

Скапа Інна Андріївна

студентка

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

ЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Анотація: метою роботи є теоретичне аналізування та емпіричне дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій і ціннісних орієнтацій осіб юнацького віку. Встановлено, що найбільш поширеними копінг-стратегіями є «втеча-уникнення», «самоконтроль», «позитивна переоцінка», тоді як найменш вираженими – «прийняття відповідальності» та «конфронтаційний копінг». В представників юнацького віку виявлено домінування цінностей доброзичливості, гедонізму та універсалізму. За допомогою кореляційного аналізу встановлено статистично значущі зв'язки між копінг-стратегіями, цінностями та базовими переконаннями молодих людей про себе та світ. Доведено, що ціннісні орієнтації та базові переконання виступають важливими чинниками вибору продуктивних або непродуктивних стратегій подолання стресу в юнацькому віці.

Ключові слова: копінг-поведінка, юнацький вік, адаптація, стрес, психічний стан, самоконтроль, переконання.

Постановка проблеми. У сучасних умовах, які характеризуються невизначеністю, нестабільністю, швидкими соціальними, політичними та економічними змінами, питання психологічної стійкості молоді стає все більш актуальним. Ключову роль у здатності людей адаптуватися до складних обставин відіграють копінг-стратегії, оскільки вони визначають стиль реагування на труднощі, способи ухвалення рішень та підтримки внутрішньої рівноваги. У юнацькому віці, який є критичним періодом розвитку, ціннісні орієнтації виступають внутрішніми орієнтирами, які визначають моделі взаємодії молодих людей з навколишнім середовищем, а також сприяють вибору конструктивних чи деструктивних стратегій реагування на стресові чинники. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, питання взаємозв'язку копінг-стратегій з ціннісними орієнтаціями осіб юнацького віку досі залишається недостатньо вивченим, що і зумовило необхідність проведення даного дослідження.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі копінг розглядається як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, що використовуються для подолання труднощів, спричинених взаємовпливом особистості та навколишнього середовища. Кожен із цих компонентів виконує певну функцію у процесі копінгу: когнітивні зусилля забезпечують аналізування ситуації, прогнозування наслідків, формування плану дій та пошук можливих способів вирішення проблеми, тоді як емоційні – дозволяють контролювати емоційний стан й отримувати підтримку від оточення. Поведінкові зусилля передбачають активні дії, які націлені на виконання мети, реалізацію цілей [3].

Вченими, які детально дослідили та розкрили поняття копінгу в психології є R. S. Lazarus та S. Folkman, які працювали в рамках трансакційного підходу. У своїх дослідженнях науковці розглядали стрес як результат невідповідності між вимогами зовнішнього середовища та обмеженими психологічними можливостями особистості, щоб ефективно з ними впоратися. На основі цього, вчені ввели поняття копінг-стратегій як усвідомлених стратегій подолання стресових подій, що націлені на вирішення проблем, опанування ситуації та врегулювання стосунків з навколишнім середовищем [8].

Вітчизняні науковці І. Мельничук та Г. Горська в своїй роботі розглядають копінг-стратегії як систему цілеспрямованих та усвідомлених дій, сформованих впродовж життя, які особистість використовує для зниження деструктивного впливу стресу та подолання стресових ситуацій [4].

Саме в юнацькому віці закладаються механізми реагування на труднощі та подолання стресових подій. Юність є критичним етапом становлення особистості, який супроводжується численними змінами, що визначають перехід від дитинства до дорослості. У даному віці відбувається активне формування цінностей, оскільки індивіди вже усвідомлюють особисті потреби, визначають пріоритети, формують моральні та соціальні установки, що в подальшому впливатимуть на їх життєву позицію.

Разом з нормами та ролями, які виконує особистість, соціальні очікування є необхідними складовими ціннісно-сислової сфери, що дозволяють перетворити зовнішні впливи на внутрішні орієнтири, що дозволяють керувати поведінкою, а внутрішні психічні процеси – на зовнішні поведінкові прояви [6].

На думку А. Змаги та І. Мартинюк, формування в осіб юнацького віку копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, безпосередньо залежить від високого рівня сформованості організаторських здібностей, навичок конструктивного вирішення конфліктів та критичного аналізування інформації. Низький рівень гнучкості та критичності мислення, комунікативних вмінь стає підґрунтям для формування емоційно-орієнтованих моделей долаючої поведінки, де головною метою є стабілізація внутрішнього психологічного стану, а не вирішення зовнішніх проблем [1].

Вивчаючи особливості взаємозв'язку копінг-стратегій з емоційною сферою та соціальною активністю Т. Іванова та О. Амихтин виявили, що соціальна активність виступає значущим чинником, зумовлює вибір способів подолання складних ситуацій та визначає прояви емоційних переживань в стресових умовах [2].

Науковці Т. Пономаренко та І. Дорошенко підтверджують зв'язок між емоційним інтелектом та копінг-поведінкою, наголошуючи на тому, що

розвинений емоційний інтелект слугує чинником успішного подолання проблемних ситуацій та сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, як-от проблемно-орієнтована поведінка, пошук підтримки оточення та позитивна переоцінка. Натомість низький рівень емоційного інтелекту зумовлює вибір дезадаптивних способів реагування, таких як уникнення, заперечення та емоційне відсторонення [5].

З'ясовано, що в студентів емоційно-орієнтовані копінг-стратегії мають пряму кореляцію з такими негативними особистісними характеристиками, як невротичність, депресивність, підвищена дратівливість, агресивність, невпевненість та пов'язані з відчуттям дезорганізації психологічного часу, який сприймається як стрибкоподібний, роздрібнений і обмежений. Найбільш ефективною у студентів в межах продуктивної пізнавальної активності є стратегія, спрямована на вирішення труднощів, що поєднується з сприйняттям часу як насиченого, приємного, структурованого, хоча й скороминучого [7].

Для емпіричного дослідження зв'язку копінг-стратегій з ціннісними орієнтаціями осіб юнацького віку було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: опитувальник «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман; методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків; опитувальник «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман в адаптації Г. Чайки. Опитування проводилось дистанційно за допомогою платформи Google Forms. Загальна кількість учасників, які взяли участь в опитуванні налічувала 50 осіб. Вибірку склали особи юнацького віку від 17 до 22 років, де більшу частину склали дівчата 45 (90%), а хлопців – 5 (10%). Більшість респондентів є студентами Херсонського державного університету.

Отримані результати за методикою Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман дали змогу встановити, що найчастіше особи юнацького віку в стресових умовах застосовують такі копінг-стратегії, як «Втеча-уникнення», «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка». Найменш вираженими копінг-стратегіями в учасників виявилися «Прийняття відповідальності» та

«Конфронтаційний копінг». Для стратегії «Втеча-уникнення» характерна найбільша індивідуальна варіативність використання, тобто одні учасники часто вдаються до відволікання чи уникнення стресових ситуацій, в той час як інші використовують її значно рідше. Натомість стратегії «Прийняття відповідальності» та «Планування вирішення проблеми» мають високу однорідність застосування.

Домінуючими цінностями в представників юнацького віку за методикою «Портрет цінностей» в адаптації І. Семків є «Доброзичливість», Гедонізм» та «Універсалізм». Це свідчить про те, що молоді люди великого значення надають благополуччю та добробуту близьких людей, справедливості та рівності між людьми, а також прагнуть отримати задоволення й позитивні емоції від життя, наприклад, через фізичні відчуття, інтелектуальні стимули. Найменш виражені цінності «Влада» та «Традиція» вказують на те, що вони не займають провідного місця у системі життєвих орієнтацій юнаків та дівчат.

За допомогою коефіцієнта Спірмена було виявлено значущі кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та цінностями осіб юнацького віку. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

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

Шкала	Конформізм	Добро зичливі сть	Само стійність	Стимул яція	Гедо нізм	Влада	Без пека
Конфрон таційний копінг	-0.312*						
Самоконт роль			0.335*			0.290*	0.413**
Пошук соціальної підтримки		0.279*	-0.317*			-0.279*	

Прийняття відповіда льності							0.374**
Позитивна переоцін ка				0.296*	0.315*		

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

Конструктивна копінг-стратегія самоконтроль прямо корелює із цінностями самостійності ($r_{\text{емп}} = 0.335$, $p \leq 0.05$), влади ($r_{\text{емп}} = 0.290$, $p \leq 0.05$) та безпеки ($r_{\text{емп}} = 0.413$, $p \leq 0.01$), тоді як конфронтаційний копінг демонструє зворотний зв'язок з конформізмом ($r_{\text{емп}} = -0,312$, $p \leq 0.05$). Статистично значущий кореляційний зв'язок встановлено між стратегією «Прийняття відповідальності» та шкалою «Безпека» ($r_{\text{емп}} = 0.374$, $p \leq 0.01$). Це підтверджує, що особи юнацького віку, які надають великого значення надають відчуттю безпеки та захищеності, схильні брати відповідальність за свої дії та усвідомлювати власну роль у виникненні проблем.

Водночас використання позитивної переоцінки як способу подолання труднощів прямо пов'язано з цінностями стимуляції ($r_{\text{емп}} = 0.296$, $p \leq 0.05$) та гедонізму ($r_{\text{емп}} = 0.315$, $p \leq 0.05$), що вказує на прагнення осіб юнацького віку знаходити позитивні моменти у складних обставинах. Стратегія пошуку соціальної підтримки має прямий кореляційний зв'язок з орієнтацією на доброзичливість інших людей ($r_{\text{емп}} = 0.279$, $p \leq 0.05$), що підкреслює схильність молоді звертатись за підтримкою та допомогою до значущих людей, тоді як прагнення до незалежності та домінування зменшує можливість використання даного підходу ($r_{\text{емп}} = -0.317$, $p \leq 0.05$).

Також було виявлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та базовими переконаннями про себе та світ, що представлені в таблиці 2. Це дало

змогу підтвердити вплив уявлень на моделі поведінки молодих людей в стресових ситуаціях.

Таблиця 2.

Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та базових переконань (N=50)

Шкала	Прихильність світу	Доброта людей	Справедливість	Цінність власного «Я»	Ступінь самоконтролю	Ступінь удачі
Дистанціювання					-0.289*	
Самоконтроль			-0.309*			-0.312*
Пошук соціальної підтримки			0.323*			0.301*
Втеча-уникнення	-0.351*			0.288*		
Планування вирішення проблеми		-0.282*		-0.304*		0.280*
Позитивна переоцінка	0.374**			-0,299*		0.280*

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

Виявлений зворотний кореляційний зв'язок між шкалою «Дистанціювання» та шкалою «Ступінь самоконтролю» ($r_{\text{емп}} = -0.289$, $p \leq 0.05$) свідчить про те, що чим більш вираженим є переконання осіб юнацького віку про здатність контролювати події та свідомо впливати на життєві ситуації, тим рідше вони використовують дистанціювання як копінг-стратегію. Також зафіксовано зворотний кореляційний зв'язок між шкалами «Самоконтроль» та «Справедливість» ($r_{\text{емп}} = -0.309$, $p \leq 0.05$), «Ступінь удачі» ($r_{\text{емп}} = -0.312$, $p \leq 0.05$).

Прямі кореляційні зв'язки стратегії «Пошук соціальної підтримки» зі шкалами «Справедливість» ($r_{\text{емп}} = 0.323$, $p \leq 0.05$), «Ступінь удачі» ($r_{\text{емп}} = 0.301$, p

≤ 0.05) свідчать, що в стресових ситуаціях за підтримкою до оточення частіше звертаються особи, які вважають світ справедливим та вірять у везіння. Стратегія «Втеча-уникнення» має прямий кореляційний зв'язок зі шкалою «Цінність власного «Я» ($r_{\text{емп}} = 0.288, p \leq 0.05$) та зворотний зі шкалою «Прихильність до світу» ($r_{\text{емп}} = -0.351, p \leq 0.05$).

Шкала «Планування вирішення проблеми» має прямий кореляційний зв'язок зі шкалою «Ступінь удачі» ($r_{\text{емп}} = 0.280, p \leq 0.05$) та негативні зі шкалами «Доброта людей» ($r_{\text{емп}} = -0.282, p \leq 0.05$) й «Цінність власного «Я» ($r_{\text{емп}} = -0.304, p \leq 0.05$). Це свідчить про те, що складати план вирішення проблем більш схильні юнаки, котрі вірять в удачу та чим більше виразнішими є переконання молодих людей в доброті оточуючих і власній цінності, тим рідше вони вдаються до даної стратегії.

Найбільш значущий кореляційний зв'язок зафіксовано між стратегією «Позитивна переоцінка» та шкалою «Прихильність світу» ($r_{\text{емп}} = 0.374, p \leq 0.01$). Дана кореляція підтверджує схильність людей, які позитивно налаштовані до світу, переосмислювати стресові ситуації та знаходити в них можливості для саморозвитку та самовдосконалення. Встановлено, що переконання «Ступінь удачі» має найбільшу кількість прямих зв'язків із копінг-стратегіями, такими як пошук соціальної підтримки ($r_{\text{емп}} = 0.301, p \leq 0.05$), планування вирішення проблеми ($r_{\text{емп}} = 0.280, p \leq 0.05$) та позитивна переоцінка ($r_{\text{емп}} = 0.280, p \leq 0.05$). Таким чином можна стверджувати, що переконання щодо ролі удачі грає важливу роль при виборі способів вирішення труднощів, а також може виступати психологічним ресурсом, який дозволяє підтримувати психічну рівновагу в складних ситуаціях.

Висновки. Результати дослідження підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між копінг-стратегіями та ціннісними орієнтаціями та базовими переконаннями осіб юнацького віку. Для підвищення адаптивного потенціалу молоді доцільно розробити тренінгову програму, яка буде спрямована на розвиток у молоді продуктивних копінг-стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Змага А. А., Мартинюк І. А. Особливості копінг-поведінки у студентському віці. *Humanitarian Studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy*, 11(1). 2020. С. 27–34.
2. Іванова Т. В., Амихмин О. Г. Копінг-стратегії та емоційна регуляція молоді з різним рівнем соціальної активності. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. Т. 36 (75), № 4. 2025. С. 93–100.
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2024. 188 с.
4. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1). 2023. С. 52–57.
5. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1). 2025. С. 122–128.
6. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 158 с.
7. Plokhikh V., Popovych I., Savchuk O., Shevchenko N., Hoian I., Petraniuk A. Time Orientations of Ukrainian Students with Traumatic Experiences. *The New Education Review*, 82. 2025. 9–23. <https://doi.org/10.15804/ther.2025.82.4.01>
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.