

Скапа Інна Андріївна

здобувачка 4 курсу спеціальності 053 Психологія,

Херсонський державний університет

м. Івано-Франківськ, Україна

Попович Ігор Степанович

член-кореспондент НАПН України,

д. психол. н., професор,

професор кафедри психології,

Херсонський державний університет

м. Івано-Франківськ, Україна

РОЛЬ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ВИБОРІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Анотація: У статті розглядається роль ціннісних орієнтацій у виборі копінг-стратегій осіб юнацького віку. Здійснено теоретичний та емпіричний аналіз особливостей ціннісної сфери молоді та встановлено зв'язок зі способами подолання стресових ситуацій. Емпірично досліджено зв'язки між провідними цінностями та копінг-стратегіями за допомогою кореляційного аналізу. Встановлено, що ціннісні орієнтації наділені закономірними залежностями з копінг-стратегіями. Отримані результати доцільно використовувати у психокорекційній, тренінговій та консультаційній роботі з молоддю, зокрема під час розробки програм розвитку стресостійкості, формування продуктивних копінг-стратегій профілактики дезадаптивної поведінки юнаків та юнок.

Ключові слова: копінг, цінності, тривожність, юнацький вік, стрес, саморегуляція.

Вступ. Юнацький вік є критичним етапом розвитку особистості, що характеризується активним формуванням світогляду, розвитком системи цінностей і визначенням життєвих пріоритетів. Саме в цей період відбувається становлення ідентичності, формування життєвої мети, окреслення пріоритетів,

планів на майбутнє, а також формування моделей поведінки в різних життєвих ситуаціях. Молоді люди зустрічаються з численними стресовими ситуаціями, пов'язаними з міжособистісними стосунками, навчанням та професійним самовизначенням. Ціннісні орієнтації слугують внутрішнім регулятором поведінки, що може визначати вибір способів подолання труднощів. У юнацькому віці спостерігаються розбіжності між прагненням ефективно долати життєві труднощі і недостатнім усвідомленням власних ціннісних орієнтацій, що може призводити до застосування дезадаптивних копінг-стратегій і зростання рівня тривожності. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених вивченню копінг-поведінки, питання взаємозв'язку копінг-стратегій та ціннісних орієнтацій залишається недостатньо вивченим, що і зумовило доцільність проведення даного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Ціннісні орієнтації розглядаємо як одну з ключових складових психологічної структури особистості, що визначає спрямованість її світогляду, формує життєву позицію та виступає певним регулятором поведінки. Вони являють собою впорядковану та відносно стійку систему усвідомлених, вибіркових і особистісно значущих зв'язків людини з навколишнім середовищем. Прояв ціннісних орієнтацій можна побачити через потреби, спрямованість інтересів, систему настановлень і специфіку поведінкових стратегій особистості.

Науковиці Н. Коляда та Т. Тарасова підкреслюють, що ціннісні орієнтації особистості формуються поступово, охоплюють багато взаємопов'язаних компонентів і є підґрунтям для формування світогляду – цілісної системи уявлень людини про світ, власну роль та призначення в ньому, ставлення до соціуму і до себе. Світогляд визначає ключові життєві позиції особистості, переконання, ідеали та принципи, натомість ціннісні орієнтації можна розглядати як узагальнене бачення світу та своєрідну життєву філософію людини, що інтегрує набутий особистісний досвід і знання. Значення ціннісних орієнтацій полягає в перетворенні загальних культурних цінностей суспільства у внутрішні мотиви, які спрямовують поведінку особистості (Коляда Н., Тарасова Т.) [2].

Ціннісні орієнтації особистості можуть бути відображені в соціальних очікуваннях, що визначають спрямованість її дій та вчинків. Оскільки вони є частиною ціннісно-смислової сфери, їхня роль є ключовою в управлінні поведінкою. Така регуляція демонструється через дотримання моральних принципів, прийняття суспільних вимог та розвиток особистості під час взаємодії з оточенням [4].

Юнацький вік є сензитивним періодом становлення ціннісних орієнтацій особистості. На даному віковому етапі людина має усвідомлене сприйняття дійсності, що дозволяє проаналізувати та сформулювати власні цінності. У дослідженні Н. Берегової та ін. [1] обґрунтовано, що міжособистісне спілкування відіграє важливу роль у становленні системи цінностей, оскільки визначає напрямки життєвих орієнтирів особистості. Провівши дослідження термінальних та інструментальних ціннісних орієнтацій, вчені виявили, що особи юнацького віку більше орієнтуються на взаємодію з іншими, прагнуть мати соціальне визнання, розширювати та здобувати нові знання про навколишній світ. Серед інструментальних цінностей найбільш поширеними є життєрадісність, незалежність і сміливість у власних висловлюваннях, відповідальність і самоконтроль.

На думку Д. Подолянчук, становлення ціннісних орієнтацій молоді залежить від сукупності чинників, серед яких науковиця виокремлює прагнення до самоствердження, самостійність в ухваленні рішень, переважання прийнятих цінностей над тими, що реалізуються в реальній поведінці, властивий юнацький максималізм і прагнення змінити світ, схильність до категоричних суджень під час оцінювання вчинків інших, так і себе (Подолянчук Д.) [3].

Збір даних для емпіричного дослідження здійснювався онлайн, протягом січня – лютого 2026 р. за допомогою платформи Google Forms. У дослідженні взяли участь 50 осіб юнацького віку, віком від 17 до 23 років. За статевим розподілом: дівчата 45 (90%) та хлопців – 5 (10%). Більшість опитуваних респондентів є студентами Херсонського державного університету.

Для дослідження було використано комплекс методик, а саме опитувальник «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман, методику

Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» в адаптації Семків І. У табл. 1 подано описові частотні характеристики за вказаною методикою.

Таблиця 1

**Описові частотні характеристики шкал методики «Портрет цінностей» Ш. Шварца за адаптацією І. Семків
(N = 50)**

Шкала	Min	Max	M	SD
Конформізм	1,75	5,75	3,6	0,956
Традиція	1,25	5,25	2,95	0,964
Доброзичливість	3	6	4,5	0,766
Універсалізм	2,3	5,6	4,37	0,792
Самостійність	2,75	6	4,35	0,790
Стимуляція	2,3	7	3,82	0,904
Гедонізм	2,3	6	4,43	1,115
Досягнення	1,5	5,75	4,2	0,992
Влада	1,3	6	3,45	1,033
Безпека	1,8	5,6	4,11	1,025

Примітка: Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення; M – середнє арифметичне; SD – середньоквадратичне відхилення.

У осіб юнацького віку домінують цінності «доброзичливість», «гедонізм» та «універсалізм». Найвищий показник має «доброзичливість» (M = 4,50), що відображає орієнтацію на благополуччя близьких і підтримку оточення. Юнаки та юнки цінують щирість, дружелюбність і взаємодопомогу у стосунках.

Високий рівень «гедонізму» (M = 4,43) свідчить про прагнення до отримання задоволення та позитивних емоцій. Важливе місце посідають відпочинок, розваги та приємне проведення часу.

Показники шкали «універсалізм» (M = 4,37) та «самостійність» (M = 4,35) вказують на значущість ідей справедливості та рівності, а також на прагнення молодих людей до незалежності та самореалізації.

Найменш значущими є «влада» (M = 3,45) і «традиція» (M = 2,95), що вказує на низьку орієнтацію на домінування та традиційні норми. Для юнаків більш прийнятними є рівноправні, партнерські стосунки, засновані на взаємній повазі.

У спілкуванні респонденти схильні уникати авторитарності та жорсткого розподілу ролей. Натомість цінують співпрацю, відкритість і можливість вільного висловлення власної думки.

Показник за шкалою «традиція» вказує на низьку значущість для молоді цінності, пов'язаної з дотриманням усталених норм, звичаїв та традиційних моделей поведінки. Респонденти відкриті до змін, прагнуть більшої гнучкості, не бояться експериментувати та привертати увагу оточення.

Загалом структура цінностей є однорідною, що може свідчити про схожість ціннісних орієнтацій молоді.

Таблиця 2

Описові частотні характеристики шкал опитувальника «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман (N = 50)

Шкала	Min	Max	M	SD
Конфронтаційний копінг	4	16	8,98	2,436
Дистанціювання	3	16	9,66	2,918
Самоконтроль	9	20	14,04	2,539
Пошук соціальної підтримки	5	18	11,92	3,373
Прийняття відповідальності	4	11	8,14	1,851
Втеча-уникнення	5	23	14,06	4,122
Планування вирішення проблеми	6	17	12,6	2,364
Позитивна переоцінка	7	18	12,86	3,017

Примітка: Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення; M – середнє арифметичне; SD – середньоквадратичне відхилення.

Згідно з даними табл. 2, найбільш вираженими копінг-стратегіями у осіб юнацького віку є «втеча-уникнення», «самоконтроль» та «позитивна переоцінка».

Найвищий показник має стратегія «втеча-уникнення» ($M = 14,06$; $SD = 4,122$), що свідчить про часте її використання у стресових ситуаціях. Молоді люди схильні уникати проблем або відкладати їх вирішення через відволікання на інші види діяльності.

Показник «самоконтролю» ($M = 14,04$; $SD = 2,539$) також є високим, що свідчить про здатність молоді регулювати власні емоції та поведінку. Юнаки та

юнки прагнуть діяти обдумано, контролювати власні емоції та зберігати психологічну рівновагу.

Стратегія «позитивна переоцінка» ($M = 12,86$; $SD = 3,017$) відображає схильність до переосмислення труднощів як можливостей для розвитку.

Помірний рівень притаманний стратегіям «дистанціювання», «планування вирішення проблеми» та «пошук соціальної підтримки», що свідчить про їх ситуативне використання.

Найменш вираженими є «прийняття відповідальності» та «конфронтаційний копінг», що свідчить про уникання відкритого протистояння та схильність перекладати відповідальність за вирішення проблем на інших людей.

Виявлення кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями та цінностями здійснювалося в програмному середовищі SPSS v. 23.0 із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (табл. 3).

Таблиця 3

**Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та цінностей
($N = 50$)**

Шкала	Конформізм	Доброзичливість	Самоствійність	Стимуляція	Гедонізм	Влада	Безпека
Конфронтаційний копінг	- 0.312*						
Самоконтроль Роль			0.335*			0.290*	0.413*
Пошук соціальної підтримки		0.279*	-0.317*			-0.279*	
Прийняття відповідальності							0.374*

Позитивна переоцін Ка				0.296*	0.315*		
-----------------------------	--	--	--	--------	--------	--	--

Примітка: * – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$.

Обернений зв'язок зафіксовано між стратегією «конфронтаційний копінг» та цінністю «конформізм» ($r_{\text{емп}} = -0.312$, $p \leq 0.05$), що свідчить: чим нижчий рівень конформізму, тим частіше використовується конфронтація, як спосіб подолання стресу. Такі респонденти менш схильні підлаштовуватись під думку оточення і частіше обирають активні, іноді агресивні способи реагування на труднощі.

Встановлено прямі кореляційні зв'язки між «самоконтролем» та цінностями «самостійність» ($r_{\text{емп}} = 0.335$, $p \leq 0.05$), «влада» ($r_{\text{емп}} = 0.290$, $p \leq 0.05$) і «безпека» ($r_{\text{емп}} = 0.413$, $p \leq 0.01$). Це означає, що зі зростанням значущості цих цінностей частіше використовується самоконтроль як спосіб подолання стресу. Найбільш виражений зв'язок із «безпекою» ($r_{\text{емп}} = 0.413$, $p \leq 0.01$) вказує, що прагнення до захищеності посилює потребу в самоконтролі для зниження тривоги.

Прямий зв'язок між стратегією «пошук соціальної підтримки» та шкалою «доброзичливість» ($r_{\text{емп}} = 0.279$, $p \leq 0.05$) свідчить, що юнаки, які більш відкриті та довірливі до інших, частіше звертаються по допомогу у стресових ситуаціях. Водночас зворотні зв'язки з «самостійністю» ($r_{\text{емп}} = -0.317$, $p \leq 0.05$) і «владною» ($r_{\text{емп}} = -0.279$, $p \leq 0.05$) показують, що орієнтація на незалежність зменшує схильність респондентів до пошуку підтримки оточення.

Прямий кореляційний зв'язок між стратегією «прийняття відповідальності» та цінністю «безпека» ($r_{\text{емп}} = 0.374$, $p \leq 0.01$) свідчить, що особи юнацького віку, які готові брати відповідальність за власні вчинки та рішення, великого значення надають відчуттю безпеки та захищеності.

Також виявлено прямі зв'язки стратегії «позитивна переоцінка» з цінностями «стимуляція» ($r_{\text{емп}} = 0.296$, $p \leq 0.05$) та «гедонізм» ($r_{\text{емп}} = 0.315$, $p \leq 0.05$), що вказує на схильність респондентів із орієнтацією на нові враження та задоволення позитивно переосмислювати труднощі, знаходити в них можливості

для особистісного зростання. Це сприяє збереженню оптимізму та емоційної стійкості навіть у складних ситуаціях.

Висновки. У юнацькому віці ціннісні орієнтації виступають важливим предиктором при виборі копінг-стратегій у стресових ситуаціях, визначаючи способи дій та вираження емоцій. Отримані результати свідчать, що провідні цінності молоді пов'язані як з орієнтацією на міжособистісні стосунки та підтримку від інших, так і з прагненням до самостійності й емоційного комфорту. Виявлені кореляційні зв'язки підтверджують, що система цінностей безпосередньо зв'язана з вибором способів подолання труднощів. Отримані результати можуть бути використані у психокорекційній, тренінговій та консультативній роботі з молоддю, зокрема під час розробки програм розвитку стресостійкості, формування продуктивних копінг-стратегій та профілактики дезадаптивної поведінки юнаків та юнок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Берегова Н. П., Джигун Л. М., Ігумнова О. Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 3. С. 54–59. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/09>
2. Коляда Н. В., Тарасова Т. Б. Психологія розвитку особистості: ціннісні орієнтації в ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Вип. 2. 2024. С. 27–31. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.5>
3. Подолянчук Д. С. Ціннісні орієнтації студентської молоді як предмет соціально-психологічного дослідження. *Габітус*. 2020. № 19. С. 263–270. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.46>
4. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 158 с.