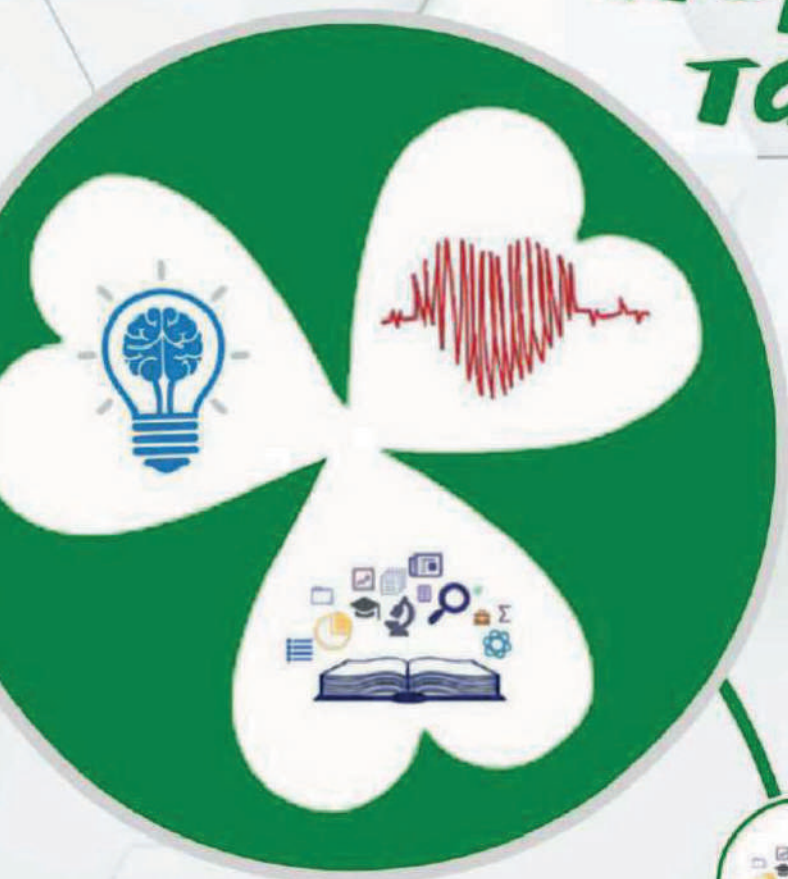




Наукові перспективи
Видавнича група

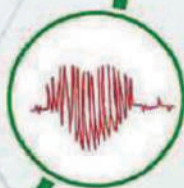
Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№5(51)2025

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

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 № 5(51) 2025

Київ – 2025

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

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

Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

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 № 5(51) 2025

Kiev – 2025

**«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»:
журнал. 2025. № 5(51) 2025. С. 3288**



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

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023
№ 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222**

**Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів
наук з державного управління» (Рішення від 16.05.2025, № 6/5-25)**

*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, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор 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. Бартисева 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 біотехніки 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 Пілі (м. Піла, Польща)
9. Гвожджевський Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Гетманенко Людмила Миколаївна - старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій Інституту післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (Київ, Україна)

11. Головач Наталія Василівна — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
12. Гречановська Олена Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри філософії та гуманітарних наук Вінницького національного технічного університету (Вінниця, Україна)
13. Гудзь Наталія Іванівна - доктор фармацевтичних наук, професор, ад'юкт кафедри фармації і екологічної хімії Опольського університету, доцент кафедри технологій ліків та біофармації Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (Львів, Україна)
14. Гуменникова Тамара Рудольфівна — доктор педагогічних наук, професор, директор Придніпурської філії Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
15. Дерстуганова Наталя Вікторівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету (Запоріжжя, Україна)
16. Долгова Олена Миколаївна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
17. Журавльова Лариса Петрівна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Поліського національного університету (Житомир, Україна)
18. Заячківська Оксана Василівна - кандидат економічних наук, доцент кафедри фінансів та економічної безпеки Національного університету водного господарства та природокористування (Рівне, Україна)
19. Інжинецька Леся Анатоліївна — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
20. Ічанська Олена Михайлівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
21. Кардаш Оксана Любомирівна, кандидат економічних наук, доцент кафедри комп'ютерних технологій та економічної кібернетики Навчально-наукового інституту автоматизації, кібернетики та обчислювальної техніки Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна)
22. Клімус Тереза Миколаївна - кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціології та соціальної роботи Національного університету "Львівська політехніка", завідувач сіхківського відділення денного догляду Львівського міського центру соціальних послуг "Джерело" (Львів, Україна)
23. Коваленко Олена Михайлівна - кандидат педагогічних наук, провідний науковий співробітник відділу профільного навчання Інституту педагогіки НАПН України (Київ, Україна)
24. Коваль Галина Миколаївна - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри мікробіології, вірусології, епідеміології з курсом інфекційних хвороб Ужгородського національного університету (Ужгород, Україна)
25. Ковальчук Анна Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053 Психологія Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
26. Корилчук Неоніла Іванівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри терапії та сімейної медицини Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
27. Корнієнко Петро Сергійович - доктор юридичних наук, доцент, адвокат, заступник першого проректора по роботі з коледжами, професор кафедри філософії та соціально-гуманітарних дисциплін Національної академії статистики, обліку та аудиту (Київ, Україна)
28. Кравчук Володимир Миколайович, доктор юридичних наук, доцент, доцент кафедри конституційного, адміністративного та міжнародного права Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)
29. Кравчук Людмила Степанівна - кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», завідувач кафедрою фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (Хмельницький, Україна)
30. Крайник Григорій Сергійович - кандидат юридичних наук, доцент, доцент Житомирського державного університету імені Івана Франка (Житомир, Україна)
31. Левков Анатолій Анатолійович - кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, Україна)
32. Лігоцький Анатолій Олексійович — доктор педагогічних наук, професор (Київ, Україна)
33. Лисенко Дмитро Андрійович - кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої медицини №2 Вінницького національного медичного університету (Вінниця, Україна)
34. Лич (Назарук) Оксана Миколаївна - доктор психологічних наук, доцент, член-кореспондент української академії акмеології, член громадської спілки «Національна психологічна асоціація», доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
35. Макаренко Олександр Миколайович — доктор медичних наук, професор, академік Міжнародної академії освіти та науки, професор кафедри загальномедичних дисциплін Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
36. Мальцев Дмитро Валерійович кандидат медичних наук, завідувач лабораторії імунології і молекулярної біології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (Київ, Україна)
37. Марушова Олександра Анатоліївна - доктор наук з державного управління, доцент, завідувач кафедри публічного управління та інформаційного менеджменту ПВНЗ Університет Новітніх Технологій (м. Київ, Україна)
38. Мельник Володимир Степанович — доктор медичних наук, професор кафедри неврології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, декан медичного факультету №1 (Київ, Україна)
39. Мігенько Богдан Орестович – кандидат медичних наук, доцент кафедри терапії та сімейної медицини Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
40. Мігенько Людмила Михайлівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої медицини №2 Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
41. Мідельський Сергій Людвигович – професор, Академік, Президент Регіональної Академії Менеджменту (Казахстан)
42. Міхальський Томаш — доктор наук, доцент кафедри географії регіонального розвитку Гданського університету (Польща)
43. Миргород-Карпова Валерія Валеріївна - кандидат юридичних наук, заступник директора з наукової роботи, старший викладач кафедри адміністративного, господарського права та фінансово-економічної безпеки Сумського державного університету (Суми, Україна)
44. Мочалов Юрій Олександрович - доктор медичних наук, професор, професор кафедри хірургічної стоматології та клінічних дисциплін ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)
45. Нікулчев Микола Олександрович – доктор богословських наук, кандидат філософських наук, професор, доцент кафедри філософії НУ «ОМА» (Одеса, Одеська область, Україна)
46. Олійник Світлана Валентинівна - кандидат фармацевтичних наук, доцент, доцент кафедри апітчної технології ліків Національного фармацевтичного університету
47. Помиткін Едуард Олександрович — доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (Київ, Україна)
48. Помиткіна Любов Віталіївна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
49. Попель Оксана Василівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри української та іноземної філології Одеського національного технологічного університету (Одеса, Україна)
50. Приходькіна Наталія Олексіївна - доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
51. Прокоф'єва Марина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземної філології факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
52. Сирник Ярослав - доцент кафедри антропології Вроцлавського університету (Вроцлав, Польща)
53. Трушкіна Наталія Валеріївна - кандидат економічних наук, член-кореспондент Академії економічних наук України, дійсний член Центру українсько-європейського наукового співробітництва, старший науковий співробітник відділу проблем регуляторної політики та розвитку підприємництва, Інститут економіки промисловості НАН України (Київ, Україна)
54. Турчинова Ганна Володимирівна — кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету природничо-географічної освіти та екології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (Київ, Україна)
55. Філіппова Лариса Валеріївна – доктор педагогічних наук, кандидат хімічних наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри медичної біохімії та молекулярної біології Національного медичного університету імені О.О.Богомольця, (Київ, Україна)
56. Хохліна Олена Петрівна — доктор психологічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
57. Чаусова Тетяна Володимирівна — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
58. Черська Марія Сергіївна - доктор медичних наук, завідувачка консультативно-діагностичним відділенням Державної Установи «Інститут ендокринології та обміну речовин НАМН України» (Київ, Україна)
59. Чумак Оксана Володимирівна - доктор економічних наук, доцент, науковий співробітник відділу статистики і аналітики вищої освіти Державної наукової установи «Інститут освітньої аналітики», (Київ, Україна)
60. Шевченко Валерія Геннадіївна - кандидат медичних наук, доцент кафедри хірургії #2 Одеського національного медичного університету (Одеса, Україна)
61. Яковичка Лада Савелівна — доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)

Статті розміщені в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори.

УДК 159.944.4

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-1808-1816](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1808-1816)

Вінник Наталія Дмитрівна кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальних наук та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Б. Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-2593-2088>

Кутішенко Валентина Петрівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальних наук та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Б. Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-5597-705X>

Галушка Володимир Володимирович магістр психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДУХОВНИХ КОПІНГ-РЕСУРСІВ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ

Анотація. В статті розглянуто проблему копінг-ресурсів, зокрема їх особливості в руслі подолання кризових станів. Означено підходи до визначення змісту духовних копінг-ресурсів, життєвих криз, зокрема юнацтва. Показано особливості духовних копінг-ресурсів та їх місце в структурі базових психологічних ресурсів, проведено порівняльний аналіз. Теоретичний аналіз проблеми дозволив класифікувати копінг-ресурси на чотири глобальні категорії: психологічні, духовні, соціальні та фізіологічні копінг-ресурси. Автори послуговуються поняттям Р. Лазаруса, який під «копінгом» розуміє вироблені людиною засоби психологічного захисту, що формують поведінку людини в певних умовах. Визначено зміст духовних копінг-ресурсів життєвих криз молоді та наголошено, що це доволі складний процес, а підходи до визначення змісту духовних копінг-ресурсів життєвих криз можуть відрізнятися залежно від конкретної кризи чи ситуації, з якою стикається молода людина. Але зважаючи на те, що духовність передбачає вихід за межі свого «Я», автори визначили, що духовні ресурси – це ті ресурси які пов'язані з вірою, надією, любов'ю до ближніх, милосердям, особистими переконаннями, мораллю та сенсом життя. Позитивне духовне подолання включає вживання когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на вирішення складної ситуації, які проявляються в: прагненні до мети(особиста сфера); встановленні та підтримці глибоких і цінних стосунків з іншими людьми (соціальна сфера); відчутті присутності, любові та довіри (релігійна сфера). Надано рекомендації у подоланні життєвих криз за допомогою духовних

копінг-ресурсів. Це розуміння кризи; дослідження внутрішніх ресурсів; побудова стосунків; залучення до значущої діяльності; важність і саморефлексія; духовна практика; розвиток навичок вирішення проблем і встановлення цілей і роботу над ними.

Ключові слова: копінг, ресурси, духовні копінг-ресурси, юність, життєві кризи.

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 Metropolitan University, Kyiv, <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 Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-5597-705X>

Galushka Volodymyr Volodymyrovych master of psychology

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE SPIRITUAL COPING RESOURCES OF YOUTH IN THE CONTEXT OF OVERCOMING CRISIS SITUATIONS

Abstract. The article considers the problem of coping resources, in particular their features in overcoming crisis states. Approaches to determining the content of spiritual coping resources, life crises, in particular youth, are outlined. The features of spiritual coping resources and their place in the structure of basic psychological resources are shown, a comparative analysis is conducted. Theoretical analysis of the problem allowed us to classify coping resources into four global categories: psychological, spiritual, social and physiological coping resources. The authors use the concept of R. Lazarus, who understands «coping» as means of psychological protection developed by a person that shape a person's behavior in certain conditions. The content of spiritual coping resources of life crises of youth is defined and it is emphasized that this is a rather complex process, and approaches to determining the content of spiritual coping resources of life crises may differ depending on the specific crisis or situation that a young person faces. But given that spirituality involves going beyond one's «I», the authors determined that spiritual resources are those resources that are connected by faith, hope with love for others, charity, personal beliefs, morality and the meaning of life. Positive spiritual coping includes the use of cognitive and behavioral efforts aimed at resolving a difficult situation, which are manifested in: striving for a goal (personal sphere); establishing and maintaining deep and valuable relationships with other people (social sphere);

feeling of presence, love and trust (religious sphere). Recommendations are given for overcoming life crises with the help of spiritual coping resources. These are understanding the crisis; exploring internal resources; building relationships; engaging in meaningful activities; importance and self-reflection; spiritual practice; developing problem-solving skills and setting goals and working on them.

Keywords: coping, resources, spiritual coping resources, youth, life crises.

Постановка проблеми. Молодість, як етап онтогенезу особистості, на відміну від більш ранніх стадій вікового розвитку, має певну хронологічну невизначеність, що обумовлено складністю цього етапу життя людини, ненормативним характером криз, які потребують уваги психологічної науки. Адже, стійкість перед стресовими ситуаціями є маркером психічного здоров'я, яке розширює своє значення за межі простого щастя, ідентифікованого в позитивній психології та обумовлює актуальність обраної теми.

Проблемі вивчення копінг-ресурсів особистості, що допомагають конструктивно пережити й здолати кризу, присвячено праці вітчизняних і закордонних авторів (М. Боришевський, С. Братченко, Н. Володарська, О. Єфімова, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Е. Помиткін, М. Обухова, Г. Сельє, Т. Титаренко, С. Фолкман, О. Штепа та ін.), проблемі криз юнацького віку присвятили свої дослідження такі вчені, як В. Моргун, В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.

Так, В. Моргун у своїй концепції багатоаспектного розвитку особистості зазначає, що період юності (19-22 років) завершується юнацькою кризою «сім'я, кар'єра» (23-25 років), якій передують кризи 18-19 років, що вказує на юнацький період – вік «покликання» [3, с. 124]. У цей час людина вже має певний життєвий досвід, який допомагає зрозуміти, що життя не можна прожити по максимуму, що кожна людина має певні можливості, а перешкод і обмежень у досягненні мети багато. У цей час відбуваються перегляди планів, які не були реалізовані особою. Потрібно почати нове життя, знайти нову роботу, змінити місце проживання, розлучитися чи підвищити професійний розвиток.

Крім того, життєва криза призводить до перебудови різних структур особистості.

1. Зміни в емоційній сфері – у відчуттях, пов'язаних з життям людини (психологічний дискомфорт, підвищена тривожність, зниження здатності до обдуманих дій, переоцінка значення тих чи інших подразників тощо);

2. Зміни когнітивного рівня – зниження когнітивних здібностей (пам'ять, увага, мислення);

3. Зміна структур досвіду – старі звички та навички втрачаються і замінюються новими звичками, які часто формуються під час кризи. Змінюється і структура спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання). Змінюється ставлення до майбутнього, сенсу і цілісності життя.

4. Порухення духовної відповідності між свідомістю і суб'єктом;

5. Зміни в самосвідомості та Я-концепції особистості [3].

Звертаючись до теми нашого дослідження, слід сказати, що духовність пов'язана з внутрішнім психічним життям людини, її моральним світом. Також поняття духовності часто є тінню категорії оцінки і асоціюється з релігією. Як носій системи соціально-психологічних характеристик особистості, її соціальне значення не може бути усвідомлене. Такі людські якості, як старання, екологічна реальність, освіченість, чітка світоглядна орієнтація та професійна досконалість, не можуть бути оцінені об'єктивно поза духовністю [2].

Підтвердженням вищезначеного є система внутрішніх ресурсів особистості. Вона об'єднує усі особисті ресурси в п'ять основних груп: сила свого духу, бачення, віри; креативність, інтелект, цікавість до світу; компетентність, уміння, система знань; зовнішнє джерело життєвої енергії; риси особистості, спрямовані на протидію деструктивній поведінці (локус контролю, життєвість, оптимізм, цілеспрямованість) [4, с. 142].

С. Фолкман [10] поділяє копінг-ресурси на особистісні (Я-концепція, когнітивні ресурси, приналежність, внутрішній локус контролю, ціннісно-мотиваційна структура індивіда) і середовище, представлене системою соціальної підтримки (суспільство, в якому живе людина) та процеси соціальної підтримки (здатність надавати, знаходити та приймати соціальну підтримку).

Найширшим поняттям копінг-ресурсів є концепція Р. Лазаруса, який під «копінг» розуміє вироблені людиною засоби психологічного захисту, що формують поведінку людини в певних умовах [9].

Ідеї ресурсного підходу знайшли відображення в ресурсних моделях стресу, копінг-поведінки, психологічного здоров'я людини, психологічної допомоги фахівцям, схильним до вигорання, тощо. Деякі дослідники визначають копінг-ресурси як складову психологічних ресурсів [6, с. 76].

Також теоретичний аналіз показав, що дослідники класифікували копінг-ресурси на чотири глобальні категорії: психологічні, духовні, соціальні та фізіологічні копінг-ресурси. Вчені посилаються на психологічні допоміжні фактори:

1. Психологічні джерела саморегуляції – стійкі стратегії побудови у взаємодії зі світом (самовпевненість, локус контролю, рефлексія стресових ситуацій, готовність до невизначеності)

2. Психологічні джерела стабільності (почуття власної гідності, багатство - сенс життя, задоволеність життям);

3. Духовні копінг ресурси (сприйняття мистецтва, моральний відпочинок);

4. Набуті копінг-ресурси - уміння та навички, набуті в процесі життєдіяльності [7, с. 153].

Мета статті – визначення ролі духовних копінг-ресурсів у подоланні життєвих криз молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В нашій роботі ми опікуємося саме духовними копінг-ресурсами, які людина може використовувати для підтримки свого психологічного благополуччя в складних життєвих ситуаціях. Ці ресурси можуть бути пов'язані з релігією, творчістю, духовністю або особистими переконаннями. Духовні копінг-ресурси можуть допомогти людям зміцнити свої внутрішні ресурси, зменшити ступінь стресу, знайти внутрішній спокій та зосередженість, розвинути позитивне ставлення до життя та ділитися своїми проблемами з духовними лідерами або співвітчизниками.

Також для подолання життєвих криз людина акумулює в собі психологічні ресурси. О. Штепа виділяє такі базові види психологічних ресурсів: доброта до людей; допомога іншим; віра у добро; відповідальність; любов; успіх; творчість; впевненість у собі; прагнення до мудрості; робота над собою [8].

Н. Хамітов в цьому ж руслі визначає наступні види та підвиди духовних копінг-ресурсів наведених в табл. 1 [6, с. 76].

Таблиця 1

Види духовних копінг-ресурсів (Н. В. Хамітов)

Різновиди духовних копінг-ресурсів	Основні методи поповнення копінг-ресурсу	Основна дія при подоланні психологічних труднощів
Естетичний	Перегляд фільмів, вистав, читання художньої літератури, прослуховування музики, тощо.	Протиставлення власних життєвих труднощів та переживання художньому образу, пошук аналогій та прикладів для наслідування.
Культовий (духовний)	Молитви, похід до храму, обговорення проблеми з духовною особою, читання релігійної літератури, тощо.	Пошук відповідей на життєві питання в релігійному ключі, відчуття духовної присутності.
Екологічно-рекреаційний	Туристичний похід, виїзд на природу за межі міста, піші прогулянки, відвідування заповідників, зоопарків, парків, тощо.	Фізично-психологічний відпочинок, зміна зовнішніх подразнюючих факторів, єднання з природою.
Особистісний (хобі та спорт)	Зайняття спортом, хобі.	Відчуття власного вдосконалення, протипоставлення «Я вчора» і «Я сьогодні».

На основі теоретичних даних ми зробити порівняльний аналіз духовних копінг-ресурсів та базових психологічних ресурсів. Базові психологічні ресурси несуть в собі фундаментальні (глибинні) інструменти для подолання життєвих криз, тим самим є такими видами психологічної підтримки, що притаманні всім індивідам. Базові психологічні ресурси не мають прив'язки до стилю життя, місця проживання, соціального стану чи професії людини, а

являють собою першочергові та вроджені психологічні інструменти в кризовий період життя.

Духовні копінг-ресурси, в свою чергу, набуваються людиною в процесі розвитку особистості та можуть залежати від стилю життя, професії, тощо. Визначення тих чи інших духовних копінг-стратегій вочевидь є нічим іншим, як висвітлення власних бажань в період подолання життєвих криз та механізмами сприйняття тієї чи іншої проблеми.

Таким чином, визначення змісту духовних копінг-ресурсів життєвих криз молоді – доволі складний процес, а підходи до визначення змісту духовних копінг-ресурсів життєвих криз можуть відрізнятися залежно від конкретної кризи чи ситуації, з якою стикається молода людина. Однак деякі поширені підходи включають:

- Релігійні та духовні ресурси: багато молодих людей звертаються до своїх релігійних або духовних переконань і практик, щоб впоратися з життєвими кризами. Це може включати молитву, медитацію, ритуал або звернення до релігійних лідерів чи духовних наставників.

- Особисті цінності та переконання: кожна людина має власний набір особистих цінностей і переконань, які керують її поведінкою та прийняттям рішень. Молоді люди можуть спиратися на ці переконання, щоб знайти сенс і мету під час кризи.

- Стосунки: близькі стосунки з друзями, членами родини чи наставниками можуть надати емоційну підтримку, підбадьорити та допомогти молодим людям отримати бачення своєї ситуації.

- Творче самовираження: участь у творчих заходах, таких як письмо, малювання чи музика, може дати вихід емоціям і допомогти молодим людям опрацювати свій досвід.

- Уважність і саморефлексія: розвиток навичок уважності та саморефлексії може допомогти молодим людям краще усвідомити свої думки, емоції та поведінку, а також знайти способи впоратися зі стресом і негативними емоціями.

- Вирішення проблем і постановка цілей: навчитися розпізнавати та ефективно вирішувати проблеми може створити відчуття компетентності та контролю, а також допомогти молодим людям подолати труднощі.

- Значення та мета: пошук сенсу та мети життя під час кризи може дати відчуття напрямку та мотивацію продовжувати рухатися вперед [1].

Пропонуються рекомендації у визначенні духовних ресурсів та подолання життєвих криз за їх допомогою:

1. Розуміння кризи: Першим кроком у визначенні духовних ресурсів подолання життєвих криз молоді є розуміння природи самої кризи. Це включає визначення конкретних викликів або проблем, з якими стикається молода людина, а також емоцій і думок, які можуть бути пов'язані з цими викликами.

2. Дослідження внутрішніх ресурсів: заохочення молодої людини замислитися над своїми переконаннями та цінностями, а також допомогти їй визначити свої сильні та позитивні якості.

3. Побудова стосунків: Побудова міцних, підтримуючих стосунків з іншими може бути життєво важливим джерелом духовних ресурсів подолання для молодих людей під час кризи.

4. Залучення до значущої діяльності: Залучення до значущої діяльності може дати відчуття мети та сенсу життя, що може бути особливо важливим під час кризи та може включати в себе участь у творчій діяльності, такій як писання, малювання чи музика, а також участь у волонтерській чи благодійній діяльності.

5. Уважність і саморефлексія: уважність і саморефлексія можуть бути цінними інструментами для молодих людей під час кризи, оскільки вони можуть допомогти розвинути більше усвідомлення думок, емоцій і поведінки, а це допоможе виявити моделі та тенденції, які можуть сприяти кризі, а також забезпечить більше відчуття контролю та розширення повноважень.

6. Духовна практика: для тих, хто схильний до духовності, участь у духовних практиках, таких як молитва, медитація чи ритуал, може бути цінним джерелом керівництва та підтримки під час кризи. Практики можуть допомогти забезпечити відчуття сенсу та мети, а також запропонувати відчуття зв'язку з чимось більшим, ніж ти сам.

7. Вирішення проблем і встановлення цілей: розвиток навичок вирішення проблем і встановлення цілей може забезпечити відчуття контролю та компетентності, що може бути особливо важливим під час кризи. Це включає визначення конкретних проблем і розробку стратегій їх подолання, а також встановлення досяжних цілей і роботу над ними.

Виходячи з вищесказаного можна зробити такі **висновки**:

У тяжкі кризові періоди життя, коли руйнується звичний навколишній світ, дійсно єдиною можливістю вистояти і продовжувати жити, незважаючи на все, є надія і віра в те, що в кінцевому результаті все буде добре. Теоретичний аналіз і практичний досвід підтверджує, що дуже ефективним є присутність принципів саморозвитку особистості в процесі подолання нею життєвої кризи. Це коли людина визнає кризу як нову можливість, як благо та свободу вибору; орієнтується в умовах життєвої кризи на вищі (духовні, трансцендентні, вічні,) цінності; приймає реальність як можливість розв'язання кризи реалізму; прагне до персоналізації разом із процесами індивідуалізації; є свідомою та визнає за собою право прийняти себе в цілісності та єдності протилежних думок, почуттів, мотивів, прагнень та бажань; прагне до об'єктивної оцінки своїх духовних і соціально-психологічних ресурсів.

Згідно результатів проведеного теоретичного аналізу виявлено, що психологічні, екзистенційні та духовні ресурси у різний час і різними психологами сприймалися по-різному, досить часто у класифікаціях вони просто переплетені. Але зважаючи на те, що духовність передбачає вихід за межі свого «Я» ми визначили, що духовні ресурси – це ті ресурси які пов'язані

вірою, надією з любов'ю до ближніх, милосердям, особистими переконаннями, мораллю та сенсом життя. Позитивне духовне подолання включає вживання когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на вирішення складної ситуації, які проявляються в:

✓ Прагненні до мети, сенсу, зосередженні на своєму внутрішньому житті, спробі подолати свої слабкості та набутті все більшого й більшого самопізнання, пошуку внутрішнього спокою та гармонії (особиста сфера);

✓ Встановленні та підтримці глибоких і цінних стосунків з іншими людьми, дотриманні моральних цінностей, справедливому ставленню до людей, турботі про інших, готовності допомогти, прояві любові, емпатії та співчуття (соціальна сфера);

✓ Підтримування міцних стосунків з Богом/Верховною Силою, засновані на відчутті присутності, любові та довіри (релігійна сфера).

Подальші наукові пошуки та перспективи ми бачимо в розширенні складових цього феномену та розробці діагностичних методів його дослідження.

Література:

1. Вінник Н. Д., Галушка В. В. Духовні копінг-ресурси як основа копінг-поведінки особистості. Науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти. Тернопіль: ТОКІППО, 2023. С. 86-90.
2. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1996. № 3. 26-33 с.
3. Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. за ред. А. М. Бойко. Полтава, 2018. С. 135-139.
4. Кизим А.С. Духовність особистості як психологічна проблема. Слов'янськ. 2006. 114 с.
5. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології. 2020. 3(1). С. 116-120.
6. Хамітов Н.В. Духовність як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Psychological journal, 8.4 (2017). С. 76-86.
7. Чиханцова О.А. Духовність як ресурс розвитку життєстійкості особистості [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/708389> (дата звернення 03.04. 2025).
8. Штепа О. С. Подолання духовної кризи особистості в умовах сьогодення. Гілея: науковий вісник: [36. наук. пр.]. Київ : ВІР УАН, 2014. Випуск 43. 308-315 с.
9. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping. N.Y. Columbia Univ. press, 2017. P. 144 – 157.
10. Folkman S. Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology. 1984. 46. P.839-852.

References

1. Vinnyk, N.D., & Halushka, V.V. (2023) Dukhovni kopinh-resursy yak osnova kopinh-povedinky osobystosti. [Spiritual coping resources as the basis of an individual's coping behavior]. *Naukovyi, metodychnyi, informatsiyni zbirnyk Ternopilskoho oblasnoho komunalnoho instytutu pisliadyplomnoi pedahohichnoi osvity - Scientific, methodical, informational collection of the Ternopil Regional Communal Institute of Postgraduate Pedagogical Education*, (pp. 86-90). Ternopil: TOKIPPO [in Ukrainian].

2. Boryshevskiy, M.Y. (1996) *Psykhologichni mekhanizmy rozvytku osobystosti*. [Psychological mechanisms of personality development]. *Pedahohika i psykhohihiia - Pedagogy and psychology*, 3, (pp.26-33) [in Ukrainian].
3. Morhun, V.F. (2018) *Kryzovi ta evoliutsiini periody rozvytku osobystosti vid narodzhennia do smerti: psykhohihiia liudskoi doli* [Crisis and evolutionary periods of personality development from birth to death: psychology of human destiny]. A.M. Boiko (Eds.). *Yednist pedahohiky i psykhohihi u tsilisnomu navchalno-vykhovnomu protsesi: materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. - Unity of pedagogy and psychology in a holistic educational process: materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference*, Poltava, (pp. 135-139) [in Ukrainian].
4. Kyzym, A.S. (2006) *Dukhovnist osobystosti yak psykhologichna problema* [Spirituality of the individual as a psychological problem] Sloviansk. [in Ukrainian].
5. Tkachyshyna, O.R. (2020) *Kryzovi sytuatsii: adaptatsiini resursy osobystosti ta sotsialni stereotypy* [Crisis situations: adaptive resources of the individual and social stereotypes]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhohihi - Theory and practice of modern psychology*, 3(1). (pp. 116-120) [in Ukrainian].
6. Khamitov N.V. (2017) *Dukhovnist yak chynnyk podolannia krytychnykh zhyttievykh sytuatsii* [Spirituality as a factor in overcoming critical life situations] *Psychological journal*, 8.4 (pp.76-86) [in Ukrainian].
7. Chykhantsova, O.A. *Dukhovnist yak resurs rozvytku zhyttiistiikosti osobystosti* [Spirituality as a resource for developing resilience of the individual]. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/708389/>
8. Shtepa, O.S. (2014) *Podolannia dukhovnoi kryzy osobystosti v umovakh sohodennia* [Overcoming the spiritual crisis of the individual in today's conditions]. Hileia: naukovi visnyk: [zb. nauk. pr.]. Kyiv: VIR UAN, 43. (p.p. 308-315) [in Ukrainian].
9. Lazarus R.S. *Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. press, 2017. P. 144 – 157.
10. Folkman S. *Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. 46. P.839-852.