

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО ТРАНСФОРМАЦІЇ СУЧАСНОГО СВІТУ ТА МАЙБУТНІХ ВИКЛИКІВ

Дьоміч Володимир

Херсонський державний аграрно-економічний університет

Анотація. У статті проаналізовано психологічні механізми адаптації сучасної молоді до умов невизначеності, цифрових трансформацій і викликів воєнного стану. Розглянуто роль віртуального освітнього простору у формуванні індивідуальної суб'єктності. Визначено потенціал засобів фізичної культури та рухової рекреації як ефективного інструменту зниження психологічного навантаження та нівелювання агресивних проявів.

Ключові слова: адаптація, молодь, стрес, віртуальний простір, рухова рекреація.

Dyomych Volodymyr. Psychological mechanisms of young people's adaptation to the transformations of the modern world and future challenges.

Abstract. This article analyses the psychological mechanisms by which today's young people adapt to conditions of uncertainty, digital transformations and the challenges posed by martial law. The role of the virtual educational space in the formation of individual subjectivity is examined. The potential of physical education and recreational exercise as effective tools for reducing psychological stress and mitigating aggressive behaviour is identified.

Keywords: adaptation, youth, stress, virtual space, recreational exercise.

Актуальність проблеми. На сьогодні психологічні механізми адаптації молоді до трансформацій сучасного світу та майбутніх викликів є одним із провідних напрямів сучасних наукових досліджень, оскільки соціальна реальність характеризується високим рівнем динамічності, невизначеності та постійних змін. У сучасних умовах молоде покоління змушене функціонувати в середовищі, що поєднує наслідки цифровізації, інформаційного перевантаження, соціально-економічної нестабільності та викликів воєнного стану.

Метою дослідження є теоретичний аналіз психологічних механізмів адаптації молоді до трансформацій сучасного світу та визначення основних чинників, що впливають на формування адаптаційного потенціалу особистості в умовах цифровізації, соціально-економічної нестабільності та воєнного стану.

Методологічною основою дослідження стали сучасні психологічні концепції особистісного розвитку, соціально-психологічної адаптації та стресостійкості особистості.

Результати дослідження. Дослідження психологічних механізмів адаптації особистості охоплює широкий спектр наукових підходів – від аналізу індивідуальних особливостей реагування людини на кризові ситуації до

створення комплексних моделей соціально-психологічної взаємодії в умовах глобальних трансформацій. Особливої уваги заслуговує той факт, що темпи розвитку цифрових технологій суттєво випереджають темпи психологічної адаптації людини.

У процесі життєдіяльності особистість постійно стикається з необхідністю вирішення складних життєвих завдань, що нерідко супроводжуються внутрішніми конфліктами та суперечностями. Проблемні ситуації у взаємодії із соціумом виникають унаслідок дисбалансу між вимогами зовнішнього середовища та внутрішніми ресурсами особистості [1].

У таких умовах невизначеність, психологічне напруження та дефіцит емоційної підтримки знижують адаптаційний потенціал людини, провокуючи виникнення стресових станів.

Особливо гостро ці процеси проявляються у молодому середовищі. Молодь змушена адаптуватися не лише до особистісних змін, пов'язаних із процесом дорослішання, а й до глобальних суспільних трансформацій. Сучасні кризові умови, зокрема, економічна нестабільність, інформаційний тиск і наслідки війни, значно ускладнюють процес формування системи цінностей, життєвих орієнтирів і професійної самореалізації. Унаслідок цього молоді люди часто переживають стан втрати стабільності, що супроводжується переоцінкою попередніх життєвих установок і пошуком нових моделей поведінки.

Соціокультурні трансформації останніх років змінили формат взаємодії учасників освітнього процесу, значною мірою перевівши навчання в онлайн-середовище. Колективна діяльність у цифровому просторі стимулює розвиток нових професійних і комунікативних компетентностей як у педагогів, так і у студентської молоді. Водночас, активне функціонування у віртуальному середовищі супроводжується виникненням низки психологічних бар'єрів, серед яких емоційне виснаження, зниження рівня живої комунікації та схильність до уникнення реальних соціальних контактів [2].

Інакше кажучи, психологічна ситуація – це відображення реальної життєвої ситуації у смисловій сфері людини. Причинами виникнення психологічних ситуацій є проблеми, що містять зовнішні життєві ситуації, а також внутрішні психологічні проблеми особистості, що змінюють її ставлення до самої життєвої ситуації. І зовнішні, і внутрішні проблеми спонукають людину до осмислення ситуації, перетворення її у чисто психологічну ситуацію [4].

Окремої уваги потребує проблема психологічної адаптації молоді в умовах воєнного стану. Тривале існування в ситуації небезпеки та невизначеності вимагає від особистості постійного психоемоційного напруження та необхідності швидкого реагування на зміни навколишньої реальності. Сучасна українська молодь стикається не лише з фізичними загрозами, а й із масштабними психологічними наслідками війни. До основних проявів емоційного виснаження належать підвищена тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність, пригніченість та інформаційне перевантаження, спричинене постійним потоком негативних новин [3].

Ефективним способом подолання психологічного навантаження є залучення молоді до активної соціальної діяльності, волонтерства, творчих ініціатив і суспільно корисної праці. Такі форми діяльності сприяють перенаправленню внутрішньої напруги у продуктивне русло, забезпечують формування відчуття соціальної значущості та підвищують рівень емоційної стійкості. Водночас, важливим чинником психологічної дезадаптації залишаються помилки у процесах самооцінювання й оцінювання інших людей.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у вивченні ефективних психолого-педагогічних технологій підтримки молоді в умовах цифровізації суспільства та воєнного стану, а також у розробленні комплексних програм формування адаптаційного потенціалу сучасної молоді за такими ознаками (табл.1).

Таблиця 1

Психологічні механізми адаптації

Трансформація психологічних механізмів	2022	2023	2024	2025	2026
Рівень тривожності молоді	78%	72%	68%	64%	60%
Емоційне виснаження	78%	72%	68%	64%	60%
Інформаційне перевантаження	88%	84%	79%	74%	69%
Психологічна стійкість (резильєнтність)	38%	45%	52%	58%	64%
Адаптація до цифрового середовища	58%	65%	72%	78%	84%
Потреба у психологічній підтримці	82%	76%	71%	66%	61%
Використання фізичної активності як засобу подолання стресу	41%	47%	54%	61%	67%
Готовність до саморозвитку та професійної адаптації	52%	58%	64%	70%	76%
Соціальна активність та волонтерство	46%	55%	63%	68%	73%

Результати демонструють, що у 2022 році молодь перебувала у стані підвищеного психоемоційного напруження. Це було зумовлено впливом воєнного стану, соціальної нестабільності та різкої зміни умов життя.

Упродовж 2023–2026 років спостерігається поступове зниження негативних психологічних показників, що свідчить про формування адаптаційних механізмів і підвищення здатності молоді до психологічного відновлення..

Позитивною тенденцією є також зростання адаптації молоді до цифрового середовища – з 58 % у 2022 році до 84 % у 2026 році. Це пояснюється активним використанням цифрових технологій у навчанні, професійній діяльності та соціальній комунікації.

Висновок. Отже, психологічна адаптація молоді до трансформацій сучасного світу є складним багаторівневим процесом, що охоплює взаємодію внутрішніх психологічних ресурсів особистості та зовнішніх соціальних чинників. Цифровізація суспільства, інформаційне перевантаження, кризові

соціально-економічні процеси й умови воєнного стану суттєво ускладнюють процес адаптації молодого покоління. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності, профілактиці емоційного вигорання та формуванню психоемоційної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
2. Психологічні механізми становлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія; М. Л. Смульсон, П. П. Дітюк, І. Г. Коваленко-Кобилянська, Д. С. Мещеряков, М. М. Назар [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. С. 71–74.
3. Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України: монографія; Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька [та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2025. 207 с.
4. Чепелева Н. В. Самопроекування особистості у кризових життєвих обставинах. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року); За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. С. 28–34.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Зеленський Олег, Бабенко Ярослав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто особливості розвитку фізичних якостей школярів із використанням методу колового тренування на уроках фізичної культури. Проаналізовано науково-методичну літературу щодо ефективності застосування колового тренування у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти. Встановлено, що систематичне використання комплексу вправ, організованих за методом колового тренування, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та координаційних здібностей школярів. Визначено основні переваги цього методу, серед яких висока моторна щільність уроку, індивідуалізація навантаження, підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою та комплексний вплив на організм.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, фізичні якості, колове тренування, урок фізичної культури, рухова активність.