

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська організація «Християнська академія педагогічних наук України»

Громадська організація «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з
духовно-морального виховання»

за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру
дієтології Наталії Калиновської

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 8(26) 2023

Київ – 2023

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public organization "Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine"

Public organization "All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of
Spiritual and Moral Education"

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv",
Nutrition Center of Natalia Kalinovska*

"Prospects and innovations of science"

(Series" Pedagogy ", Series" Psychology ", Series" Medicine ")

Issue № 8(26) 2023

Kiev – 2023

**«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»):
журнал. 2023. № 8(26) 2023. С. 561**



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021 № 1017
журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська
Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від 17.04.2023, № 4/4-23)**

*Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології
Наталії Калиновської.*



*Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації
кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію,
механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку
медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади
та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів.*

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

Голова редакційної колегії:

**Жукова Ірина
Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, директор Видавничої групи «Наукові
перспективи», виконавчий директор президії громадської наукової організації
«Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)

Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна — доктор педагогічних наук, професор, професор
кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса
Шевченка (Київ, Україна).

Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий
співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та
імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, завідувач
кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО
«Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович — доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

Редакційна колегія:

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григоріївна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Бартенєва Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташіца в Пилі (м. Пила, Польща)
9. Гвождєвич Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Головач Наталія Василівна — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
11. Гречановська Олена Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри філософії та гуманітарних наук Вінницького національного технічного університету (Вінниця, Україна)
12. Гудзь Наталія Іванівна - доктор фармацевтичних наук, професор, ад'юкт кафедри фармації і екологічної хімії Опольського університету, доцент кафедри технології ліків та біофармації Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (Львів, Україна)
13. Гуменникова Тамара Рудольфівна — доктор педагогічних наук, професор, директор Придубайської філії Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
14. Дерстуганова Наталя Вікторівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету (Запоріжжя, Україна)
15. Долгова Олена Миколаївна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
16. Журавльова Лариса Петрівна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Поліського національного університету (Житомир, Україна)

Ступак О.Ю., Адаменко Я.М. <i>ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ТВОРЧОЇ УЯВИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</i>	317
Хищенко О.О. <i>ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ ПРИ ВИВЧЕННІ ТЕХНОЛОГІЙ КОНСТРУКЦІЙНИХ МАТЕРІАЛІВ І МАТЕРІАЛОЗНАВСТВА</i>	326
Ховрякова Т.І., Дороніна Т.О. <i>ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ ПІДЗНЬОРАДЯНСЬКОГО ПЕРІОДУ («СІМ'Я І ШКОЛА» 70-80 тт рр. ХХ ст.)</i>	337
Хоміцька В.М., Корж Є.М., Петрова Н.В., Гудим Г.П. <i>ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>	347
Чорнобай В.Г. <i>ТРУДНОЩІ ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ СТУДЕНТАМИ АГРАРНИХ ЗВО(ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)</i>	355
Ярхо Т.О., Ємельянова Т.В., Легейда А.В., Легейда Д.В. <i>РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО-МАТЕМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ БАКАЛАВРАТУ ЗА ІНДИВІДУАЛЬНОЮ ОСВІТНЬОЮ ТРАЄКТОРІЄЮ БАЗОВОЇ МАТЕМАТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	368

СЕРІЯ «Психологія»

Shevchenko R.V. <i>VOLUNTEER ACTIVITIES OF EMPLOYEES IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL GROWTH</i>	381
Александров Ю.В. <i>СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ</i>	390
Вінник Н.Д., Кутішенко В.П. <i>ДО ПИТАННЯ ДУХОВНОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ</i>	399
Волинець Н.В., Лазоренко О.В., Борисенко М.В. <i>НЕАДАПТИВНІ РЕАКЦІЇ ПРИКОРДОННИКІВ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</i>	408

УДК 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)-399-407](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)-399-407)

Вінник Наталія Дмитрівна кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульв. І. Шамо, 18/2, м. Київ, 04053, <https://orcid.org/0000-0002-2593-2088>

Кутішенко Валентина Петрівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульв. І. Шамо, 18/2, м. Київ, 04053, <https://orcid.org/0000-0002-5597-705X>

ДО ПИТАННЯ ДУХОВНОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Анотація. В статті обґрунтовано актуальність розгляду феноменів духовності та її ролі в діяльності вибору конструктивної поведінки в кризовій (стресовій) ситуації. Зазначено, що розгляд саме копінг-поведінки та її складових, зокрема духовних ресурсів є життєвонеобхідними конструктами нашого часу. Метою статті є пошук ресурсів, які допоможуть справитися з життєвими труднощами, підвищити ступінь вибору копінг-поведінки.

Констатовано, що стратегії подолання стресу розглядаються у вітчизняній та зарубіжній літературі як синонімічні поняття «копінг-поведінка» та «конструктивна поведінка». Під копінг-поведінкою, розуміють таку поведінку, яка спрямована на усунення сили впливу стрес-фактора. Перераховано особливості копінг-ресурсів: ресурс завжди усвідомлений, ресурс корисний для вирішення важкої життєвої, ресурси людини утворюють систему і тому можуть взаємозамінюватися, використання ресурсів є індивідуальним, гнучкість, ресурсів дозволяє людині використовувати різноманітні можливості, людина постійно розвиває свої ресурси, розумно уникаючи ризиків, створюючи та зберігаючи власні ресурси для майбутньої копінг-поведінки.

Наголошено, що свобода, життєвий сенс, та інші екзистенційні ресурси за складних, кризових обставин забезпечують вибір конструктивної поведінки їх подолання. На думку авторів, саме вони є джерелами духовних ресурсів, які впливають на копінг-поведінку. А низький розвиток копінг-ресурсів сприяє формуванню пасивної, дезадаптивної копінг-поведінки, соціальної ізоляції та дезінтеграції особистості.

Проведено емпіричне дослідження даних чинників за допомогою опитувальника «SACS» С. Хобфолла. Це найсучасніша, багатовимірна модель

вивчення індивідуальних поведінкових стратегій вирішення стресових ситуацій. Розглянуто результати дослідження за даною методикою та складено висновки. Індивідуальні стратегії поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання стресів в залежності від ступеня власного психологічного ресурсу, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта спілкування і праці. Активні конструктивні стратегії поведінки подолання (копінг) в сукупності з позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини. Перспективним подальшим дослідженням проблеми вважаємо дослідження духовних практик та їх ролі у виборі копінг-поведінки.

Ключові слова: копінг, стрес, духовна реальність, духовні практики, екзистенція, трансценденція.

Vinnyk Nataliia Dmytrivna Candidate of psychological sciences, Senior Researcher, Senior Lecturer at the Department of Personality Psychology and Social Practices, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv University, I. Shamo Blvd. I. Shamo, 18/2, Kyiv, 04053, <https://orcid.org/0000-0002-2593-2088>

Kutishenko Valentina Petrivna Candidate of psychological sciences, Associate Professor of the Department of Personality Psychology and Social Practices, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv University, I. Shamo Blvd. I. Shamo, 18/2, Kyiv, 04053, <https://orcid.org/0000-0002-5597-705 X>

ON THE ISSUE OF SPIRITUALITY AND COPING BEHAVIOUR

Abstract. The article substantiates the relevance of considering the phenomena of spirituality and its role in choosing constructive behavior in a crisis (stressful) situation. It is noted that the consideration of coping behavior and its components, in particular spiritual resources, are vital builders of our time. The purpose of the article is to find resources that will help to deal with life's difficulties and increase the degree of choice of coping behavior.

It is stated that strategies for overcoming stress are considered in the domestic and foreign literature as synonymous with the concepts of "coping behavior" and "constructive behavior". Coping behavior is understood as such behavior that is aimed at eliminating the force of the stressor. The features of coping resources are listed: the resource is always intelligent, the resource is useful for solving a difficult life situation, human resources form a system and therefore can be interchanged, the usage of resources is individual, flexibility of resources allows a person to use a variety of opportunities, a person constantly develops his/her resources, reasonably avoiding risks, creating and preserving his/her own resources for future coping behavior.

It is emphasized that freedom, life meaning, and other existential resources in difficult, crisis circumstances provide a choice of constructive behavior to overcome them. According to the authors, they are the sources of spiritual resources that influence coping behavior. And the low development of coping resources contributes to the formation of passive, maladaptive coping behavior, social isolation and disintegration of the individual.

An empirical study of these factors is carried out using the SACS questionnaire by C. Hobfall. This is the most modern, multidimensional model for studying individual behavioral strategies for dealing with stressful situations. The results of the researching using this methodology are considered and conclusions are reassembled. Individual behavioral strategies can contribute to or prevent the success of overcoming stress, depending on the degree of one's own psychological resource, and also affect the health of the subject of communication and work. Active constructive coping strategies (coping) in combination with the positive use of social resources (contacts) increases a person's stress resistance. We consider the researching of spiritual practices and their role in the choice of coping behavior to be a promising further researching of the problem.

Keywords: coping, stress, spiritual reality, spiritual practices, existence, transcendence.

Постановка проблеми. В сучасних умовах постійного стресу затребуваною стає особистість активна, здатна швидко реагувати на зміни та вибудовувати нову життєву стратегію, спрямовану на подолання невизначеності. Потреби суспільства, взаємини для людей стають детермінантами розвитку гнучкості поведінки людини, освоєння варіативних моделей реагування на стресові умови.

Таким чином, актуальність теми статті визначається тим, що за сьогоденної ситуації зміни суспільних норм і цінностей, невизначеності майбутнього, повсякденних стресів у людини виникає потреба долати різні важкі ситуації з найменшими втратами для себе. Тому, особливий інтерес викликає питання копінг-поведінки та її складових – ресурсів та стратегій, що дозволяють успішно долати стреси, зокрема, задіюючи духовність. Адже, духовність визнається одним із інтегральних компонентів людського благополуччя. Саме їй дослідники приписують функцію, що модерує, або нівелює вплив стресорів та несприятливих життєвих обставин на благополуччя особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розгляд феноменів духовності та копінг-поведінки у сучасних дослідженнях показує, що багато ресурсів цього рівня знаходяться поза сферою дослідницької уваги та практичного вивчення. Щоб певною мірою заповнити цю прогалину, слід звернутися до проблеми духовності. Не визиває сумніву, що духовність пронизує все існування людини і проявляється насамперед у ситуаціях вибору

та ухвалення рішення, в реальних вчинках, в основі яких лежить і орієнтація людини на ідеали, і свобода від жорсткої детермінації навколишнього середовища, та відповідальність за свою поведінку. Духовність як інтегративна багатозначна якість людини має безліч різних тлумачень у дослідників різних напрямів науки.

«Явище духовності ненормативне. А це означає, що не існує конкретних параметрів, яким відповідало б «еталонне» розуміння людської духовності...оскільки об'єктом і суб'єктом трансформацій у духовному зростанні є сама людина...» [5, с. 44].

Саме тому сучасні праці українських вчених даної сфери таких, як М. Боришевський, І. Бех, А. Зеліченко, О. Климишин, Е. Помиткін, М. Савчин, Т. Кутішенко, та інших кардинально відрізняються розкриттям сутності поняття цього феномену. На думку вченої Я. Бугерко, певну гармонізацію категорій представляє матриця психодуховного світу людини, ілюстрацією якої слугують мислесхеми духовної реальності, духовної культури та духовної практики [1, с. 67].

Зазначимо, що горизонтальні елементи матриці – це аспекти духовного буття-екзистенціювання людини, що наразі перекликається з дослідженнями В. Франкла, який визначає духовність як одну із базових екзистенціалів людського буття [8]. Він запровадив поняття «екзистенційний сенс» — наповненість життя сенсом, який відчувається як «повнота життя», як «справжнє» життя, як виконання і як глибоке щастя, бо в такому разі життя є усвідомленим. Екзистенційна виконаність – поняття, використовуване В. Франклом для опису якості життя людини, на противагу більш звичному поняттю щастя. В екзистенційній виконаності проявляється «осмисленість життя особистості, прийняття себе, позитивна оцінка якості своєї життя та задоволеність нею» [8].

Екзистенційна виконаність характеризується переживанням та ступенем усвідомленості власного існування. Набуваючи екстремального досвіду життя, суб'єкт з екзистенційним виконаністю зміцнює не тільки психічні, а й духовні адаптаційні ресурси та позитивні якості і здібності; відбувається зростання особистісної автономії, віри в себе, вихід на нові рівні осмислення реальності, інтеграція, становлення особистісної ідентичності, розширення можливостей самопізнання, здібностей до трансценденції, розвиток свідомості життя, підвищення екзистенційного тону та довіри до світу, формування позитивної життєвої філософії. Фактично ці позитивні зміни можуть бути інтерпретовані як накопиченням духовного потенціалу на різних рівнях здоров'я.

Повертаючись до категорій матриці психодуховного світу, зокрема мислесхеми духовної реальності [1], вважаємо їх унікально-універсальним методологічним інструментом розгляду феномену духовність. Де, духовна реальність людини складається з духовної екзистенції, духовної культури,

духовної практики та духовного досвіду. Також нам імпонує визначення складових духовності з категоріальної матриці психодуховного світу людини, а саме, моральність, духовні процеси, духовні стани, духовний потенціал. Саме на останньому ми концентруємо увагу у нашому дослідженні.

Духовна екзистенція як спосіб одухотвореного існування (самобуття) на засадах внутрішньої свободи, відповідальності, осмисленої активності, що дозволяє прогнозувати та конструювати власне майбутнє у співпричетності до Універсуму [1, с.69].

Слід зазначити, що характеристики та здібності особистості в контексті духовності розглядаються дослідниками з різних поглядів, зокрема як самоактуалізація (А. Маслоу), трансценденція та самодетермінація особистості (В. Франкл), життєстійкість (С. Мадді), розгляду особистості як психодуховної сутності (А. Фурман, О. Фурман) здатності до вищих переживань (І. Бех, І. Маноха, Е. Помиткін, Р. Мей, К. Роджерс та ін.), через учинкову активність (В. Татенко, В. Онищенко). Свобода, життєвий сенс, милосердя розглядаються ними як даності, які за складних, кризових обставин забезпечують вибір конструктивної поведінки їх подолання. Ми повністю погоджуємося з авторами, адже, саме вони є джерелами духовних ресурсів, які впливають на копінг-поведінку.

У теорії копінг-поведінки, заснованої на роботах когнітивних психологів Р. Лазаруса та С. Фолкмана, виділяються базисні копінг-стратегії («вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення») та базисні копінг-ресурси (Я-концепція, локус контролю, емпатія, афіліація та когнітивні ресурси). Р. Лазарус, С. Фолкман під копінг-ресурсами розуміють характеристики особистості та соціального середовища, що полегшують або уможливають успішну адаптацію до життєвих стресів [7].

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що будь-який ресурс має такі особливості:

- ресурс завжди усвідомлений, переведений з потенційного, неусвідомлюваного стану на рівень свідомості; людина усвідомлює ефект того чи іншого ресурсу і надалі свідомо до нього звертається;
- ресурс корисний для вирішення важкої життєвої ситуації і може використовуватися з метою подолання її; якщо будь-яка можливість, характеристика суб'єкта може сприяти вирішенню ситуації, але не використовується – вона є ресурсом;
- ресурси людини утворюють систему і тому можуть взаємозамінюватися без істотних втрат для процесу подолання криз;
- використання ресурсів є індивідуальним, варіативним, і кожен ресурс відрізняється за ефективністю та частотою використання, що характеризує його систему доступності.
- гнучкість, мінливість індивідуальної системи ресурсів дозволяє людині використовувати різноманітні можливості, адекватні ситуації, що мають необхідну ефективність для подолання важкої життєвої ситуації;

- людина постійно розвиває свої ресурси, розумно уникаючи ризиків, використовуючи ресурси для проактивного (майбутнього) подолання важкої ситуації, створюючи та зберігаючи власні ресурси для майбутньої копінг-поведінки у стресових ситуаціях.

Отже, низький розвиток копінг-ресурсів сприяє формуванню пасивної, дезадаптивної копінг-поведінки, соціальної ізоляції та дезінтеграції особистості.

Дослідників в області філософії, психології, педагогіки та інших напрямів дедалі більше цікавлять питання самостійного чи опосередкованого вибору поведінкових стратегій людини, які б дозволили конструктивно долати свої життєві труднощі. Стратегії подолання стресу розглядаються у вітчизняній та зарубіжній літературі як синонімічні поняття «копінг-поведінка» та «конструктивна поведінка». Під копінг-поведінкою, розуміють таку поведінку, яка спрямована на усунення сили впливу стрес-фактора [2].

У зарубіжній літературі дослідженням копінг-поведінки присвячені праці таких авторів як R. Lazarus, S. Folkman, S. Wasti, I. Kardum, J. Hudek Knezevic, R. Masiran, A. Schäfer, E. Chang та ін. Щодо досліджень у вітчизняній психології, слід відмітити потужну методологічну базу для вивчення копіngu, яку закладено у роботах Г. Костюка, С. Максименка, В. Роменця, В. Татенка, Т.Титаренко, та констатувати, що дослідження психології копіngu в Україні знаходяться поки що на стадії формування. У нашому дослідженні копінг-поведінка – поведінка, спрямована на усвідомлення власної психологічної ресурсності для управління стресовими чинниками та використання індивідуальних стратегій для відповіді на сприйняту загрозу.

Метою статті є пошук ресурсів, які допоможуть справитися з життєвими труднощами, підвищити ступінь вибору копінг-поведінки

Виклад основного матеріалу. Як показує теоретичне дослідження, існує велика різноманітність ресурсів духовного здоров'я. У нашому огляді ми зупинимося на трьох з них, на наш погляд, найбільш важливих. Для емпіричного дослідження даних чинників взято опитувальник «SACS» С. Хобфолла. Це найсучасніша, багатовимірна модель вивчення індивідуальних поведінкових стратегій вирішення стресових ситуацій. Запропонована модель має дві основні вісі (просоціальна–асоціальна, активна–пасивна) і одну додаткову вісь (пряма–непряма), які являють собою вимірювання загальних стратегій подолання стресу. Введення просоціальної і асоціальної осей ґрунтується на наступному: багато життєвих стресорів є міжособистісними або мають міжособистісний компонент; навіть індивідуальні зусилля з подолання мають потенційні соціальні наслідки; для подолання часто необхідна взаємодія з іншими людьми. Як зазначає С. Хобфолл, стратегічний напрямок копінг-поведінки у змістовному плані повинен описуватися за допомогою мінімум трьох координат: вісь активності – пасивності, вісь

просоціальної - асоціальної стратегії, вісь пряма - непряма (маніпулятивна) поведінка [6].

За допомогою цих даних ми виміряли загальні стратегії подолання стресу. Стратегії й моделі поведінки, залежно від ступеня конструктивності, можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати успішності подолання стресів, кризових явищ та впливати на збереження здоров'я суб'єкта діяльності. Побудований на основі даної моделі опитувальник «SACS» дозволяє корегувати копінг-поведінку, що дає підстави вважати його перспективним для планування і контролю за психологічним втручанням у процес подолання психологічно напружених ситуацій [3]. Коротко розглянемо результати дослідження студентів 2 курсу (n=47) Історико-філософського факультету Київського університету імені Бориса Грінченка (див. мал.1). Де, горизонтальна вісь – індивідуальні стратегії подолання стресу: 1- Асертивні дії; 2 - Вступ у соціальний контакт; 3 - Пошук соціальної підтримки; 4 - Обережні дії; 5- Імпульсивні дії; 6- Уникання; 7 – Маніпуляції; 8 - Асоціальні дії; 9 - Агресивні дії.

Вертикальна вісь – ступінь вираженості психологічної ресурсності групи.

Ряд 1 -хлопці, ряд 2 -дівчата.

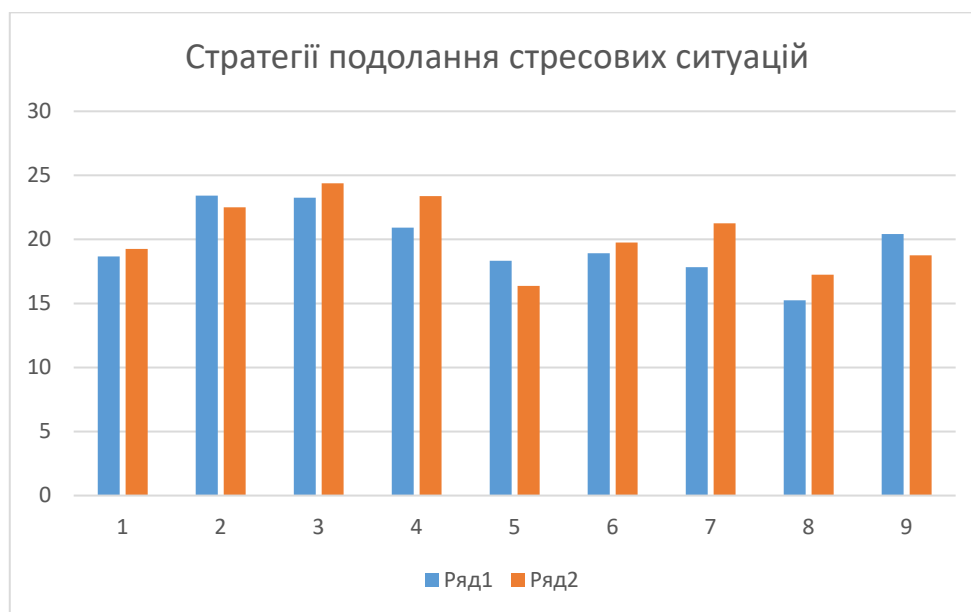


Рис. 1 Результати дослідження за методикою С. Хобфолла

Виходячи з діаграми, можна констатувати, що аналіз показників застосування студентами індивідуальних стратегій подолання стресу, що проектується на вісь «активна – пасивна», свідчить про середній рівень застосування активної (конструктивної) та пасивної копінг-стратегій. Активна копінг-стратегія розглядається дослідниками як найефективніша, спрямована на впевнене, наполегливе подолання проблем, які виникають на шляху

подолання психологічно напруженої ситуації. Пасивна копінг-стратегія у формі «обережних дій» передбачає ретельне вивчення і аналіз ситуації, вичікування кращого моменту для дій супроводжується невпевненістю у собі, підвищеною тривожністю, відступом від мети у разі найменших перешкод.

Аналіз результатів, які проектується на вісь «просоціальна – асоціальна» копінг-поведінка, свідчить, що високий рівень просоціальної копінг-стратегії, яка характеризується моделями поведінки «вступ у соціальний контакт» й «пошук соціальної підтримки», є найвищою у даної групи респондентів. Це вказує на готовність вступати у соціальні контакти з метою подолання психологічно напружених ситуацій та на прагнення подолання проблем за участі сторонніх осіб [9].

Асоціальну копінг-стратегію подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності представлено у формі «асоціальних» та «агресивних дій» з переважанням других. «Асоціальні дії» у одних досліджуваних проявляються через прагнення відрізнятись від інших, бути особливими, у інших – через страх втратити соціальні контакти, міжособистісне спілкування, власну значущість для інших, побоювання самотності й втрати зовнішньої підтримки як ресурсу подолання. Модель поведінки «агресивні дії» передбачає психологічний тиск на колег, відмову від компромісу, неврахування інтересів сторонніх, суперництво. Використання цієї моделі разом із моделлю «асоціальні дії» вказує на соціальну невпевненість, несміливість, внутрішній дискомфорт юнаків.

Висновки. Індивідуальні стратегії поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання стресів в залежності від ступеня власного психологічного ресурсу, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта спілкування і праці. Активні конструктивні стратегії поведінки подолання (копінг) в сукупності з позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини. Перспективним подальшим дослідженням проблеми вважаємо дослідження духовних практик та їх ролі у виборі копінг-поведінки.

Література:

1. Бугерко Я. Буттєвість духовності в оптиці методологічного аналізу. Психологія і суспільство, Тернопіль: Преса, 2017. № 1(67) – С.62-72
2. Вінник Н. Духовно-буттєві практики підвищення свободи вибору поведінки в стресовій ситуації. Наукові праці МАУП. Психологія. 2021. Вип. 4 (53). Київ : МАУП, 2021. С. 19-24.
3. Вінник Н.Д. Усвідомлення юнацтвом власної психологічної ресурсності та індивідуальних стратегій поведінки в умовах стресу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42612>
4. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях. Дис. на зд. наук. ступ. канд. психол. наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.06 «Юридична психологія» (053 - Психологія). – НАВС, Київ, 2018.

5. Онищенко В.Д. Філософія духа і духовного пізнання: Християнсько-філософська ноологія. Львів: Логос, 1998 – 338 с.
6. Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory / S.E. Hobfoll // *Applied Psychology: An International Review*. 2001. - № 50(3). - P. 337-421
7. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). *Stress: Teorien, untersuchungen, Massnahmen*. Bern: Huber, 1981. S.213-259.
8. Viktor Frankl. Man`s search for meaning. 1998. Retrieved from <https://read.amazon.com/kp/embed?asin=B014NW88S6&>
9. Катеринич, П. (2023). Cancelled or not cancelled? An examination of the JK Rowling controversy: understanding the media dynamics of cancel culture. *Вісник науки та освіти*, (1 (7)). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-1\(7\)-743-756](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-1(7)-743-756) На сайті видання: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/3637>

References:

1. Buherko Ya. (2017) Buttievist dukhovnosti v optytsi metodolohichnoho analizu., [The essentiality of spirituality in the lens of methodological analysis]. *Psykholojiia i suspilstvo - Psychology and society* 1(67) 62-72 [in Ukrainian].
2. Vinnyk N. (2021). Dukhovno-buttievi praktyky pidvyshchennia svobody vyboru povedinky v stresovii sytuatsii [Spiritual and material practices of increasing the freedom of choice of behavior in a stressful situation]. *Naukovi pratsi MAUP. Psykholojiia – Scientific works of MAUP. Psychology*, 4 (53), 19-24 [in Ukrainian].
3. Vinnyk N.D. (2021). Usvidomlennia yunatstvom vlasnoi psykhologichnoi resursnosti ta indyvidualnykh stratehii povedinky v umovakh stresu [Youth's awareness of their own psychological resourcefulness and individual behavior strategies under stress conditions]. Retrieved from: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42612_pdf [in Ukrainian].
4. Didukh M.M. (2018). Konstruktyvna kopynh-povedinka slidchykh Natsionalnoi politsii Ukrainy u psykhologichno napruzhenykh sytuatsiiakh [Constructive coping behavior of investigators of the National Police of Ukraine in psychologically stressful situations]. Extended abstract of candidate`s thesis. Kyiv: NAVS [in Ukrainian].
5. Onyshchenko V.D. (1998). *Filosofiiia dukha i dukhovnoho piznannia: Khrystyiansko-filosofska noolohiia [Philosophy of spirit and spiritual knowledge: Christian-philosophical noology]*. Lviv: Lohos [in Ukrainian].
6. Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory / S.E. Hobfoll // *Applied Psychology: An International Review*. - 2001. - № 50(3). - P. 337-421
7. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). *Stress: Teorien, untersuchungen, Massnahmen*. Bern: Huber, 1981. S.213-259.
8. Viktor Frankl Man`s search for meaning. (1998). Retrieved from <https://read.amazon.com/kp/embed?asin=B014NW88S6&>
9. Katerynych, P. (2023). Canceled or not canceled? An examination of the JK Rowling controversy: understanding the media dynamics of cancel culture. *Bulletin of Science and Education*, (1 (7)). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-1\(7\)-743-756](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-1(7)-743-756) On the website of the publication: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/3637>