

на порозі духовного ренесансу, усвідомлюючи та долаючи згубність даного явища. У молодих людей наявне розуміння того, що акумулюючи свій духовний потенціал, можна досягти всіх поставлених у житті цілей.

### Література:

1. Диса О., Чумак А. Психологічні особливості застосування ненормативної лексики у міжособистісній комунікації. *Психологічні перспективи*, 2022. Вип. 39. С. 69-86.

2. Кременчуцька М.К., Данілова О.С., Мендело В.В. Емпіричне дослідження стилю поведінки студентської молоді, схильної до шкідливих звичок. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського*, 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 51-56.

3. Мельничук І.Я. Атрибути духовної кризи особистості. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2021. С. 47-49.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-5>

## INFLUENCE OF COPING-STRATEGIES ON THE MENTAL WELL-BEING OF AN INDIVIDUAL

### ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ДУХОВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

**Doskach S. S.**     **Доскач С. С.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Psychology Department  
Yuriy Fedkovych National University of Chernivtsi  
Chernivtsi, Ukraine*

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича  
м. Чернівці, Україна*

**Harkavenko N.V.**     **Гаркавенко Н. В.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Psychology Department  
Yuriy Fedkovych National University of Chernivtsi  
Chernivtsi, Ukraine*

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича  
м. Чернівці, Україна*

У житті сучасної людини часто виникають складні життєві ситуації, які негативно позначаються на психічному благополуччі. Найчастіше проявляються нестійкі емоційні стани, що впливають на появу неспокою, хвилювань, різного виду переживань. Для їх попередження та

подолання необхідно бути обізнаним психологічно й духовно, мати певний особистісний потенціал, ресурси для подолання небажаних наслідків. Оволодіння засобами оцінки, а у подальшому, подолання негативних почуттів застосовують копінг-стратегії. Вони базуються на оволодінні людиною особистісних надбань, які сприятимуть духовному зростанню, виникненню почуття щастя і задоволеності життям.

На нашу думку, важливими для розуміння даної проблеми є аналіз змісту, структури, видів та проявів копінг-стратегій, що впливають на духовне благополуччя особистості. Їх використання у подоланні емоційного напруження дає можливість людині: укріпити віру у власні сили, актуалізувати прагнення до саморозвитку та самореалізації, здатність долати життєві труднощі й негаразди. Володіння такими особистісними надбаннями викликає прагнення до духовного збагачення: підвищення моральної стійкості, утвердження життєвих цінностей, сутнісне осягнення навколишнього світу тощо.

Питання впливу копінг-стратегій на духовне благополуччя ще досконало не вивчена. Але проведені дослідження з проблематики копінг-стратегій особистості (Т. Заглотіна, Р. Мартін, С. Нартова-Бочавер, М. Перрес, О. Сімадова та ін.), зв'язок з психічним благополуччям дає можливість зробити певні висновки про їх вплив на духовне життя людини [6].

У різноманітних підходах критерії копінг-стратегій варіюються в залежності від ступеня їх усвідомлення, довільності об'єкта регуляції (співвідношення копінг-стратегій і емоційної регуляції). Поняття копінгів вперше було визначено Р. Лазарусом і С. Фолкманом у рамках транзактної моделі стреса. Згідно бачення вчених, стрес і емоції, які при цьому переживаються – наслідок взаємодії соціальних факторів на особистість. Якщо поточнити зміст емоцій в залежності від контексту та оцінки людиною ситуації, у якому розглядаються, то можна означити їх як: загроза, втрата, виклик, вигода тощо. У результаті виникає тип поведінки – «потік дій і реакцій» (Р. Лазарус, 2006; С. Фолкман, 1979).

У змістовному визначенні копінгів – це процеси, під час яких стійкі патерни копінгів формують копінг-стратегії або стилі особистості. Існують два види копінгів: проблемно-орієнтовані (спрямовані на подолання самого джерела стресу) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на подолання емоційного збудження, спричиненого стресором). Останнім часом обидва види копінгів частіше розглядаються в контексті емоційного регулювання: пусковим механізмом активних дій завжди слугує емоційне збудження, спричинене стресором [Losoya et al., 1998].

У контексті розгляду даної проблеми важливим є вивчення змістовної структури копінгів (С. Бодров, О. Гущина, М. Корнєв, Р. Грановська; Ю. Прихидько, М. Сапоровська та ін.) [1].

Чисельність та розмаїття у вивченні копінг-стратегій та емпіричних підходів до їх дослідження та вимірювання, висуває на перший план завдання узагальнення існуючих поглядів та отриманих даних щодо критеріїв копінг-стратегій, їх продуктивності та зв'язку з духовним благополуччям. Зазначимо, що згідно висновків, зв'язок між показниками ефективних (суб'єктивно) стратегій саморегуляції та почуттям щастя, задоволеністю життям, може варіюватися у залежності від особистісних змінних. Ефективність тих чи інших стратегій, у подоланні проблеми, залежить від внутрішнього вираження готовності (саморозвиток, віра у власні сили, рефлексія, використання гумору) та зовнішніх проявів (вираження почуттів, пошук підтримки, раціональні дії та поведінка). З протилежного боку, відсутність саморегуляції, самозвинувачення, нерішучість, ворожість тощо розглядаються як перешкоди у подоланні проблеми.

Таким чином, у якості домінуючих предикаторів психологічного та духовного благополуччя при розгляді широкого кола ситуацій розглядаються два типи копінг-стратегій – спрямованість на проблему, тобто на активні спроби вирішити проблему та уникнення, тобто відсторонення від проблемної ситуації.

У духовному розумінні, проблема ефективності копінгів полягає у здійсненні аналізу, усвідомленій інтепретації ситуації, вважає Є. Бітюцька [2], що підвищує духовний потенціал, укріплює духовні цінності, дає можливість зрозуміти у чому полягає сенс життя. Для більш змістовного аналізу вище зазначеного необхідно звернути увагу на думку М. Варій про поняття «духовна компетентність». Вчений вважає, що результатом формування духовної компетентності особистості має стати її духовний і психологічний комфорт, морально-духовні цінності, гнучке мислення, розвинута гуманна спрямованість [4].

М. Боришевський розглядав життєстійкість і духовність як ресурси, що опосередковують вплив на людину життєвих труднощів. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду [3].

На думку м. Савчина, адекватно природі особистості є духовна парадигма її пізнання [7]. У контексті нашої проблематики можна зазначити, що застосовуючи копінг-стратегії у подоланні емоційного

напруження особистість прокладає дорогу до себе, пізнає себе, «зустрічається» з глибиною власних почуттів і серцевиною свого життя, яка буває надто довгою і нелегкою.

Оцінювати ефективність копінга необхідно у випадку, коли стресова ситуація для людини стає незначною, як подразник, і звільняється енергія для вирішення нових завдань. Ефективне подолання виражається у зниженні рівня тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників [5, с. 38]. Таким чином, обрана копінг-стратегія визначає успішну або неуспішну адаптацію, що впливає на ефективність і динаміку саморозвитку особистості, а також стати духовний і психологічний комфорт.

Отже, теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що негативні наслідки впливу життєвих ситуацій на емоційні переживання особистості можуть бути подолані адаптивними стратегіями їх подолання. Саме тому копінг-стратегії є важливим предикатором духовного благополуччя, психологічної стійкості та успішної життєдіяльності. Здійснений аналіз дозволяє розглядати копінг-стратегії у контексті особистісних новоутворень: пізнання себе, саморозвиток, самовдосконалення тощо. Результатом яких є глибинне психологічне перетворення, що у результаті впливає на духовне благополуччя особистості та успішну життєдіяльність.

### Література:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.
3. Боришевський М.Й. Дорога до себе : Від основ суб'єктивності до вершин духовності : монографія / Мирослав Боришевський. К.: Академвидав, 2010. 416с.
4. Варій М.Й. Енергетична концепція психіки і психічного: монографія / М.Й. Варій. К.: Центр учбової літератури, 2009. 318 с.
5. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1, вып. 2. С. 37-47.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 20-30.
7. Савчин М. Духовний потенціал людини / М. Савчин. Ів.-Франківськ: Плай, 2001. 203 с.

Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, N 1. P. 9-43.

Lasarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984.

Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. Developmental issues in the study of coping // *International Journal of Behavioral Development*. 1998. Vol. 22, N 2. P. 287-313.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-6>

**PSYCHOLOGICAL TOOLS OF PROFESSIONAL ADAPTATION  
FOR THE JUNIOR OFFICERS OF THE ARMED FORCES  
OF UKRAINE**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ  
МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**Kishchuk L. A.    Кішук Л. А.**

*lieutenant-colonel,  
adjunct Department of Moral  
and Psychological Support  
of Troops (Forces) Activity*

*The National Defense University of Ukraine  
named after Ivan Cheniakhovskiy  
Kyiv, Ukraine*

*підполковник,  
ад'юнкт кафедри морально-  
психологічного забезпечення діяльності  
військ (сил)*

*Національний університет оборони  
імені Івана Черняховського  
м. Київ, Україна*

Сучасні вимоги до професійної майстерності офіцера Збройних Сил України можуть бути реалізовані через осмислення й усвідомлення завдань, що стоять перед українською армією, і пов'язані з нею психолого-педагогічні настанови та динамічні стереотипи в діяльності командирів (начальників) та інших службових осіб, що входять до складу органів управління оперативного та тактичного рівня. Адаптація молодшого офіцера-випускника до умов служби на первинній посаді повинно відбуватися системно і передбачає наступні елементи: зустріч молодших офіцерів, що прибули у військову частину, та їх благоустрій; ознайомлення з історією військової частини, завданнями службової діяльності; знайомство з командиром та членами підрозділу; участь у проведенні навчально-методичних зборів з метою вивчення особливостей військової служби, посадових обов'язків, пріоритетів,