

validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ). *Psychotherapy Research*. 2012. № 22. P. 699–709.

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

УДК 159.944.4-055.15

Полубуткіна Тетяна Петрівна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Кузьменко Юлія Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Вивчення копінг-стратегій у ситуаціях стресу в юнацькому віці полягає в тому, що цей період розвитку є особливо важливим і критичним для формування особистісних і психологічних характеристик. Юнацтво – це час значних змін, як у фізичному, так і в психологічному плані. Юнаки та юнки переживають різноманітні стресові ситуації, пов'язані з навчанням, соціальними відносинами, самоідентифікацією, а також з новими вимогами та очікуваннями з боку сім'ї та суспільства. Те як вони справляються зі стресом, безпосередньо впливає на їхнє психічне здоров'я, адаптивність, здатність до ефективного навчання та взаємодії з оточенням.

Копінг-стратегії – це механізми психологічного реагування, за допомогою яких індивід намагається впоратися з емоційним або фізичним стресом. У юнацькому віці вони можуть бути як конструктивними (сприяють позитивним змінам та особистісному розвитку), так і деструктивними (призводять до погіршення психічного стану або соціальних проблем).

Зважаючи на те, що молодь часто стикається з труднощами, такими як стреси через проблеми в навчанні, стосунках з однолітками чи батьками, формування самооцінки, дослідження копінг-стратегій є важливим для розробки методів психологічної підтримки та інтервенцій. Це дозволяє знайти шляхи допомоги юнакам та юнкам у розвитку здорових стратегій подолання стресу, що сприяє їхньому емоційному та психологічному благополуччю.

Таким чином, дослідження особливостей копінг-стратегій в юнацькому віці є досить актуальним, оскільки воно дозволяє виявити фактори, що впливають на розвиток стійкості до стресу у юнаків та юнок, а також розробити рекомендації для батьків, педагогів і психологів щодо підтримки молоді у цей складний період їхнього життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема стресу та його наслідків для здоров'я та життєвого благополуччя молоді є досить актуальною в сучасному світі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, вже більше половини населення Землі мають психічні розлади, пов'язані зі стресом

Вивчення копінг-стратегій у ситуаціях стресу в юнацькому віці передбачає аналіз механізмів, за допомогою яких юнаки та юнки реагують на стресові фактори, що виникають у їхньому житті.

Цей процес є важливим, оскільки копінг-стратегії визначають, яким чином молодь здатна адаптуватися до змін у соціальному, емоційному та навчальному середовищі, що безпосередньо впливає на їхнє психічне здоров'я та соціальну поведінку.

Дослідженням особливостей копінг-стратегій займалися такі дослідники як: Д. Амірхан, А. Біллінгс, Р. Лазарус, Р. Моос, С. Фолкман, Е. Фрайденберг, С. Хобфолл, В. Бодрова, В. Шебанова, В. М. Ялтонський та ін.

Л. Мерфі вперше використав термін «копінг» в 1962 році для позначення засобів подолання вікової кризи дітьми, що вважав прагненням індивіда вирішити проблему [3, с.97]. Згодом Р. Лазарус визначив копінг як комплекс когнітивних і афективних дій, вчинків людини, що виникають як реакція на певну проблему, що викликає стурбованість.

Дослідник також застосував термін для опису усвідомлених стратегій подолання стресу та інших подій, що породжують тривогу [2, с. 65].

Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну, стереотипну, філогенетично обумовлену реакцію організму на різні загрозливі стимули середовища, а копінг розглядається як поведінка, яка може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію та подолати негативну дію стресогену, як стабілізуючий або перетворюючий чинник [4, с. 54].

А. Біллінгс і Р. Моос виділяють наступні види копіngu:

1. копінг, націлений на оцінку – подолання стресу, що включає спроби визначити значення ситуації, включення в дію рефлексивно-інтерпретаційних механізмів логічного аналізу, когнітивної переоцінки та ін.;

2. копінг, націлений на проблему – боротьба зі стресом через модифікацію, зменшення або усунення джерела стресу;

3. копінг, націлений на емоції – подолання стресу, що включає когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу і підтримати афективну рівновагу [1, с. 139].

У юнацькому віці стратегії подолання стресу характеризуються певними особливостями, пов'язаними з емоційною незрілістю, необхідністю пошуку самоідентичності та особистісного розвитку. Зокрема, юнаки та юнки можуть використовувати такі стратегії:

1) Когнітивна переоцінка: переосмислення стресової ситуації як можливості для особистісного росту або адаптації. Юнаки та юнки намагаються змінити своє ставлення до проблеми, що дозволяє знизити її емоційну вагу.

2) Пошук соціальної підтримки: звернення до друзів, родичів або психологів за допомогою. Молодь часто шукає емоційну підтримку серед своїх однолітків, що може допомогти їм почуватися менш ізольованими.

3) Уникнення: деякі юнаки та юнки вдаються до уникнення або втечі від стресових ситуацій через заперечення проблеми або заглиблення в інші активності, як-от захоплення відеоіграми або соціальними мережами.

4) Проблемно-орієнтований копінг: юнаки та юнки, в деяких випадках, намагаються активно вирішити проблему, яка є джерелом стресу, наприклад, шляхом поліпшення навчальних результатів або змін у взаємодії з однолітками.

На вибір копінг-стратегії в юнацькому віці впливають такі фактори:

1) Особистісні характеристики: рівень емоційної зрілості, самооцінка, впевненість у собі.

2) Соціальне оточення: підтримка сім'ї та друзів, наявність позитивних соціальних моделей.

3) Попередній досвід: досвід подолання стресу в минулому та використанні стратегії.

Таким чином, вивчення та підтримка ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці є важливим етапом у забезпеченні психічного здоров'я молоді та сприяє їхньому успішному адаптуванню до вимог сучасного світу.

Висновки. Копінг – це важлива складова життя кожної людини, оскільки навколишній світ – це середовище, в якому криється чимало небезпек, до яких необхідно адаптуватись.

Дослідження особливостей копінг-стратегій у юнацькому віці є важливим для розуміння того, як юнаки та юнки справляються зі стресовими ситуаціями. Залежно від обраної стратегії, стрес може як посилюватися, так і стати каталізатором для особистісного розвитку.

Підтримка здорових стратегій подолання стресу є ключовою для розвитку емоційної стійкості молоді і їхнього подальшого успішного функціонування в соціумі.

Список використаної літератури:

1. Billings A. G., & Moos R. H. The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981. P. 139-157.
2. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 2001. 460 p.

3. Murphy L. Adjustment and Development in Children. 1962. 295 p
4. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw Hill, 2006. 516 p.

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

УДК 37.015.3

Полякова Катерина Олегівна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

Томчук Михайло Іванович

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність теми дослідження. Розвиток мислення учнів початкових класів — одна з ключових задач сучасної освітньої системи в умовах Нової української школи (далі – НУШ). Це пов’язано з тим, що освітнє середовище, зазнає постійних змін, а також ставить високі вимоги до адаптивності та когнітивних навичок учнів початкових класів. Сьогодення вимагає від освітян нового підходу до розвитку логічного мислення – однієї із найважливіших складових розвитку учнів перших класів.

Зростання обсягу навчального матеріалу, вимагає від учнів швидкої та точної обробки інформації; використання інтерактивних методик у початковій школі, спрямованих на розвиток їх логічного мислення; адаптації навчальних програм до вимог НУШ.

Ось чому важливо, щоб молодші школярі мали змогу адаптуватися до різноманітних умов, а значить важливим завданням НУШ є створення такої моделі, яка дозволить ефективно оцінити розвиток мислення учнів початкової школи та сприятиме створенню нових методів і стратегій навчання, які враховують їх індивідуальні особливості та інтелектуальний потенціал.