та соціальна підтримка, підвищує емоційну стабільність і впевненість у собі. Результати проведеного дослідження показали, що більшість підлітків мають помірний або активний рівень розвитку копінг-стратегій, що свідчить про їхню здатність конструктивно долати труднощі. Таким чином, розвиток копінг-умінь є необхідною умовою для збереження психічного здоров'я та успішної адаптації підлітків до життєвих викликів.

Список використаних джерел:

1. Копінг-стратегії: поради для швидкого подолання труднощів URL: <http://classlyceum.zp.ua/2023/02/15/копінг-стратегії-поради-для-швидкого/>
2. Прокоф'єва О., Смірнов Б., Прокоф'єва О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці // Psychological Journal. – 2021. – Т. 7, № 1 (45). – URL: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/11806/1/1156-Article%20Text-1546-3-10-20210318.pdf>
3. Ворожба. Навчаємося жити без насильства // LBD-OSV. – 2024. – 10 квітня. – URL: <https://vorozhba.lbd-osv.gov.ua/news/09-50-52-10-04-2024/>

Abstract: Coping strategies in adolescents are relevant, as during this period young people often face stress from studies, relationships, parental expectations and social networks. Adolescents react differently to difficulties, using active problem solving, adaptation or avoidance of stress. The first two ways help to cope with stress constructively and support psychological resilience, while avoidance provides only temporary relief. Understanding effective strategies is important for the emotional well-being and social adaptation of adolescents.

Keywords: coping strategies, adolescents, stress, psychological resilience, overcoming problems, adaptation, emotional self-regulation.

*Науковий керівник – Тетяна КУЧМІЙОВА
кандидат економічних наук, доцент кафедри економічної кібернетики,
комп'ютерних наук та інформаційних технологій,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

**ОЗАРИНСЬКА Каріна, здобувачка вищої освіти
спеціальність С4 «Психологія»**

Міжнародний гуманітарний університет

***Анотація:** Публікація присвячена результатам дослідження багатогранного впливу війни на процес формування світогляду та ціннісних орієнтирів молодого покоління в Україні. Метою статті є аналіз ключових трансформацій у психологічній, соціальній та ціннісній сферах, спричинених безпосереднім досвідом воєнних дій.*

***Ключові слова:** війна, впливи війни на особистість, світогляд, світогляд молодого покоління, цінності, пріоритети у період криз.*

Війна є каталізатором глибинних змін у суспільстві, і її вплив на формування світогляду молодого покоління є особливо значущим та багатогранним. Молодь, як найбільш чутлива частина соціуму, яка перебуває на етапі активного становлення особистості, зазнає величезного психологічного, соціального та ціннісного тиску. Пережитий досвід війни не просто змінює погляди, а переформатовує базові уявлення про безпеку, цінності, майбутнє та роль людини у світі.

Війна залишає глибокий слід на психіці молодих людей, що безпосередньо впливає на їхнє світосприйняття [1]:

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та тривожність, а саме постійний страх, втрата близьких, руйнування звичного життя викликають високий рівень тривожності та можуть призвести до ПТСР. Це формує світогляд, де небезпека є постійною, а світ — непередбачуваним і крихким.

- стійкість та адаптивність (необхідність виживати, швидко приймати рішення та адаптуватися до нових, часто екстремальних умов, розвиває стресостійкість, гнучкість та здатність до виживання; молоде покоління стає більш "дорослим" у кризових ситуаціях).