

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

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

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Інна СКАПА

Керівник: член-кореспондент НАПН України,

д. психол. н., професор

Ігор ПОПОВИЧ

Рецензентка: докторка психологічних наук,

професорка, завідувачка кафедри психології та

соціології Східноукраїнського національного

університету імені Володимира Даля

Юлія БОХОНКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	6
1.1. Копінг-стратегії: поняття, психологічний зміст, класифікації та підходи до розуміння у науковій літературі	6
1.2. Психологічні особливості копінг-стратегій в юнацькому віці	12
1.3. Ціннісні орієнтації у структурі особистості та їх значення у юнацькому віці	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ З ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	24
2.1. Методичні особливості дослідження копінг-стратегій і ціннісних орієнтацій осіб юнацького віку	24
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку копінг-стратегій з ціннісними орієнтаціями осіб юнацького віку	27
2.3. Тренінгова програма розвитку продуктивних копінг-стратегій молоді.....	41
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юнацький вік є критичним та водночас визначальним етапом розвитку особистості, під час якого відбуваються суттєві психофізіологічні, емоційні та соціальні зміни. У цей час активно формується світогляд, уявлення про себе, визначаються життєві цінності, цілі, пріоритети та плани на майбутнє. У юності цінності виступають внутрішніми орієнтирами, які дозволяють молодим людям усвідомлено ухвалювати рішення та регулювати власну поведінку. Низка стресогенних чинників, які виникають через події в країні та світі, можуть ставати підґрунтям для виникнення конфліктів різного роду спрямування, що може призводити до дисгармонійного розвитку особистості. Дослідження зв'язку копінг-стратегій з ціннісними орієнтаціями молоді набуває важливого значення задля розуміння механізмів психологічної адаптації юнаків та дівчат в період активного формування їх особистості.

У сучасних реаліях, що характеризуються стрімкими політичними, соціокультурними змінами, інформаційним тиском та великою кількістю стресових подій, копінг-стратегії виступають основними засобами, що допомагають вирішувати складні ситуації та підтримувати психологічну стійкість. Вибір стратегій долаття стресу залежить від багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників, серед яких, важливу роль також можуть відігравати ціннісні орієнтації. Вони виступають основою для формування мотивації до змін та можуть визначати моделі взаємодії осіб юнацького віку з навколишнім середовищем, способи реагування на стресові чинники. Уміння юнаків та дівчат ефективно долати стресові ситуації, тобто застосовувати конструктивні копінг-стратегії є важливим для їхнього психічного здоров'я, успішної самореалізації та загального благополуччя.

Дослідженням копінг-стратегій займалися такі вітчизняні науковці, як О. Амихтин, О. Волошок, Ю. Гімаєва, Г. Горська, Г. Гуріна,

Д. Замерзляк, Т. Іванова, О. Ігумнова, Л. Карамушка, В. Каламаж, В. Корнієнко, Л. Міщиха, І. Мартинюк, І. Мельничук, М. Мельничук, І. Попович, С. Прус, Ю. Снігур, А. Федоренко, З. Шайхлісманов та зарубіжні R. S. Lazarus та S. Folkman.

Попри значну кількість досліджень у сфері психології стресу, питання взаємозв'язку копінг-стратегій з ціннісними орієнтаціями молоді, залишається недостатньо вивченим. Розуміння того, як система цінностей впливає на вибір стратегій подолання стресу має не лише теоретичну, а й практичну значущість. Це дозволить розширити наукові уявлення про механізми адаптації осіб юнацького віку до стресових подій, а також розробити тренінги та програми, які будуть спрямовані на профілактику дезадаптивної поведінки молоді та формування психологічної стійкості юнаків і дівчат.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок копінг-стратегій з домінуючими ціннісними орієнтаціями осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичне аналізування підходів до розуміння копінг-стратегій, їх класифікацій та особливостей прояву в юнацькому віці.
2. Розкрити сутність ціннісних орієнтацій та їх значення в юнацькому віці.
3. Підібрати та обґрунтувати відповідний психодіагностичний інструментарій для дослідження копінг-стратегій та ціннісних орієнтацій.
4. Провести кореляційний аналіз між видами копінг-стратегій та ціннісними орієнтаціями й базовими переконаннями осіб юнацького віку.
5. Розробити тренінгову програму, спрямовану на розвиток продуктивних копінг-стратегій осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії і ціннісні орієнтації осіб юнацького віку.

Предмет дослідження: зв'язок копінг-стратегій з ціннісними орієнтаціями осіб юнацького віку.

Методи дослідження: для досягнення мети та розв'язання завдань дослідження було застосовано комплексний підхід, що передбачає низку методів. Використано теоретичне аналізування наукової літератури; синтезування, систематизація та узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми дослідження; для отримання емпіричних даних застосовано психодіагностичні методи, до яких належать стандартизовані методики, 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.

Методи кількісного та якісного аналізу: статистична обробка отриманих результатів здійснено за допомогою статистичної програми «SPSS» v. 23.0».

Апробація результатів дослідження: результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 21.05. 2026 р. №13) під час виробничої практики, а також висвітлено у публікаціях: «Зв'язок копінг-стратегій з ціннісними орієнтаціями осіб юнацького віку», яка увійшла до збірки матеріалів міжнародної науково-практичної конференції «Ukrainian Forum of Scientific Strategies» (м. Харків, 6-8 квітня 2026 р.) та «Роль ціннісних орієнтацій у виборі копінг-стратегій особами юнацького віку», яка увійшла до збірки матеріалів міжнародної науково-практичної конференції «Modern Research and Education» (м. Варшава, 2-4 травня 2026 р.).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи викладено на 60 сторінках, з яких основний текст – 53 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Копінг-стратегії: поняття, психологічний зміст, класифікації та підходи до розуміння у науковій літературі

Починаючи з 1980-х років, поняття «копінг» активно вивчається в межах наукових досліджень. Дослідники зосереджувались на розкритті змісту даного феномену, класифікації основних типів та аналізі взаємозв'язків з індивідуально-психологічними особливостями особистості. На початкових етапах вважалося, що копінг-стратегії використовується лише в екстремальних ситуаціях, коли вимоги ситуації перевищують адаптаційні можливості людини, проте сучасні дослідження свідчать, що вони застосовуються також у повсякденних ситуаціях.

Вперше термін «копінг» було введено в психологічну наукову літературу у 1962 році в межах досліджень Л. Мерфі для опису способів поведінки дітей задоволення потреб, які зумовлюються кризами розвитку.

У сучасній психології розглядають різні підходи до визначення копінгу, видів та функцій копінг-стратегій, серед яких можна виділити психоаналітичний, транзакційний, диспозиційний та ресурсний. У рамках психоаналітичного підходу копінг трактується як механізм психологічного захисту, призначений для зниження внутрішнього напруження, що діє мимовільно, без використання когнітивних та емоційних процесів. До представників, що вивчали копінг в межах психоаналітичної парадигми, належать Н. Ендлер, П. Крамер і Н. Хан. Вони розглядали окремі адаптивні захисні механізми як «копінг-механізми». Даний погляд зазнав критики з боку низки науковців таких, як П. Крамер, Б. Компас, А. Томсен, М. Водсворт, які наголошували на

тому, що копінг слід розглядати як свідому й цілеспрямовану діяльність особистості, оскільки людина діє з наміром вирішити проблемну ситуацію, що здебільшого виникає через зовнішні обставини (Волошок О., Прус С.) [3].

Розглядаючи поняття копінг-поведінки та психологічних захисних механізмів, варто зауважити на відмінностях даних феноменів. Психологічні захисні механізми зазвичай передбачають уникнення розв'язання проблемної ситуації та відмову від активних дій, щоб зберегти внутрішню психологічну рівновагу. На противагу цьому, копінг-поведінка проявляється через активні дії, спрямовані на подолання труднощів і опанування складних життєвих ситуацій. Попри те, що захисні механізми можуть тимчасово виконувати адаптивну функцію, у довгостроковій перспективі вони не допомагають покращити психоемоційний стан особистості.

Поняття копінгу в межах трансакційного підходу вперше було теоретично обґрунтовано в працях R. S. Lazarus та S. Folkman. У своїх дослідженнях вчені спочатку зосереджувались на вивченні феномену стресу, що згодом стало підґрунтям для створення власної концепції копінг-поведінки. Дослідники 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-стратегії» як усвідомлені стратегії подолання стресових подій, що спрямовані на вирішення проблем, опанування ситуації та врегулювання стосунків з навколишнім середовищем (Lazarus R., Folkman S., 1984) [29].

R. S. Lazarus та S. Folkman виділили вісім головних копінг-стратегій: стратегія конфронтації, планове розв'язання проблеми, ухвалення відповідальності, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, дистанціювання та уникнення (Lazarus R., Folkman S., 1984) [29].

Згідно диспозиційного підходу, копінг трактується як схильність особистості адекватно реагувати на ситуації, що сприймаються як загрозові. На думку К. Шефера та Р. Горзуха, людина тривалий час віддає перевагу певному сталому способу подолання труднощів, оскільки її особистісні риси у цей період залишаються практично незмінними. Проте трактування копінгу, як схильності особистості діяти за стереотипними моделями у різних стресових ситуаціях, є обмеженим і не дозволяє досліджувати варіативність та гнучкість проявів даного феномену (Волошок О., Прус С.) [3].

У останні роки в психологічній науці все більш поширеним стає ресурсний підхід, що підкреслює важливість залучення різних видів підтримки, а саме емоційної, моральної, матеріальної та практичної, які створюють умови для успішної адаптації особистості. Даний підхід акцентує увагу на екзистенційному вимірі людського життя, наголошуючи, що надання індивідуального сенсу власному досвіду й життєвим обставинам дозволяє розширити можливості для досягнення власних позитивних змін (Замерзляк Д., Федоренко А.) [6].

Аналізування наукової літератури свідчить про широку різноманітність класифікацій копінг-стратегій, які ґрунтуються на різних критеріях і використовуються для аналізу окремих аспектів проблеми, однак вчені виділяють три основні базові стратегії:

- стратегія вирішення проблем – це стратегія, за якої людина активно залучає всі власні ресурси для розв’язання проблемної ситуації, зосереджується на поставленій меті;
- стратегія уникнення – людина намагається дистанціюватись від джерела стресових переживань, ігнорує потребу вирішити проблему, переключаючи увагу на інші події та обмежуючи соціальні контакти;
- стратегія пошуку соціальної підтримки – спосіб подолання труднощів при використанні якого, особистість шукає допомоги та

підтримки у найближчому оточенні, як-от членів родини, друзів або інших значущих осіб (Карамушка Л., Снігур Ю., Мельничук І.) [10, 12].

R. S. Lazarus та S. Folkman класифікують копінг-стратегії на дві групи, такі як проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані способи боротьби зі стресом. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на розв'язання труднощів та стресових ситуацій або передбачають зміну першоджерела стресу. До даної групи належать такі копінг-стратегії як: пошук інформації, планомірне розв'язання проблеми, конфронтація. Натомість емоційно-орієнтовані стратегії передбачають взаємодію з внутрішнім світом особистості та пов'язані саме з врегулюванням емоційних переживань та перебудовою ставлення до стресових подій. Вони можуть включати як імпульсивні, агресивні дії для впливу на ситуацію, так і обдумані, раціональні кроки, що мають на меті вирішення проблеми. Серед цієї категорії виділяють такі стратегії як: дистанціювання, самоконтроль, орієнтація на соціальну підтримку, уникнення, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка подій (Lazarus R., Folkman S, 1984) [29].

На основі того, як особистість обирає способи подолання труднощів копінг-стратегії поділяються на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (деадаптивні). Адаптивні стратегії передбачають активний і творчий підхід до подолання проблем, використання рефлексії, усвідомлення власних цілей і можливостей у складних обставинах. При їх використанні в людини формується відчуття особистісного розвитку, покращення власних можливостей та накопичується позитивний життєвий досвід. В свою чергу, деадаптивні копінг-стратегії допомагають тимчасово зменшити внутрішню напругу й часто базуються на інфантильних формах поведінки, униканні відповідальності, запереченні чи знеціненні проблеми. Використання цих стратегій може призводити до формування в людини неадаптивних

моделей поведінки, зокрема зловживання психоактивними речовинами, соматичних проявів та інших деструктивних дій (Ткачишина О.) [24].

Вивченням проблеми копінгу також активно займались українські дослідники, які в своїх роботах аналізували особливості вибору та застосування копінг-стратегій, їх зв'язок з психологічними ресурсами особистості.

Л. Карамушка та Ю. Снігур подають визначення копінгу, як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, які використовуються для подолання труднощів, спричинених взаємовпливом особистості та навколишнього середовища. Кожен із цих компонентів виконує певну функцію у процесі копінгу: когнітивні зусилля забезпечують аналіз ситуації, прогнозування наслідків, формування плану дій та пошук можливих способів вирішення проблеми, емоційні - дозволяють контролювати емоційний стан й отримувати підтримку в оточенні, поведінкові – передбачають активні дії, які націлені на виконання мети, реалізацію цілей (Карамушка Л., Снігур Ю.) [10].

І. Мельничук та Г. Горська розглядають копінг-стратегії як систему цілеспрямованих та усвідомлених дій, сформованих протягом життя, які особистість використовує для зниження деструктивного впливу стресу та подолання стресових ситуацій. Копінг-поведінка включає комплекс складових: тип поведінкових копінг-стратегій, такі як розв'язання проблем, орієнтація на соціальну підтримку, уникнення, індивідуальні та соціальні ресурси, такі як Я-концепція, локус контролю, емпатія, сенситивність до уникнення та когнітивні копінг-ресурси. Вчені відзначають, що розвиток копінг-стратегій і копінг-ресурсів має ключове значення у формуванні результатів поведінки (Мельничук І., Горська Г.) [12].

О. Волошок, С. Прус досліджуючи феномен копінгу, також підкреслюють роль копінг-ресурсів особистості, що розглядаються як

стійкі особистісні та соціальні риси, які створюють психологічну основу для успішного подолання стресу та сприяють розвитку копінг-стратегій. Вчені пропонують класифікацію копінг-ресурсів, серед яких виділяють фізичні, до яких належить стан здоров'я; психологічні, які включають систему переконань, адекватну самооцінку, низький рівень тривоги, внутрішній локус контролю. До особистісних властивостей відносять гнучкість мислення, стресостійкість, витривалість. Дослідники зауважують, що ключовим особистісним ресурсом є рівень комунікативних навичок особистості. Зокрема емпатія, орієнтація на міжособистісні зв'язки та підвищена чутливість до соціального відторгнення, відіграють суттєву роль у формуванні уявлень про себе, визначенні локусу контролю, а також у виборі й практичному застосуванні провідних копінг-стратегій в процесі взаємодії з іншими (Волошок О., Прус С.) [3].

З. Шайхлісламов та В. Горбенко, розглядаючи феномен копінгу, зауважує, що копінг-стратегії на відміну від психологічних захисних механізмів характеризуються вищим рівнем усвідомленої саморегуляції. Копінг-поведінка передбачає довільний вибір певних способів дій та спрямування зусиль на вирішення проблеми, тоді як захисні механізми діють переважно на несвідомому рівні та обмежують об'єктивне осмислення ситуації, через що особа стає заручником власного сприймання (Шайхлісламов З., Горбенко В.) [26].

О. Ткачишина в своїй роботі описує наступні особливості конструктивних копінг-стратегій особистості, враховуючи складні життєві ситуації:

- можливість стабільно вирішувати завдання, що виникають у процесі повсякденного життя або зумовлюються вимогами з боку оточення;

- уміння керувати власними емоційними реакціями, зберігати самоконтроль та ефективно регулювати емоційний стан у напружених чи кризових ситуаціях;
- реалістичне бачення себе й інших людей, що виявляється в адекватній самооцінці, прийнятті себе та доброзичливому ставленні до оточення;
- здатність вибудовувати та підтримувати міжособистісні відносини, орієнтовані на співпрацю, взаємну підтримку та готовність допомагати тим, хто перебуває у складному становищі;
- вміння переключати увагу на різноманітні види діяльності, уникати надмірного зосередження на негативних переживаннях і зберігати активну життєву позицію (Ткачишина О.) [24].

Отже, можна підсумувати, що копінг – багатогранне поняття, психологічне значення якого полягає в ефективній адаптації особистості до вимог ситуації, опануванні обставин та зменшенні негативних наслідків впливу стресових подій. Копінг-стратегії можна розглядати як активні усвідомлені, раціональні дії людини, спрямовані на подолання стресу і підтримання загального психічного благополуччя. Вони є важливим складником резильєнтності, тобто здатності особистості успішно долати проблеми, застосовувати внутрішні ресурси та пристосовуватись до нових обставин. Вибір копінг-стратегій в стресових ситуаціях є індивідуальним та залежить від особистісного досвіду людини та власних ресурсів.

1.2. Психологічні особливості копінг-стратегій в юнацькому віці

Юність є важливим етапом становлення особистості, який супроводжується численними змінами, що визначають перехід від

дитинства до дорослості. Це період особистісного та професійного самовизначення, формування світогляду, осмислення цінностей та пріоритетів, час прийняття важливих, відповідальних рішень і побудови близьких міжособистісних стосунків. Найважливішим психологічним процесом в юнацькому віці є розвиток самосвідомості та формування цілісного уявлення про власне «Я». Юнаки та юнки є особливо вразливими до життєвих криз, що зумовлено їх прагненням виражати свою ідентичність, самостверджуватись, властивим юнацьким максималізмом та нестачею життєвого досвіду. Ці чинники можуть призводити до вибору непродуктивних копінг-стратегій.

Т. Рисинець, І. Потоцька та Н. Белік відзначають, що юність є основним періодом розвитку, в межах якого активно формуються необхідні комунікативні навички, такі як емпатійне слухання, використання невербальних сигналів, вміння контролювати емоції та відстоювати свої погляди, ідеї. В юнацькому віці копінг-стратегії перебувають на етапі активного становлення, тому їх вибір залежить від емоційної зрілості, рівня соціального досвіду, здатності до рефлексії тощо. Використання деструктивних стратегій, як-от уникання чи агресії може посилювати переживання стресу, сприяти виникненню соціальної ізоляції та негативно впливати на міжособистісне спілкування юнаків (Рисинець Т., Потоцька І., Белік Н.) [20].

О. Микосянчик, В. Шмаргун стверджують, що на вибір індивідом стратегій подолання стресу впливають особистісні, соціальні, ситуаційні та культурні чинники. До особистісних факторів належать самооцінка, тип особистості, емоційна стійкість та індивідуальні риси. Соціальні фактори охоплюють допомогу й підтримку оточення, моделі поведінки в процесі спілкування з іншими людьми. Умови стресової ситуації, наявність зовнішніх та внутрішніх ресурсів виступають основними ситуаційними факторами. Тоді як культурні чинники зумовлюють вибір

копінг-стратегій відповідно до прийнятих в суспільстві норм поведінки (Микосянчик О., Шмаргун В.) [14].

Сучасні дослідження науковців засвідчують, що переживання травматичного досвіду виявляє значущу кореляцію з відхиленням часових орієнтацій в студентів від оптимальних показників. У молодих людей з вираженими проявами психологічної травми орієнтація на майбутнє знаходиться нижче норми, але при цьому залишається домінуючою, що відображається в мотивації та очікуваннях щодо навчання й професійного розвитку. Орієнтація на позитивний минулий досвід є нижчою, тоді як орієнтація на негативний минулий досвід знаходиться на середньому рівні, що впливає на визначення цілей та очікувань в майбутньому (Plokhikh V., Popovych I., Savchuk O., Shevchenko N., Hoian I., Petraniuk A.) [31].

У юнацькому віці закладаються психологічні механізми реагування на труднощі. Юнаки починають усвідомлювати власні потреби, визначати пріоритети та формувати систему цінностей і установок, які надалі впливатимуть на вибір стратегій подолання стресу. (Скапа І., Попович І.) [22].

Формування в представників юнацького віку копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, безпосередньо залежить від високого рівня сформованості організаторських здібностей, навичок конструктивного вирішення конфліктів та критичного аналізу інформації. Низький рівень гнучкості та критичності мислення, комунікативних вмінь стає підґрунтям для формування емоційно-орієнтованих моделей стрес-долаючої поведінки, де головною метою є покращення внутрішнього психологічного стану, а не вирішення зовнішніх проблем (Змага А., Мартинюк І.) [7].

Протягом останніх п'яти років було проведено низку досліджень, які присвячені вивченню особливостей копінг-стратегій в період юності.

Вони охоплюють різні аспекти, такі як вікові та гендерні особливості, вплив емоційного інтелекту, стресу та інші фактори.

Дослідження, проведене Д. Гуріною, засвідчило, що в умовах стресу юнаки найчастіше використовують такі копінг-стратегії, як уникнення, дистанціювання та пошук соціальної підтримки. Побудова плану дій, позитивна переоцінка ситуації, протистояння, а також прийняття відповідальності та самоконтроль застосовуються найрідше. Науковиця зазначає, що отримані дані, можна пояснити тим, що юнаки для захисту власної ідентичності встановлюють психологічні кордони та уникають психотравмуючих ситуацій, щоб зменшити їх негативний вплив [5].

Дослідження, проведене В. Каламаж, А. Краснопіром та А. Дорощук, засвідчило наявність взаємозв'язків між стратегіями подолання стресових ситуацій та типами саморегуляції в студентів. Так, молоді люди, які орієнтовані на зовнішню регуляцію навчання звертаються за підтримкою до оточення, через невміння самостійно приймати рішення та прагнення у контролі від інших. Студентам з інтроєктованим регулюванням властиві песимізм, нерішучість, пасивність у вирішенні проблем, на відміну від студентів з ідентифікованим регулюванням, які позитивно переоцінюють стресові ситуації та шукають в них можливості для саморозвитку, а також можуть відкрито протистояти обставинам. Особи з високим рівнем мотивації в умовах стресу можуть скласти план дій та неухильно дотримуватись його, завдяки чому успішно долають проблеми (Каламаж В., Краснопір А., Дорощук А.) [9].

Науковці Т. Пономаренко і І. Дорошенко підтверджують зв'язок між емоційним інтелектом та копінг-поведінкою та наголошують, що розвинений емоційний інтелект виступає чинником успішного подолання складних ситуацій та сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, як-от проблемно-орієнтованої поведінки, пошук

соціальної підтримки та позитивного переосмислення ситуації. Водночас низький рівень розвитку емоційного інтелекту зумовлює вибір дезадаптивних способів подолання стресу, а саме уникнення, заперечення та відсторонення (Пономаренко Т., Дорошенко І.) [18].

У своєму дослідженні Л. Міщиха та Н. Кобилянська визначали особливості впливу різних типів акцентуацій характеру на стратегії подолання стресу в студентської молоді. Результати засвідчили, що студенти з демонстративним та гіпертимним типами акцентуацій частіше обирають продуктивні копінг-стратегії, такі як позитивна переоцінка, побудова плану дій вирішення проблеми, пошук підтримки оточення. Тоді як юнаки з збудливим, циклотимним, педантичним і дистимним типами схильні до непродуктивних стратегій, як-от втеча, дистанціювання. Тривожний тип виявляє тотожні зв'язки, як із стратегією уникнення, так і з прийняттям відповідальності, що зумовлює використання особистістю як ефективних, так і неефективних стратегій, враховуючи обставини. Найбільшу кількість взаємозв'язків із різними копінг-стратегіями зафіксовано саме у гіпертимного типу акцентуації, що свідчить про різноманітність та гнучкість стрес-долаючої поведінки гіпертимних студентів (Міщиха Л., Кобилянська Н.) [15].

Вивчаючи особливості взаємозв'язку копінг-стратегій з емоційною сферою та соціальною активністю, Т. Іванова та О. Амихтин виявили, що соціальна активність виступає значущим фактором, який зумовлює вибір способів подолання складних ситуацій та визначає прояви емоційних переживань в стресових умовах. Результати дослідження засвідчили, що молодь схильна шукати зовнішню підтримку для подолання стресу та обирають соціально-орієнтовані копінг-стратегії. У соціально активних студентів спостерігається сформований адаптивний копінг-профіль, що включає соціальні стратегії та високий рівень емоційної стабільності (впевненість, спокій та активність). Водночас для соціально неактивних юнаків характерна менша узгодженість копінг-

стратегій, при цьому більш вираженими виступають дезадаптивні моделі поведінки, як-от уникання, непрямі та імпульсивні дії (Іванова Т., Амихтин О.) [8].

Т. Яновська дійшла висновку, що більшість представників юнацького віку, незалежно від гендерної ролі, в стресових ситуаціях обирають стратегію пошуку соціальної підтримки. Це підтверджує думку, що на даному віковому етапі особи орієнтовані на соціальне оточення, сприймаючи його як необхідний ресурс при переживанні кризових періодів. Також юнаки рідко беруть відповідальність на себе у складних ситуаціях. Високий рівень використання даної стратегії притаманний лише третині маскулінних респондентів (34%) та значно меншій частці фемінних (12%). Таким чином, молодим людям характерний недостатній рівень морально-психологічної зрілості, що не дозволяє їм повністю усвідомити свою роль у виникненні проблемних ситуацій чи брати активну участь у їх подоланні (Яновська Т.) [27].

Можна припустити, що вибір моделей копінг-поведінки залежить від здатності особистості до саморегуляції, вміння контролювати власну поведінку, проте результати дослідження Ю. Гімаєвої та А. Маркіної дещо спростовують це бачення. Автори у своїй роботі дійшли висновку, що застосування багатьох видів копінг-стратегій в юнацькому віці не потребує сформованої системи регуляції діяльності або її окремих складових. Виявлені зв'язки між копінг-стратегіями та компонентами системи саморегуляції переважно мають негативний характер, що вказує на те, що стрес-долаюча поведінка реалізовується незалежно від системи саморегуляції діяльності.

Науковці також відзначили наявність статевих відмінностей у виборі копінг-стратегій. Так, дівчата частіше використовують втечу-уникнення, рідше – позитивну переоцінку та конфронтацію, а найменш характерними є дистанціювання, самоконтроль і планування розв'язання проблеми. Натомість хлопці значно частіше використовують стратегію

самоконтролю, менше вдаються до уникнення, дистанціювання та планування вирішення проблемної ситуації, а найрідше застосовують пошук соціальної підтримки. (Гімаєва Ю., Маркіна А.) [4].

І. Мельничук і Г. Горська також додали важливий аспект в розуміння стрес-долаючої поведінки в молоді, зокрема виявили взаємозв'язки між рівнями переживання стресу та вибором копінг-стратегій. Особи з середнім рівнем стресу схильні обирати продуктивні моделі подолання складних ситуацій, як-от планування, позитивну переоцінку, прийняття відповідальності. Вони можуть аналізувати складнощі й самотійно діяти, вірять у свої сили та можливості, здатні знаходити внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів, і важливо підкреслити, зосереджені на проблемах та шляхах їх подолання. Тоді як студенти з високим та низьким рівнями стресу вдаються до більш непродуктивних стратегій, таких як конфронтація, дистанціювання, уникнення, пошук соціальної підтримки (Мельничук І., Горська Г.) [12].

Досліджуючи взаємозв'язки між копінг-поведінкою та переживаннями плину часу, В. Плохих з'ясував, 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 (Plokhikh V.) [30].

В сучасних дослідженнях також виявлено взаємозв'язки між інтернет-залежністю та стратегіями подолання складних ситуацій в юнаків, що займаються спортом. Спортсмени, в яких помірний рівень

інтернет-залежності та легка депресія, застосовують стратегії сильного емоційного реагування, а саме конфронтацію або уникнення. Однак помірні ознаки депресивності та інтернет-залежності не знижують здатність до рефлексії власних ресурсів подолання стресу, що виявляється через стратегії дистанціювання, самоконтролю та прийняття відповідальності, оскільки юнаки схильні до контролю над власною поведінкою та емоціями (Popovych I., Plokhikh V., Abdullayev S., Panok, V., Hrynychuk O., Borysiuk O., Yesmakhanova A) [32].

Отже, узагальнюючи, можна стверджувати, що копінг-стратегії в юнацькому віці перебувають на етапі активного становлення, при цьому їх вибір зумовлюють переважно внутрішні чинники, як-от рівень емоційного інтелекту та стресу, індивідуальні риси, соціальна активність, розвиненість комунікативних навичок тощо. Застосування копінг-стратегій в юності відіграє важливу роль для подальшої взаємодії з оточенням та здатності ефективно долати стресові ситуації в дорослому житті.

1.3. Ціннісні орієнтації у структурі особистості та їх значення у юнацькому віці

Ціннісні орієнтації можна охарактеризувати як найбільш важливі складові психологічної структури особистості, що спрямовують її світогляд, визначають життєву позицію та допомагають регулювати поведінку. Вони утворюють стійку цілісну систему особистісних, усвідомлених та вибіркових взаємозв'язків людини з навколишнім середовищем. Прояв ціннісних орієнтацій можна побачити через потреби, інтереси, установки та моделі поведінки людини. У психологічній науці цінність розглядають як значущий і необхідний психологічний механізм, що визначає спрямованість особистості та її

прагнення до самореалізації в тих сферах діяльності, які мають важливе значення.

Л. Мухіна розглядає ціннісні орієнтації як відносно сталу позицію особистості стосовно життєвих ідеалів і ресурсів, які сприймаються як значущі цілі, засоби або орієнтири у процесі задоволення життєвих потреб і самореалізації (Мухіна Л.) [16].

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.) [11].

У психологічних дослідженнях ціннісні орієнтації особистості, за класифікацією М. Рокича, поділяють на дві основні групи залежно від того, яким цілям і завданням вони слугують. До першої групи належать цінності-цілі, або термінальні цінності, другу групу становлять цінності-засоби, або інструментальні цінності.

Також в структурі ціннісних орієнтацій особистості виокремлюють три компоненти, такі як когнітивний, емоційний та поведінковий. Кожен із них відіграє певну роль у становленні індивідуальної системи цінностей і водночас може проявлятися самостійно, як за змістом, так і за ступенем прояву (Берегова Н., Джигун Л., Ігумнова О., Коляда Н., Тарасова Т.) [1, 11].

Когнітивна складова ціннісних орієнтацій відповідає за розуміння людиною соціального простору, формування та переосмислення власних уявлень і поглядів, а також за логічне обґрунтування вибору поведінки. Емоційний компонент відображає суб'єктивне, емоційне ставлення особистості до навколишнього середовища й особливо є вираженим у молодому віці, коли оцінка ситуацій супроводжується інтенсивними переживаннями. Поведінкова або вольова складова проявляється у практичних діях, зокрема у визначенні шляхів і засобів досягнення життєвих цілей на основі власних цінностей.

Соціальні очікування, які усвідомлюються та приймаються особистістю, слугують її ціннісними орієнтаціями. Вони впливають на здатність людини управляти власною поведінкою, зокрема, це виявляється в процесі засвоєння моральних норм, адаптації до змін у колективних правилах, розвитку власних ціннісних пріоритетів та формування відносин з іншими людьми. 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 (Попович І.) [19].

Формування ціннісних орієнтацій відбувається протягом всього життя, однак найбільш активно саме в юнацькому віці, оскільки саме в цей час людина усвідомлює особисті потреби, визначає пріоритети, формує моральні та соціальні установки, що в подальшому впливатимуть на її життєву позицію.

Д. Подолянчук стверджує, що становлення ціннісних орієнтацій молоді залежить від сукупності чинників, серед яких виокремлює прагнення до самоствердження, самостійність в прийнятті 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 (Подольчук Д.) [17].

Для юнацького віку властива певна ієрархія груп ціннісних орієнтацій за ступенем значущості, серед яких виокремлюють:

- цінності особистого життя, до яких належать здоров'я, любов, гарні друзі, гармонійне сімейне життя;
- індивідуальні цінності включають матеріальну стабільність, самостійність, красу, амбіційність, сміливість, наполегливість, нетерпимість до слабкостей, життєрадісність;
- етичні пов'язані з моральними якостями, такими як ввічливість, чуйність, чесність і співчуття;
- цінності професійної спрямованості охоплюють цікаву роботу, визнання, впевненість у власних силах, освідченість, раціональне мислення, самоконтроль, відповідальність і успішність у виконанні професійних обов'язків.

Н. Берегова, Л. Джигун та О. Ігумнова зазначають, що юнацький вік є сенситивним періодом для становлення ціннісних орієнтацій особистості. На даному віковому етапі людина має усвідомлене сприйняття дійсності, що дозволяє проаналізувати та сформувані власні цінності. Вчені зауважують, 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 (Берегова Н., Джигун Л., Ігумнова О.) [1].

Дослідивши особливості ціннісних орієнтацій молоді з різним рівнем саморегуляції, М. Мельничук виявила, що в юнаків з високим рівнем саморегуляції домінують цінності активності, свободи та впевненості в собі. Це реалізується через прагнення до незалежності, самостійності в прийнятті рішень, контролю власної поведінки. Юнаки з низьким рівнем саморегуляції надають значущості дружбі, коханню, соціальному визнанню та спілкуванню, що втілюється через прагнення до результативності в справах, життєрадісності та дотримання високих життєвих стандартів (Мельничук М.) [13].

Д. Бирик, досліджуючи ціннісні орієнтації осіб юнацького віку під час воєнного стану, дійшла висновку, що в даних умовах в юнаків і дівчат більш важливого значення набувають здоров'я й благополуччя рідних, власний дім. Ціннісні орієнтації зміщуються в бік свободи самовираження, самостійності та автономності в прийнятті рішень, самореалізації в навчанні та організації дозвілля (Бирик Д.) [2].

У юнацькому віці ціннісні орієнтації слугують предиктором при виборі копінг-стратегій в стресових умовах, визначаючи поведінкові реакції та способи вираження емоцій. Провідні цінності молоді пов'язані з орієнтацією на міжособистісні контакти та підтримку оточення, а також з прагненням до самостійності й емоційної стабільності (Скапа І., Попович І.) [23].

Отже, можна зробити висновок, що ціннісні орієнтації є фундаментальними складовими структури особистості, що визначають спрямованість її діяльності, систему життєвих орієнтирів і способи взаємодії з соціальним середовищем. Цінності формуються в процесі соціалізації та відображають індивідуальні й соціальні пріоритети людини. Юнацький вік є сенситивним періодом для формування системи цінностей, світогляду та життєвих установок, що визначає особистісний і професійний розвиток в майбутньому.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Методичні особливості дослідження копінг-стратегій і ціннісних орієнтацій осіб юнацького віку

Збір емпіричних даних для дослідження здійснювався протягом січня – лютого 2026 р за допомогою платформи Google Forms, де було створено форму з анкетною та 3 методиками. Опитувані юнаки та дівчата надали згоду на добровільну участь у дослідженні. Загальна кількість учасників, які взяли участь, становила 50 осіб. До вибірки увійшли особи юнацького віку від 17 до 22 р, де більшу частину склали дівчата 45 (90%), а хлопців – 5 (10%). Більшість опитуваних учасників є студентами Херсонського державного університету.

Для реалізації емпіричного дослідження 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.

Перш, ніж перейти до результатів проведеного емпіричного дослідження, варто розкрити зміст та мету кожної із застосованих діагностичних методик.

Методика Ways of Coping Questionnaire (WCQ) (Folkman S., Lazarus R. S.) [28], розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкман в 1988 році вважається першою стандартизованою методикою, спрямованою на дослідження копіngu. Даний опитувальник призначений для визначення особливостей копінг-поведінки, а саме стратегій подолання труднощів, що проявляються в різних сферах. В методиці охоплюється різноманітні

поведінкові та емоційні прояви, що дозволяє комплексно дослідити стратегії подолання особистістю стресових ситуацій.

Методика включає 50 тверджень, які досліджуваний має оцінити за 3-бальною шкалою від 0 до 3 («ніколи» – 0 б; «рідко» – 1б; «іноді» – 2 б; «часто» – 3б). Твердження структуровані у вісім диференційованих шкал, що визначають основні копінг-стратегії, такі як:

- конфронтація (виявляється через активні, імпульсивні, дещо хаотичні дії, що спрямовані на зняття внутрішньої емоційної напруги, можуть супроводжуватись агресивністю, готовністю ризикувати);
- дистанціювання (полягає у суб'єктивному знеціненні значимості ситуації, через переключення уваги та зосередженні на інших стимулах для збереження внутрішньої рівноваги);
- самоконтроль (характеризується свідомим контролем власної поведінки, пригніченням імпульсивних емоцій та переживань, щоб зменшити їх вплив на оцінку ситуації та приймати обдумані рішення),
- пошук соціальної підтримки (виявляється через звернення за підтримкою, порадами та допомогою до інших людей, як-от друзів, родичів, колег для зменшення рівня стресу);
- прийняття відповідальності (виявляється через визнання особистістю своєї ролі у виникненні проблемної ситуації, прийняття рішень для її вирішення з прийняттям всіх можливих наслідків);
- втеча-уникнення (реалізується через пасивну поведінку, різноманітні форми ігнорування проблеми, такі як заперечення, фантазування, уникнення відповідальності, а також компенсаторні реакції як переїдання чи вживання алкоголю).
- планування вирішення проблеми (забезпечує конструктивне вирішення проблеми, включає аналіз ситуації, прогнозування

наслідків та складання детального плану дій з метою досягнення бажаного результату);

- позитивна переоцінка (базується на переосмисленні проблемної ситуації, як стимулу для особистісного розвитку, сприйнятті труднощів як корисного досвіду для самовдосконалення).

Методика «Портрет цінностей» Ш. Шварца в адаптації І. Семків (Семків І.) [21], спрямована для визначення домінуючих цінностей, а також на дослідження динаміки зміни цінностей, враховуючи зміни в суспільстві та життєві труднощі.

Методика включає 40 тверджень, кожен з яких стосується певної цінності. Респонденту необхідно уважно прочитати описи людей та обрати серед варіантів відповідей той, що найбільше підходить саме йому та оцінити наскільки подібною є дана людина до неї. Відповіді оцінюються за шестибальною шкалою: «дуже подібна» – 6 б; «така ж як я» – 5 б; «майже така, як я» – 4 б; «трішки така, як я» – 3 б; «не така, як я» – 2 б; «зовсім не така, як я» – 1 б. Аналіз результатів методики проводиться відповідно до ключа опитувальника.

Дана методика дає можливість створити ієрархічну структуру цінностей юнаків, визначити наскільки важливими є кожна цінність для досліджуваних, а також дізнатися, яка із зазначених цінностей є найбільш домінуючою в структурі ціннісної сфери юнаків та дівчат.

Опитувальник «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман в українському перекладі та адаптації Г. Чайки (Чайка Г.) [25], спрямована на дослідження базових уявлень людини про себе, навколишній світ і відносини з іншими людьми, а також на виявлення переконань, які впливають на сприйняття подій і способи реагування на стресові ситуації. Р. Янов-Бульман вважав, що в кожній людини є власні фундаментальні припущення, що глибоко вкорінені в свідомості, базуються на її попередньому досвіді, допомагають бути впевненим в собі та довіряти світу й собі.

Методика складається з 8 шкал, кожна з яких включає 4 твердження, на які респондент має надати відповідь, обираючи один із запропонованих варіантів від «зовсім не згоден» до «цілком згоден». Відповіді оцінюються за шестибальною шкалою: «зовсім не згоден» – 1 б; «не згоден» – 2 б, «не зовсім згоден» – 3 б, «радіше згоден» – 4 б, «згоден» – 5 б, «цілком згоден» – 6 б).

За допомогою даної методики можна визначити, які переконання відіграють провідну роль у структурі особистості. Якщо за певними шкалами показники виявляються значно заниженими, це варто враховувати в процесі надання психологічної допомоги, так як ці особливості можуть впливати на сприйняття життєвих подій. Оптимістичне та довірливе ставлення до себе, інших людей і навколишнього світу сприяє формуванню емоційної стійкості, кращої адаптивності до різних ситуацій в повсякденному житті.

2.2. Аналізування та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку копінг-стратегій з ціннісними орієнтаціями осіб юнацького віку

Для статистичної обробки отриманих емпіричних даних було використано програму «SPSS» v. 23.0». Аналізування результатів дослідження здійснювався шляхом порівняння показників за метричними шкалами, включаючи мінімальні (Min) та максимальні (Max) значення, середнє арифметичне (M) та середньоквадратичне відхилення (SD). Узагальнені дані представлені у вигляді таблиць.

Таблиця 2.1

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.

З даних таблиці 2.1 можна побачити, що найбільш вираженими копінг-стратегіями в осіб юнацького віку є «Втеча-уникнення», «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка». Стратегія «Втеча-уникнення» ($M = 14,06$; $SD = 4,122$) має найвищий показник, що вказує на те, що респонденти найчастіше використовують дану стратегію при подоланні стресових подій. Молоді люди намагаються уникати проблем чи відкладати їхнє вирішення через переключення уваги або занурення в інші види діяльності. Дана стратегія дозволяє знизити рівень емоційної напруги, проте не сприяє конструктивному розв'язанню труднощів в довгостроковій перспективі. Відносно високе стандартне відхилення свідчить про індивідуальну варіативність використання даного підходу, тобто одні учасники часто вдаються до відволікання чи уникнення стресових ситуацій, в той час як інші використовують її значно рідше.

Показник стратегії «Самоконтроль» ($M = 14,04$; $SD = 2,539$) також знаходиться на високому рівні, що свідчить про схильність юнаків та дівчат управляти власними емоціями та поведінкою в умовах стресу. Учасники прагнуть здійснювати обдумані вчинки, раціонально

приймати рішення, уникати імпульсивних дій, що дозволяє підтримувати психологічну рівновагу в складних ситуаціях.

Досить високий показник стратегії «Позитивна переоцінка» ($M = 12,86$; $SD = 3,017$) демонструє схильність осіб юнацького віку позитивно переосмислювати складні ситуації, сприймати труднощі як можливості для саморозвитку та самовдосконалення. Це сприяє підтриманню емоційної рівноваги та розвитку психологічної стійкості, завдяки трансформації проблеми на життєвий досвід та ресурс для розвитку власного потенціалу.

Показники шкал «Дистанціювання» ($M = 9,66$), «Планування вирішення проблеми» ($M = 12,6$) та «Пошук соціальної підтримки» ($M = 11,92$) вказують на помірний рівень використання даних копінг-стратегій особами юнацького віку.

Найменш вираженими копінг-стратегіями в учасників виявилися «Прийняття відповідальності» ($M = 8,14$) та «Конфронтаційний копінг» ($M = 8,98$). Дані показники свідчать, що молоді люди рідко визнають власну роль у виникненні життєвих труднощів, схильні перекладати відповідальність за розв'язання проблем на зовнішні чинники або інших людей, прагнуть уникати відкритого зіткнення з труднощами. В умовах стресу юнаки рідко вдаються до імпульсивних, агресивних дій, не прагнуть відкрито відстоювати власну позицію, натомість обирають більш конструктивні моделі поведінки.

Значення стандартних відхилень дають змогу побачити, що найвища варіативність використання характерна для стратегії «Втеча-уникнення» ($SD = 4,122$), тобто спостерігаються суттєві індивідуальні відмінності в застосуванні даного підходу. Натомість, низькі значення стратегій «Прийняття відповідальності» та «Планування вирішення проблеми» вказують на високу однорідність їх застосування.

Для визначення домінуючих цінностей в осіб юнацького віку нами було використано методику «Портрет цінностей» Ш. Шварца в адаптації І. Семків. Результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Описові частотні характеристики шкал методики Ш. Шварца
PVQ «Портрет цінностей» в адаптації 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.

Із даних таблиці 2.2 можемо побачити, що домінуючими цінностями в респондентів юнацького віку виступають «Доброзичливість», Гедонізм» та «Універсалізм».

Шкала «Доброзичливість» має найвищий показник середнього значення ($M = 4,5$), що свідчить про те, що юнаки першочергового значення надають благополуччю та добробуту близьких людей, рідних, друзів, колег, а також намагаються бути підтримкою та опорою для

оточення. У відносинах цінують щирість, дружелюбність та взаємодопомогу.

Високі показники за шкалою «Гедонізм» ($M = 4,43$) вказують на спрямованість юнаків та дівчат шукати різні способи отримання задоволення та позитивних емоцій, наприклад, через фізичні відчуття, розваги тощо. Гарне проведення вільного часу, активний відпочинок посідають одне з центральних місць у системі цінностей молоді. Також домінування гедонізму може свідчити про використання позитивних емоцій як механізму адаптації, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу в складних умовах.

Досить високий показник за шкалою «Універсалізм» ($M = 4,37$) підкреслює, що для юнаків і дівчат особливо важливими є ідеї справедливості та рівності між людьми. Високий бал за шкалою «Самостійність» ($M = 4,35$) вказують на те, що респонденти прагнуть бути незалежними, самостійно приймати рішення та досягати цілей, а також цінують нестандартні погляди та творчість.

Найменші показники мають шкали цінностей, таких як «Влада» ($M = 3,45$) та «Традиція» ($M = 2,95$). Такі результати засвідчують, що дані цінності не займають провідного місця у системі життєвих орієнтацій респондентів. Низька значущість цінності «Влада» свідчить про відсутність вираженого прагнення в юнаків домінувати над іншими чи займати вищий соціальний статус. Особи юнацького віку орієнтовані на рівноправні стосунки, співпрацю та взаємодопомогу. 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.

Також варто відзначити, що за більшістю шкалами відсутній розкид показників, тобто спостерігається відносна однорідність у

структурі цінностей осіб юнацького віку. Це дає підстави свідчити про схожість їх базових ціннісних установок і переконань.

Для діагностики переконань особистості було використано методику «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман в українському перекладі та адаптації Г. Чайки, результати якої висвітлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Описові частотні характеристики шкал опитувальника
«Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман в адаптації Г. Чайки
(N = 50)**

Шкала	Min	Max	M	SD
Прихильність світу	6	24	15,68	4,391
Доброта людей	10	19	14,58	2,148
Справедливість	6	23	13,22	3,834
Контрольованість світу	9	24	14,88	2,925
Випадковість	8	24	16,84	3,587
Цінність власного «Я»	8	24	13,22	3,666
Ступінь самоконтролю	10	24	17,1	3,157
Ступінь удачі чи везіння	5	23	14,68	3,909

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

З даних таблиці 2.3 можна відмітити, що середні значення за шкалами «Прихильність світу» (M = 15,68), «Доброта людей» (M = 14,58), «Контрольованість світу» (M = 14,88) та «Ступінь удачі чи везіння» (M = 14,68) відображають більш нейтральне, не надто прихильне ставлення юнаків до навколишнього світу, проте і не свідчать про відчуження. Враховуючи події та складні умови реальності, у яких живуть молоді люди, дане сприйняття можна розцінювати як

реалістичне та відносно оптимістичне, що не вказує на розчарування у світі та людях.

Досить високий показник середнього значення зафіксовано за шкалою «Ступінь самоконтролю» ($M = 17,1$; $SD = 3,157$), що свідчить про наявність в молодих людей переконання у власній здатності керувати ситуаціями. Особи юнацького віку переконані, що можуть самостійно впливати на події, що підтверджує значущість для них цінностей самостійності, незалежності у прийнятті рішень.

Показники шкал «Випадковість» ($M = 16,84$; $SD = 3,587$) та «Прихильність світу» ($M = 15,68$; $SD = 4,391$) свідчать про схильність юнаків та дівчат вважати, що більшість подій залежать від зовнішніх обставин, долі або везіння. Вони можуть сприймати світ не як впорядковану систему, а як сукупність непередбачуваних подій. Високий показник за шкалою «Прихильність світу» демонструє позитивне сприйняття юнаками та дівчатами навколишнього середовища. Респонденти схильні вважати світ безпечним, довіряють оточенню та можуть розрізняти недоброзичливі стимули та адекватно реагувати на них, зберігаючи при цьому емоційну стійкість. Однак, варто зазначити, що дана шкала має найбільше стандартне відхилення ($SD = 4,391$), що вказує про неоднорідність переконання щодо прихильності світу. Тобто одні учасники повністю позитивно сприймають світ, довіряють іншим, тоді як інші відносяться більш обережно. Це може залежати від особистісних якостей чи життєвого досвіду юнаків.

Найнижчі середні значення виявлено за шкалами «Справедливість» ($M = 13,22$; $SD = 3,834$) та «Цінність власного «Я»» ($M = 13,22$; $SD = 3,666$). Це демонструє переконання молодих людей у тому, що світ несправедливий, а події трапляються з людьми незалежно від способу життя та взаємодії з іншими. Такі уявлення про світ можуть ставати підґрунтям для формування мотивації уникнення невдач, тобто

юнаки можуть зосереджуватись не на досягненні результату, а на тому, щоб уникати можливих помилок або негативних наслідків. Низький показник за шкалою «Цінність власного «Я» може свідчити про занижений рівень самооцінки, труднощі з прийняттям себе. Для таких респондентів характерне відчуття невпевненості у власних силах, самокритичність, залежність від думки оточення.

Обробка значень стандартних відхилень засвідчила, що найвища варіативність використання характерна для шкали «Прихильність світу» ($SD = 4,391$). Натомість найнижча варіативність характерна шкалам «Доброта людей» ($SD = 2,148$) та «Контрольованість світу» ($SD = 2,925$), що вказує на те, що дані переконання є поширеними для більшості досліджуваних.

Для дослідження взаємозв'язків між копінг-стратегіями та ціннісними орієнтаціями й переконаннями юнацького віку, було застосовано процедури статистичного аналізу в програмному середовищі «SPSS v. 23.0». Кореляційні зв'язки були отримані за допомогою застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 2.4

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

Шкала	Конфор мізм	Добро зичли вість	Само стійніс ть	Стим уляція	Гедо нізм	Влада	Без пека
Конфрон таційний копінг	- 0.312*						
Самоконт роль			0.335*			0.290*	0.413 **
Пошук		0.279*	-0.317*			-0.279*	

соціальної підтримки							
Прийняття відповідальності							0.374 **
Позитивна переоцінка				0.296*	0.315*		

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

Зворотний зв'язок зафіксовано між стратегією «Конфронтаційний копінг» та цінністю «Конформізм» ($r_{\text{емп}} = -0.312$, $p \leq 0.05$). Це свідчить про те, що частіше конфронтаційний підхід подолання стресу використовують особи, яким властивий низький рівень конформізму. Тобто, юнаки, які менш схильні підлаштовуватись під думку оточення та відповідати соціальним очікуванням, частіше обирають активні, інколи агресивні дії, спрямовані на подолання складної ситуації.

Встановлені прямі кореляційні зв'язки між стратегією «Самоконтроль» та цінностями «Самостійність» ($r_{\text{емп}} = 0.335$, $p \leq 0.05$), «Влада» ($r_{\text{емп}} = 0.290$, $p \leq 0.05$) та «Безпека» ($r_{\text{емп}} = 0.413$, $p \leq 0.01$) вказують на те, що чим більш значущими для індивідів є дані цінності, тим частіше вони застосовують самоконтроль як спосіб подолання стресових ситуацій. Зокрема, кореляції зі шкалами «Самостійність» та «Влада» є цілком очевидними та виступають відображенням того, що юнаки, для яких важлива автономність, незалежність у прийнятті рішень, а також відчуття влади та домінування, частіше надають перевагу свідомому стримуванню емоцій та контролю поведінки при подоланні труднощів. Це може слугувати ресурсом для збереження самовладання у складних обставинах.

Найбільш значущий виявлений кореляційний зв'язок зі шкалою «Безпека» ($r_{\text{емп}} = 0.413$, $p \leq 0.01$) демонструє, що чим більш важливим є відчуття безпеки та захищеності, тим частіше юнаки використовують стратегію самоконтролю для зменшення внутрішньої тривоги.

Прямий кореляційний зв'язок між стратегією «Пошук соціальної підтримки» та цінністю «Доброзичливість» ($r_{\text{емп}} = 0.279$, $p \leq 0.05$) означає, що у складних чи стресових ситуаціях за допомогою та підтримкою оточення частіше звертаються люди, які довіряють іншим, відкриті до взаємодії та прагнуть зберігати доброзичливі стосунки. Молоді люди не бажають залишатись сам на сам із своїми переживаннями, а навпаки, прагнуть отримати підтримку, інформаційну або практичну допомогу від інших людей.

Зворотний кореляційний зв'язок між стратегією «Пошук соціальної підтримки» та цінностями «Самостійність» ($r_{\text{емп}} = -0.317$, $p \leq 0.05$), «Влада» ($r_{\text{емп}} = -0.279$, $p \leq 0.05$) свідчить, що особи юнацького віку, для яких важливі автономність, незалежність, а також відчуття контролю та домінування у відносинах, рідко звертаються до інших за допомогою у складних життєвих обставинах. Респонденти прагнуть самостійно долати труднощі, покладаються лише на власні ресурси та можливості. Звернення за підтримкою до інших може сприйматися як втрата контролю або як ознака слабкості, що суперечить їх прагненню бути незалежними.

Значущий прямий кореляційний зв'язок між стратегією «Прийняття відповідальності» та цінністю «Безпека» ($r_{\text{емп}} = 0.374$, $p \leq 0.01$) демонструє, що особи юнацького віку, які готові брати відповідальність за власні вчинки та рішення, великого значення надають відчуттю безпеки та захищеності. Іншими словами, чим більше молоді люди орієнтуються на створення безпечних умов для себе та своїх близьких, тим більш відповідально вони підходять до розв'язання проблем.

Також було виявлено прямий кореляційний зв'язок між стратегією «Позитивна переоцінка» та шкалами «Стимуляція» ($r_{\text{емп}} = 0.296$, $p \leq 0.05$), «Гедонізм» ($r_{\text{емп}} = 0.315$, $p \leq 0.05$). Дані результати підтверджують, що використовувати позитивне переосмислення як спосіб вирішення проблем, більш схильні особи юнацького віку, для яких важливий новий досвід, враження та відчуття задоволення від життя. Оскільки вони прагнуть уникати тривалих негативних переживань, то намагаються знаходити у проблемах позитивні моменти або сприймати події так, щоб зберігати оптимістичний настрій. Таким чином, для молоді позитивна переоцінка виступає підходом, що дозволяє зберегти цікавість та активність, навіть коли ситуація є складною.

Далі опишемо виявлені кореляційні зв'язки за шкалами опитувальників «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман та «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман в адаптації Г. Чайки.

Таблиця 2.5

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 $p \leq 0,01$

Зворотний кореляційний зв'язок між шкалами «Дистанціювання» та «Ступінь самоконтролю» ($r_{\text{емп}} = -0.289$, $p \leq 0.05$) демонструє, 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. Тобто молоді люди, які впевнені, що події певною мірою піддаються контролю й можуть залежати від їхніх дій, рідко відсторонюються від проблем, а навпаки намагаються їх вирішити.

Також було зафіксовано зворотний кореляційний зв'язок між шкалами «Самоконтроль» та «Справедливість» ($r_{\text{емп}} = -0.309$, $p \leq 0.05$), «Ступінь удачі» ($r_{\text{емп}} = -0.312$, $p \leq 0.05$). Отримані кореляції означають, що особи, які переконані, що світ є справедливим і події в житті значною мірою залежать від удачі або везіння, менше застосовують стратегію самоконтролю у стресових ситуаціях. І навпаки, респонденти, які менше покладаються на ідеї справедливості світу та удачу, частіше стримують емоції та контролюють власну поведінку. Таким чином,

можна припустити, що орієнтація на зовнішні чинники знижує потребу молоді в регулюванні власних переживань і поведінки.

Прямі кореляційні зв'язки стратегії «Пошук соціальної підтримки» зі шкалами «Справедливість» ($r_{\text{емп}} = 0.323, p \leq 0.05$), «Ступінь удачі» ($r_{\text{емп}} = 0.301, p \leq 0.05$) свідчать, що в стресових ситуаціях за підтримкою до оточення частіше звертаються особи, які вважають світ справедливим та вірять у везіння. Дані зв'язки можна інтерпретувати як прояв довіри до соціального середовища. Тобто переконання, що події в світі відбуваються чесно й заслужено, може формувати у людини впевненість, що в разі необхідності оточення зможе надати їй підтримку та допомогу. Тоді як віра в удачу також збільшує вірогідність звернення до зовнішніх ресурсів в складних ситуаціях.

Прямий зв'язок між шкалами «Втеча-уникнення» та «Цінність власного «Я»» ($r_{\text{емп}} = 0.288, p \leq 0.05$) підкреслює, що в складних ситуаціях стратегію уникнення частіше застосовують особи, які цінують себе та надають великого значення власним кордонам. Дану кореляцію можна інтерпретувати, що люди з високою самооцінкою частіше використовують переключення уваги, відволікання від проблем. Припускаємо, що уникнення в даному випадку може виконувати захисну функцію, оскільки дозволяє зберегти самооцінку через втечу від проблеми, яка може викликати внутрішнє напруження чи сумніви у власних силах.

Зворотний кореляційний зв'язок між шкалами «Втеча-уникнення» та «Прихильність до світу» ($r_{\text{емп}} = -0.351, p \leq 0.05$) свідчить, що молоді люди, які мають позитивне світосприйняття, відкриті до взаємодії та довіряють оточенню, рідко вдаються до стратегії уникнення у складних обставинах. Особи зазвичай не відсторонюються від проблем, а навпаки схильні відкрито долати труднощі, обираючи активні, конструктивні підходи.

Встановлений прямий кореляційний зв'язок між шкалами «Планування вирішення проблеми» та «Ступінь удачі» ($r_{\text{емп}} = 0.280$, $p \leq 0.05$) означає те, що активне планування як спосіб подолання стресових ситуацій частіше застосовують особи юнацького віку, які вірять у роль удачі та сприятливих обставин. Вони діють раціонально, покладаючись при цьому на удачу чи везіння.

Негативні кореляційні зв'язки між шкалою «Планування вирішення проблеми» та шкалами «Доброта людей» ($r_{\text{емп}} = -0.282$, $p \leq 0.05$) й «Цінність власного «Я»» ($r_{\text{емп}} = -0.304$, $p \leq 0.05$) свідчать про те, що чим виразнішими є переконання молодих людей в доброті оточуючих і власній цінності, тим рідше вони вдаються до активного планування вирішення проблем під час подолання стресових ситуацій. Це можна інтепретувати, що юнаки схильні детально планувати свої дії та намагаються тримати контроль над ситуацією, коли не довіряють іншим та не відчують власної значущості. Вони не можуть покластись на підтримку оточення та власні ресурси, тому намагаються ретельно прогнозувати власні кроки для вирішення проблеми.

Значущий прямий кореляційний зв'язок між шкалою «Позитивна переоцінка» та шкалами «Прихильність світу» ($r_{\text{емп}} = 0.374$, $p \leq 0.01$) й «Ступінь удачі» ($r_{\text{емп}} = 0.280$, $p \leq 0.05$) вказує на те, що позитивно переосмислювати проблеми частіше схильні юнаки, які оптимістично сприймають світ та вірять в удачу. Дана кореляція є цілком очевидною та підтверджує гіпотезу, що люди, які позитивно налаштовані до світу, схильні перетворювати стресові ситуації на можливості для саморозвитку та самовдосконалення.

Негативний кореляційний зв'язок між шкалами «Позитивна переоцінка» та «Цінність власного «Я»» ($r_{\text{емп}} = -0.299$, $p \leq 0.05$) свідчить, що особи юнацького віку, які не відчують власної значущості, частіше застосовують стратегію позитивного переосмислення у стресових ситуаціях. Це можна пояснити тим, що молоді люди, які не

усвідомлюють власної цінності, можуть бути вразливими та не мати достатньої кількості ресурсів, щоб активно долати проблеми, тому вони намагаються змінити власне сприйняття ситуації, знаходити в ній позитивні аспекти та можливості. У цьому випадку можна припустити, що позитивна оцінка слугує механізмом компенсації, оскільки допомагає зменшити рівень емоційної напруги, відновити відчуття контролю над подіями та сприяє підтриманню внутрішньої рівноваги.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують наявність взаємозв'язків між копінг-стратегіями та ціннісними орієнтаціями та базовими переконаннями осіб юнацького віку.

2.3. Тренінгова програма розвитку продуктивних копінг-стратегій молоді

На основі проведеного теоретико-емпіричного дослідження розроблено тренінгову програму для осіб юнацького віку. Метою програми є розвиток продуктивних стратегій подолання стресових ситуацій, підвищення рівня усвідомлення власних цінностей та формування психологічної стійкості молоді.

Очікуваними результатами впровадження програми є формування стійких копінг-стратегій, як-от планування розв'язання проблеми, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, позитивної переоцінки, зниження проявів неадаптивних способів подолання стресу, розвиток навичок емоційної саморегуляції та саморефлексії, підвищення рівня стресостійкості.

Завдання тренінгової програми:

- Сприяти усвідомленню учасниками власних емоційних реакцій та способів реагування на стресові ситуації.
- Допомогти усвідомити власні цінності та переконання, їх вплив на вибір моделей поведінки.

- Сформувати навички аналізу ситуацій, планування вирішення проблем, пошуку ефективних рішень та усвідомлення власної відповідальності за подолання труднощів.
- Розвинути позитивне мислення, комунікативні навички, допомогти знаходити джерела соціальної підтримки.
- Навчити методам саморегуляції за допомогою вправ, технік, що спрямовані на зняття напруги та стабілізацію емоційного стану.

Структура програми:

- Кількість занять: 9;
- Вікова категорія: 17 – 23 роки;
- Тривалість заняття: 1 год 30 хв;
- Періодичність: заняття проводяться 1 раз на тиждень.
- Форма роботи: групова.

В програмі реалізуються різноманітні методи роботи, спрямовані на залучення учасників до міжособистісної взаємодії, самопізнання та саморозвитку. Зокрема, застосовуються вправи на саморефлексію, групові дискусії, робота в парах і малих групах, рольові вправи, аналіз ситуацій та проєктивні техніки. Це дозволяє учасникам глибше пізнати власні внутрішні ресурси, розвивати комунікативні навички, сприяє переосмисленню попереднього досвіду та зміні звичних моделей поведінки.

Нижче представлений план тренінгової програми, у якому висвітлено мету, основні напрямки роботи, вправи та техніки, які використовуються на кожному занятті. Запропонована програма може бути модифікована, відповідно до формату роботи, динаміки групи, рівня підготовки та потреб учасників, матеріально-технічного забезпечення для досягнення максимальної ефективності.

Заняття № 1

Вступне заняття

Мета: знайомство учасників, створення доброзичливої та довірливої атмосфери, ознайомлення юнаків з поняттям копінг-стратегій, їх видами та значенням при подоланні стресових ситуацій.

1. Вправа «Символічний портрет»

Хід виконання: учасникам пропонується за допомогою олівців на аркуші зобразити свою особистість, використовуючи різні символи, слова та образи. Завдання полягає в тому, щоб розкрити свою особистість та відобразити власні якості, цінності, що допоможе учасникам краще дізнатись один одного.

2. Вправа «Прийняття правил»

Хід виконання: учасникам пропонують разом обговорити та узгодити загальні правила роботи в групі, які тренер записує на дошці (наприклад конфіденційність, активність, правило «тут і зараз», «піднятої руки»).

3. Міні-лекція «Стрес та копінг-стратегії»

Хід виконання: тренер описує поняття стресу, його видів, реакції організму та його значення для людини. Далі окреслює поняття копіngu, копінг – стратегій та їх видів, вплив та значення способів долаання стресових ситуацій.

4. Вправа «Мої очікування»

Хід виконання: тренер пропонує учасникам замислитися над тим, що саме вони хотіли б отримати від участі у тренінговій програмі. Учасникам пропонується письмово завершити кілька фраз : «Від тренінгу я очікую...», «Для мене буде цінним, якщо...», «Під час тренінгу я хотів би навчитися...»), після цього по черзі озвучують свої очікування.

5. Рефлексія

Хід виконання: тренер проводить обговорення, під час якого учасникам пропонується поділитись власними думками, враженнями, усвідомленнями, які виникли в ході заняття.

Заняття № 2

Реакції на стрес: розпізнавання та аналіз

Мета: навчити розпізнавати емоційні, поведінкові реакції на стрес, поглибити знання про копінг-стратегії та особливості їх використання при подоланні життєвих труднощів.

1. Вправа «Стиль подолання»

Хід виконання: тренер пропонує учасникам закінчити кілька фраз: «Коли я відчуваю стрес, я зазвичай...», «У складній ситуації я найчастіше...». Після цього учасники в довільній формі озвучують власні відповіді.

2. Вправа «Скринінг реакції»

Хід виконання: учасникам пропонується пригадати стресову ситуацію, яку вони переживали протягом останнього часу. Завдання полягає в тому, що необхідно розписати подію за схемою, яка містить наступні пункти:

- Тригер: Яка ситуація трапилась?
- Перша думка: Що я подумав в ту хвилину?
- Дія: Які дії я виконав?
- Результат: Як я почувався через годину після цього? Чи вдалось вирішити проблемну ситуацію?

Далі тренер проводить обговорення, де учасники діляться своїми думками, усвідомленнями, які виникли в ході виконання вправи.

3. Вправа «Ресурсна скринька»

Хід виконання: кожен учасник має записати 5-7 ресурсів, які допомагають йому долати стресові ситуації та покращувати емоційний стан, після чого відбувається обговорення.

4. Вправа «Кошик стратегій»

Хід виконання: тренер завчасно готує 30 карток, на кожній з яких описані варіанти дій в стресових ситуаціях (наприклад «звернутись до друга», «творчість», «побудувати план дій», «записати негативні думки і переглянути їх»). Кожному учаснику пропонується обрати 3 дії, які він раніше не використовував, але хотів би спробувати. Далі відбувається обговорення, яким чином учасники застосують обрані стратегії при вирішенні проблемної ситуації.

Заняття № 3

Цінності як орієнтири особистості

Мета: допомогти усвідомити, переосмислити життєві цінності та їх значення у процесі прийняття рішень і вибору моделей поведінки.

1. Вправа «Для мене важливо»

Хід виконання: учасники по черзі мають продовжити фразу «Для мене в житті важливо...», називаючи одну або кілька речей, які мають для нього найбільше значення. Після того як усі учасники висловляться, тренер підсумовує, яким чином цінності впливають на прийняття рішень, поведінку та способи подолання труднощів.

2. Вправа «Коло цінностей»

Хід виконання: тренер пропонує учасникам визначити 3–5 найважливіших для себе цінностей та записати їх. Після цього учасники мають поруч із кожною цінністю написати конкретні дії або вчинки, через які вона проявляється у їхньому повсякденному житті. Далі відбувається обговорення того, як власні цінності можуть впливати на вибір поведінки та прийняття рішень у складних ситуаціях.

3. Вправа «Прийняття рішення»

Хід виконання: тренер пропонує учасникам розглянути життєву ситуацію: «Студент готувався до важливого іспиту, від якого залежить його стипендія. Напередодні іспиту друг просить його допомогти вирішити важливу особисту проблему і потребує підтримки. У студента обмежений час і він розуміє, що якщо допомагатиме другу, то не зможе

добре підготуватися до іспиту». Кожен учасник має надати відповіді на запитання та обґрунтувати їх:

- Які можливі рішення може прийняти студент у цій ситуації?
- Які цінності можуть впливати на його вибір?
- Яке рішення ви вважаєте найбільш правильним і чому?

4. Вправа «Маяк у штормі»

Хід виконання: учасникам пропонується заплющити очі та уявити себе в морі під час шторму та потрібно знайти свій «маяк». Світло цього маяка — це головні життєві цінності. Після візуалізації кожен має намалювати на аркуші свій маяк і вписати на його основі цінності, а на променях світла — ресурси, які він дає.

Заняття №4

Планування як спосіб вирішення проблем

Мета: розвиток навичок аналізувати складні ситуації, визначати можливі шляхи їх розв'язання та розробляти плани дій для досягнення поставлених цілей.

1. Вправа «Драбина»

Хід виконання: учасникам пропонується зобразити на аркуші драбину, яка має 5–6 сходинок. На верхній сходинці потрібно написати мету, яку хоче досягти або проблему, яку учасник хотів би вирішити. Далі учасники поступово заповнюють сходинки драбини, починаючи з нижньої. На кожній сходинці мають записати конкретні кроки та дії, які допоможуть досягнути бажаного результату. Після завершення роботи учасники презентують свої роботи, описуючи, яку мету вони обрали та які кроки планують зробити для її досягнення.

2. Вправа «Що буде далі?»

Хід виконання: тренер зачитує учасникам життєві ситуації, у яких потрібно прийняти рішення. Завдання полягає в тому, щоб запропонувати кілька можливих варіантів дій та передбачити, до яких наслідків може призвести кожен із них. Учасники обговорюють, які

наслідки можуть бути позитивними, а які — негативними. Після цього визначають найбільш ефективний спосіб вирішення ситуації та пояснюють свій вибір.

3. Вправа «Гнучке мислення»

Хід виконання: учасників об'єднують у групи по 3–4 особи. Кожній групі пропонується певна проблемна ситуація. Завдання учасників — обговорити ситуацію та придумати 3 варіанти її вирішення. Після цього учасники аналізують запропоновані варіанти, обговорюють їхні можливі наслідки та обирають той, який вважають найбільш ефективним. Після завершення роботи представники груп презентують свої рішення, коротко пояснюючи, які варіанти вони запропонували та чому обрали саме цей спосіб вирішення ситуації.

4. Вправа «Перешкоди і можливості»

Хід виконання: учасникам пропонується записати на аркуші складну ситуацію, яку вони хотіли б вирішити. Далі потрібно розділити аркуш на дві частини: в першій частині учасники записують можливі перешкоди, які можуть виникнути, а у другій частині зазначають способи їх подолання. Таким чином учасники навчаються заздалегідь аналізувати можливі труднощі та знаходити шляхи їх подолання.

Заняття №5

Прийняття відповідальності: як діяти усвідомлено

Мета: формування у юнаків відчуття відповідальності за власні рішення та дії, розвиток навичок прогнозування наслідків та планування власного майбутнього.

1. Вправа «Мікрофон»

Хід виконання: ведучий пропонує учасникам по черзі продовжити декілька незавершених фраз, такі як: «Відповідальність для мене — це...», «Я відчуваю відповідальність, коли...», «Бути відповідальним означає...», «Найскладніше брати відповідальність, коли...». Учасники висловлюються по черзі, намагаючись не повторювати відповіді інших.

2. Вправа «Межі відповідальності»

Хід виконання: учасникам пропонується зобразити на аркуші три кола, розташовані одне в одному. Перше, найменше коло символізує сферу особистої відповідальності, друге — сферу впливу, а третє, найбільше, відображає те, що знаходиться поза межами контролю. Учасники мають описати власні приклади з життя, розподіляючи їх за даною схемою.

3. Вправа «Перефразуй»

Хід виконання: тренер пропонує учасникам приклади фраз, у яких людина перекладає відповідальність на інших або зовнішні обставини (наприклад: «Він мене розлютив», «Мені не пощастило»). Завдання учасників – переформулювати їх так, щоб підкреслити власну роль у ситуації («Я розлютився», «Я не врахував ризики»). Після виконання учасники обговорюють, чи легко було змінювати формулювання та що вони відчували, коли брали відповідальність за свої реакції.

4. Вправа «Лист у майбутнє»

Хід виконання: учасникам мають уявити себе через 5 років та написати лист собі в майбутнє. У листі юнаки мають звернутися до майбутнього себе, описати, ким вони хотіли б стати, яких життєвих цілей прагнуть досягти. Обов'язковою умовою є включення до листа трьох обіцянок, які учасники дають собі вже сьогодні для досягнення бажаного результату. Після виконання завдання, учасники складають листи у конверти.

Заняття №6

Пошук соціальної підтримки

Мета: допомогти учасникам знаходити джерела підтримки в складних ситуаціях.

1. Вправа «Долоня підтримки»

Хід виконання: учасники мають обвести на аркуші свою долонь та у кожному пальці записати імена людей, до яких можна звернутись у складних ситуаціях:

- Вказівний — людина, яка завжди вислухає.
- Середній — людина, яка може дати пораду.
- Безіменний — людина, яка може надати практичну допомогу.
- Мізинець — людина, яка може підтримати та підбадьорити.
- Великий — людина, на яку можна покластися найбільше.

Далі кожному учаснику пропонується відповісти на питання:

- Чи вдалось заповнити всю долонь?
- Чи легко було підібрати людей? Чи були імена, які повторюються?
- До кого звертаєтесь найчастіше?

2. Вправа «Подолай упередження»

Хід виконання: кожен учасник отримує кілька аркушів, на яких записує фрази-переконання, упередження які перешкоджають йому звертатись за допомогою до оточуючих (наприклад: «просити допомогу — це прояв слабкості», «мені можуть відмовити»). Всі аркуші розміщуються на дошці, далі група разом обговорює кожне переконання та проводить рефреймінг даних фраз. Тренер пропонує учасникам відповісти на питання:

- Які переконання найчастіше, на вашу думку, заважають людям звертатися до інших за допомогою?
- Чи змінилося ставлення до прохання про підтримку після вправи?

3. Вправа «Підтримай друга»

Хід проведення: тренер об'єднує учасників у пари та пропонує уявити, що вони опинилися у складній ситуації. Завдання одного учасника — звернутися до партнера з проханням допомогти. Інший учасник уважно слухає та намагається заспокоїти та підтримати

партнера. Після цього учасники змінюються ролями та обговорюють свої відчуття.

4. Вправа «Коло компліментів»

Хід виконання: учасники по черзі говорять один одному комплімент, підкреслюючи лише позитивні риси, якості характеру або сильні сторони. Компліменти передаються по колу, поки кожен учасник не отримає позитивне висловлювання. Далі тренер пропонує відповісти на запитання:

- Як ви почувалися, коли отримували приємні слова?
- Чи легко було говорити компліменти іншим учасникам?

Заняття №7

Позитивна переоцінка: пошук нових можливостей

Мета: розвиток навичок позитивного мислення, формування вмінь знаходити в складних ситуаціях позитивні аспекти та можливості для саморозвитку та самовдосконалення.

1. Вправа «Позитивний погляд»

Хід виконання: учасникам пропонується пригадати зі свого життя ситуацію, яка була стресовою або викликала негативні переживання. Завдання полягає в тому, щоб спробувати подивитися на цю подію з іншого боку та визначити три можливі позитивні аспекти (наприклад «Я став краще контролювати свої емоції», «Я став більш уважним до своїх потреб і кордонів», «Можливість спробувати щось нове»). Далі відбувається обговорення:

- Чи легко було знайти позитивні аспекти у складній ситуації?
- Чи виникали труднощі під час виконання завдання?
- Чи змінилося ставлення до цієї ситуації після її переосмислення?

2. Вправа «Прихована можливість»

Хід виконання: учасники отримують картки з різними ситуаціями (наприклад, не складений іспит, непорозуміння з друзями, невдалий виступ). Завдання — переосмислити ситуацію та відповісти на

запитання: «Якби ця ситуація була можливістю, то якою саме?» Учасники презентують свої варіанти та відбувається обговорення: чи допомагає такий підхід інакше дивитися на труднощі та в яких життєвих ситуаціях це є корисним.

3. Вправа «Незавершена історія»

Хід виконання: тренер розділяє учасників на групи по 3-4 особи.

Далі зачитує коротку історію про героя, який потрапив у складну ситуацію. Кожна група отримує завдання придумати продовження цієї історії, у якому описана ситуація стає для героя джерелом нового досвіду, відкриває нові можливості для розвитку та самовдосконалення. Після завершення обговорення кожна група презентує свій варіант завершення історії.

Питання для обговорення:

- Чи завжди негативна ситуація має лише негативні наслідки?
- Як наше мислення впливає на сприйняття подій?

4. Вправа «Трансформація»

Хід виконання: учасникам пропонується пригадати ситуацію, яка раніше здавалася їм виключно негативною. Завдання – позитивно переосмислити ситуацію та завершити фразу: «Раніше я думав, що ця ситуація означає..., а тепер я можу сказати, що вона допомогла мені...».

Далі відбувається коротке обговорення у групі.

Заняття №8

Саморегуляція: як керувати власними емоціями

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення ознак емоційної напруги.

1. Вправа «Внутрішні сигнали»

Хід виконання: учасникам пропонується згадати стресову ситуацію та спробувати записати свої внутрішні сигнали емоційної напруги: що вони відчували у тілі, про що думали в той момент, як змінилась поведінка.

Після цього учасники спільно обговорюють, на які сигнали варто перш за все звертати увагу і як на них реагувати.

2. Вправа «Ресурси емоційної рівноваги»

Хід виконання: кожному учаснику пропонується написати на аркуші 3 - 4 дії або ресурси, які допомагають заспокоїтися та зменшити емоційну напругу (наприклад, розмова з другом, прогулянка, музика, спорт). Після цього учасники діляться своїми варіантами, а тренер записує їх на фліпчарті, формуючи спільний список ресурсів для саморегуляції.

Тренер пропонує питання для групового обговорення:

- Які способи саморегуляції використовуються найчастіше?
- Які нові дії ви могли б застосувати у майбутньому?

3. Вправи на саморегуляцію

- Дихальні практики: тренер навчає учасників різним технікам дихання, які допомагають знизити емоційну напругу та відновити спокій у стресових ситуаціях, наприклад «4-7-8»: вдих на 4 секунди, затримка на 7 секунд, видих на 8 секунд; квадратне дихання: однакові цикли вдиху, затримки, видиху та паузи по 4 секунди.
- Переключення уваги: замість фокусування на стресовій ситуації зосереджуватись на відчуттях та раціональному мисленні, відповідаючи на запитання: «Що я відчуваю зараз?», «Що я можу контролювати?»
- Техніка «Стоп»: тренер пояснює учасникам, як у моменти гніву чи сильного емоційного збудження зупинитися, усвідомити свої емоції та зробити паузу перед тим, як реагувати.

4. Медитація «Внутрішній спокій»

Хід виконання: учасники заплющують очі та зосереджуються на власному диханні та внутрішньому балансі, уявляючи точку спокою всередині себе. Знаходять напружені ділянки власного тіла та поступово

відпускають напругу, використовуючи спокійне, рівномірне дихання, щоб зануритися у відчуття внутрішньої рівноваги.

Заняття №9

Закріплення та підведення підсумків

Мета: систематизація та закріплення отриманих знань і навичок, проведення рефлексії особистісних змін учасників, формування мотивації до подальшого саморозвитку.

1. Вправа «Коло змін»

Хід виконання: кожен учасник отримує аркуш, на якому зображене коло розділене на 3 сектори, у кожному з них потрібно описати:

- ситуацію, в якій вдалося застосувати одну з пропрацьованих копінг-стратегій;
- навичку або техніку, яку вдалося запа'ятати та опанувати найкраще;
- власні зміни у ставленні до стресових ситуацій.

2. Вправа «Досягнення та виклики»

Хід виконання: тренер пропонує учасникам записати два досягнення, які вони помітили в ході подолання труднощів та визначити три навички, над якими хотіли б працювати далі.

3. Вправа «Ланцюг позитивних дій»

Хід виконання: кожен учасник має описати ланцюжок, який складається з 3–5 дій, які він може застосувати у складній ситуації, використовуючи засвоєні копінг-стратегії, наприклад: глибоке дихання, пошук підтримки близьких, переосмислення ситуації.

4. Вправа «Валізка»

Хід виконання: кожному учаснику пропонується відповісти на питання:

- Які стратегії я беру з собою і буду використовувати в майбутньому ?

- Які деструктивні звички або дезадаптивні моделі поведінки я залишаю і більше не буду використовувати?

5. Завершення програми

Тренер дякує учасникам за активну участь, продуктивну групову роботу, плідну взаємодію протягом усієї тренінгової програми та акцентує увагу на важливості використання набутих навичок.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити, що копінг-стратегії – це цілеспрямовані, усвідомлені дії людини, спрямовані на подолання стресових ситуацій та підтримку загального психічного благополуччя. Розглянуто різні підходи до визначення копіngu, такі як психоаналітичний, трансакційний, диспозиційний та ресурсний, а також класифікації копінг-стратегій, найбільш поширеним серед яких є поділ на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані, конструктивні та деструктивні. Було визначено, що в юнацькому віці копінг-стратегії перебувають на етапі активного становлення, тому їх вибір залежить від багатьох факторів, як-от рівня розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок, соціальної активності, особистісних рис, рівня стресу. Сучасні дослідження показують, що юнаки найчастіше схильні до дистанціювання, пошуку соціальної підтримки, рідше обирають стратегії конфронтації, прийняття відповідальності, планування вирішення проблем.

2. Встановлено, що ціннісні орієнтації є важливим компонентом структури особистості, який дозволяє визначати життєві пріоритети, цілі, спрямованість поведінки. У юнацькому віці відбувається активне формування та переосмислення цінностей, що пов'язано з активним становленням ідентичності, світогляду, особистісним та професійним самовизначенням. Значення ціннісних орієнтацій полягає в перетворенні загальних цінностей суспільства у внутрішні мотиви, які спрямовуватимуть поведінку юнаків та дівчат.

3. Для проведення емпіричного дослідження було підібрано валідний психодіагностичний інструментарій, який включає три стандартизовані методики, адаптовані українською мовою, що дозволяє повністю розкрити тему роботи. Обрані методики дали змогу оцінити копінг-стратегії, визначити домінуючі цінності, а також базові переконання осіб юнацького віку.

4. Результати, отримані в ході емпіричного дослідження, засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між різними видами копінг-стратегій та ціннісними орієнтаціями юнаків та дівчат. Застосування коефіцієнта Спірмена дало змогу отримати наступні кореляції: копінг-стратегії, як-от самоконтроль та прийняття відповідальності прямо корелюють із цінностями самостійності, влади та безпеки, тоді як конфронтаційний копінг демонструє зворотний зв'язок з конформізмом. Водночас використання позитивної переоцінки як способу подолання труднощів прямо пов'язано з цінностями стимуляції та гедонізму. Стратегія пошуку соціальної підтримки має прямий кореляційний зв'язок з орієнтацією на доброзичливість інших людей, тоді як прагнення до незалежності та домінування зменшує можливість використання даного підходу.

Також виявлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що копінг-стратегії осіб юнацького віку пов'язані з їхніми базовими переконаннями про себе та світ. Зокрема, віра у справедливість світу та власну удачу сприяє зверненню молоді до інших людей за підтримкою. Використання самоконтролю як стратегії вирішення проблем пов'язано зі низьким рівнем переконаності у справедливості та випадковості подій, а дистанціювання – з контролем над власними реакціями та поведінкою. Стратегії уникнення та планування вирішення проблем по-різному співвідносяться з сприйманням світу та себе: низька переконаність у доброті людей і цінності власного «Я» пов'язана з раціональним плануванням, тоді як позитивне сприйняття світу і віра в удачу сприяють використанню позитивної переоцінки.

5. На основі отриманих емпіричних даних була розроблена тренінгова програма для юнаків та дівчат віком від 17 до 23 років. Метою програми є розвиток продуктивних стратегій подолання стресових ситуацій, підвищення рівня усвідомлення власних цінностей та формування психологічної стійкості молоді.

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. Бибик Д. Д. Ціннісні орієнтації студентської молоді України в умовах воєнного стану. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2022. № 26(1). С. 43–54. URL: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2022-26-1-43-54>.
3. Волошок О. В, Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 1 (89). 2021. С. 146–151. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-31>.
4. Гімаєва Ю. А., Маркіна А. Ю. Зв'язок копінг-стратегій з стилями саморегуляції поведінки та особистісною зрілістю у хлопців та дівчат. *«Психологія»*. Вип. 72. 2022. С. 59–66. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-07>.
5. Гуріна Д. О. Психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. 2020. № 13. С. 16–17.
6. Замерзляк Д., Федоренко А. Еволюція поняття копінг-стратегій: від класичних теорій до сучасних досліджень. *Серія 12: Психологічні науки*. Вип. 26 (71). 2025. С. 20–32. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26\(71\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).02).
7. Змага А. А., Мартинюк І. А. Особливості копінг-поведінки у студентському віці. *HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY, Vol 11(1)*. 2020. С. 27–34. URL: <https://doi.org/10.31548/hspedagog2020.01.027>.
8. 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. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/14>.
9. Каламаж В. О., Тимошук Є. А., Краснопір А. Б., Дорошук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 34–41.
 10. 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.
 11. 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>.
 12. 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. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7>.
 13. Мельничук М. М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій юнаків з різним рівнем саморегуляції. *Молодий вчений*, № 12 (88), С. 283–287. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-12-88-56>.
 14. Микосянчик О. А., Шмаргун В. М. Особливості психологічних уявлень про копінг-поведінку та чинники копінг-стратегій. *Молодий вчений*. 2024. С. 54–58.
 15. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. № 4 (73). 2023. С. 33–38. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/06>.

16. Мухіна Л. М. Психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді. *Габітус*. Випуск 64. 2024. С. 65–69. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
17. 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>.
18. 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. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-16>.
19. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 158 с.
20. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Белік Н. В. Психологічні чинники формування комунікативної компетентності в юнацькому віці: роль копінг-стратегій у соціальному, віковому, організаційному та сексуальному контекстах. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Вип. 2. 2025. С. 102–108. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2025.2.15>
21. Семків І. І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 1. С. 12–28.
22. Скапа І. А., Попович І. С. Зв'язок копінг-стратегій з ціннісними орієнтаціями осіб юнацького віку. *Ukrainian Forum of Scientific Strategies: proceedings of the International scientific and practical conference (April 6-8, 2026)*. Kharkiv, 2026. С. 202–210. URL: <https://doi.org/10.64828/conf-112-2026>.
23. Скапа І. А., Попович І. С. Роль ціннісних орієнтацій у виборі копінг-стратегій особами юнацького віку. *Modern Research and Education: proceedings of the International scientific and practical conference (May 2-*

- 4, 2026). Warsaw, Poland, 2026. С. 386–394. URL: <https://doi.org/10.64828/conf-119-2026>.
24. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т. 33 (72) № 4. 2022. С. 50 –54. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/09>.
25. Чайка Г. В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія Психологія*. 2024. Т. 35 (74) № 1. С. 18. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04>.
26. Шайхлісламов З. Р. Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія* Т. 34, № 73. 2023. С. 64–69. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>.
27. Яновська Т. А. Особливості копінг-поведінки юнаків у ситуації стресу. *Вікова та педагогічна психологія*. Вип. 64. 2024. С. 75–79. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
28. Folkman S., Lazarus R. S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1988.
29. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984. 444 p.
30. Plokhikh, V. V. (2023). Relationship between coping behavior and students' perceptions of the passage of time. *Insight: the psychological dimensions of society*, 9, 72–93. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-5>.
31. Plokhikh, V., Popovych, I., Savchuk, O., Shevchenko, N., Hoian, I., & Petraniuk, A. (2025). Time Orientations of Ukrainian Students with Traumatic Experiences. *The New Education Review*, 82, 9–23. <https://doi.org/10.15804/ther.2025.82.4.01>.
32. Popovych, I., Plokhikh, V., Abdullayev, S., Panok, V., Hrynychuk, O., Borysiuk, O., & Yesmakhanova, A. (2025). Relationships between internet

addiction and coping strategy use in junior athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(10), 2031–2038.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2025.10226>.