

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ

**Хазратова Нігора**

Національний університет «Львівська політехніка»

м. Львів, Україна

[nigora.v.hazratova@lpnu.edu.ua](mailto:nigora.v.hazratova@lpnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1471-3234>

**Малімон Людмила**

Волинський національний університет імені Лесі Українки

м. Луцьк, Україна

[malimon.ludmila@vnu.edu.ua](mailto:malimon.ludmila@vnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2964-6580>

**Олійник Алла**

Національний університет «Львівська політехніка»

м. Львів, Україна

[alla.v.olijnyk@lpnu.edu.ua](mailto:alla.v.olijnyk@lpnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2543-4281>

**Метою** статті є виклад результатів дослідження особливостей вибору різних копінг-стратегій людьми з різними ціннісними орієнтаціями в контексті підтримки власного психічного здоров'я та благополуччя.

**Методи.** Для виявлення копінг-стратегій застосовувалися психодіагностичні тестові методики К.Томаса і М. Лазаруса, для діагностики цінностей – тестова методика Е. Помиткіна. Додатково була застосована методика вивчення особистості «Велика П'ятірка».

**Результати.** Виявлено копінг-стратегії, до яких найчастіше вдаються люди з різними ціннісними орієнтаціями: з домінуванням духовних цінностей – до стратегій дистанціювання та уникнення, індивідуалістичних – самоконтролю та конфронтації, соціальних – до пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки, сімейних – до копінг-стратегій планування розв'язання проблеми та прийняття відповідальності.

Виявлено, що чоловіки порівняно з жінками частіше обирають копінг-стратегії конфронтації, уникнення та компромісу, комбінація яких конкретизує зміст маскулітних гендерних ролей в нашій культурі. На основі кластерного аналізу виокремлено три типи реалізації копінг-стратегій: 1) «індивідуалісти» --

носії індивідуалістичних цінностей, які розраховують на себе, критично ставляться до інших і практикують копінг-стратегію самоконтролю; 2) «соціальні оптимісти» -- носії соціальних цінностей, що обирають стратегію соціальної підтримки; 3) «інтроверти» -- носії духовних цінностей, що практикують копінг-стратегії дистанціювання та уникнення, зосереджені на собі і не орієнтуються на інших. Носії сімейних цінностей розподілилися по перших двох кластерах.

**Висновки.** Представники різних ціннісних орієнтацій реалізують різні копінг-стратегії, які відповідають їх типам цінностей: індивідуалістичним – конфронтації та самоконтролю, духовним – уникнення та дистанціювання, сімейним – прийняття відповідальності та планування розв’язання проблеми, соціальним – пошук соціальної підтримки. Представники маскулітних гендерних ролей частіше обирають копінг-стратегії конфронтації, уникнення та компромісу. Це свідчить про те, що у різних людей можуть бути ефективними різні копінг-стратегії, їх вибір залежить від ціннісних орієнтацій особистості.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, індивідуалістичні цінності, духовні цінності, сімейні цінності, соціальні цінності.

### **Nihora Khazratova, Ludmila Malimon, Alla Olijnyk. Peculiarities of coping strategies in people with different value orientation.**

**Purpose** is to present the results of a study of the peculiarities of choosing different coping strategies by people with different value orientations in the context of maintaining their own mental health and well-being.

**Methods.** The psychodiagnostic test methods of K. Thomas and M. Lazarus were used to identify coping strategies, and the test method of E. Pomytkin was used to diagnose values. Additionally, the Big Five personality test was used.

**Results.** The coping strategies most often used by people with different value orientations are revealed: with the dominance of spiritual values - to the strategies of distancing and avoidance, individualistic - to self-control and confrontation, social - to the search for social support, positive reassessment, family - to coping strategies of planning a solution to the problem and accepting responsibility.

It has been found that men, compared to women, more often choose the coping strategies of confrontation, avoidance, and compromise, the combination of which specifies the content of masculine gender roles in our culture. On the basis of cluster analysis, three types of coping strategies are distinguished: 1) "individualists" - holders of individualistic values who rely on themselves, are critical of others and practice the coping strategy of self-control; 2) "social optimists" - holders of social values who choose the strategy of social support; 3) "introverts" - holders of spiritual values who practice the coping strategies of distancing and avoidance, focus on themselves and do not focus on others. The carriers of family values are distributed in the first two clusters.

**Conclusions.** Representatives of different value orientations implement different coping strategies that correspond to their types of values: individualistic - confrontation and self-control, spiritual - avoidance and distancing, family -

acceptance of responsibility and planning for problem solving, social - search for social support. Representatives of masculine gender roles are more likely to choose the coping strategies of confrontation, avoidance, and compromise. This suggests that different coping strategies can be effective for different people, and their choice depends on the value orientations of the individual.

**Keywords:** coping strategies, individualistic values, spiritual values, family values, social values.

**Вступ.** Збереження психічного здоров'я особистостей і груп стає дедалі важливішою проблемою для нашого суспільства. Як приватне, так і професійне життя людини піддається усе більшим ризикам внаслідок зростання стрес-факторів. До локальних побутових стресів сьогодні додаються глобальні, пов'язані з війнами та руйнуваннями, політико-економічними катаклізмами, фізичними та психічними травмами тощо. Йдеться про гострі стреси, які за відсутності адекватного реагування можуть перетворитися на серйозні психічні розлади.

Вибір адекватної копінг-стратегії – стратегії подолання стресу – стає актуальною проблемою психічного здоров'я, розв'язання котрої особа змушена шукати щодня. Ефективність цієї стратегії не в останню чергу пов'язана з її «екологічністю», відповідністю світоглядним та ціннісним орієнтирам людини. В іншому випадку обрана стратегія залишається неуспішною. Наприклад, коли особистість зі схильністю до домінування (конкурентоздатність як цінність) змушена вибрати стратегію уникання в конфлікті, вона зазнає когнітивного дисонансу та емоційного дискомфорту. Вимушено обрана копінг-стратегія сама по собі стає додатковим джерелом стресу. Лише перебуваючи в гармонії з собою, можна активно і ефективно долати стрес, віднайти баланс свого психічного здоров'я.

Отже, можливість реалізації тієї чи іншої копінг-стратегії залежить від її відповідності базовим настановленням та цінностям особистості. Лише напрацювання таких стратегій подолання стресу, які відповідають її цінностям, забезпечує самоефективність і психічне здоров'я.

Уже не одно десятиліття в психологічній науці спостерігається великий інтерес як до проблеми копінг-стратегій особистості (Грабовська, Єсип, 2010; Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, Wadsworth, 2001; Lazarus, Folkman, 1984; Moss, Schaeffer, 1986; Miller,

Ingham, Davidson, 1986; Pargament, 1997; Hobfoll, 2006), так і до проблеми цінностей, персональних та професійних, в контексті досягнення високої якості життя і психічного здоров'я (Basogul, Baysan, 2021; Pargament, Koenig, Perez, 2000).

Досить активно проблему копінгу досліджували, починаючи з 80-х рр. XX ст., звертаючи увагу передусім на сутність цього феномену (Lazarus, Folkman, 1984; Moss, Schaeffer, 1986; Pearlin, Schooler, 1999), класифікацію копінгів (Lazarus, Folkman, 1984; Heszten-Niejodek, 2002; Cramer, 2000), структуру копінгів (Pearlin, Schooler, 1999), виявлення взаємозв'язків з різноманітними властивостями особистості та порушеннями психічного здоров'я (Brannon, Feist, 2009; Miller, Ingham, Davidson, 1986, Roesch, Weiner, 2001), а також з іншими феноменами, зокрема нейротизмом і локус-контролем (Грабовська, Єсип, 2010). Було також зосереджено увагу на динаміці змін копінг-стратегій в процесі дорослішання, зокрема в дитячому, підлітковому і молодому віці (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, Wadsworth, 2001).

В останні десятиріччя популярним є так званий “ресурсний” підхід до проблеми поведінки подолання (Грабовська, Єсип, 2010), в якому зацентровано на розподілі ресурсів, що дає змогу адаптуватися й зберігати здоров'я у складних обставинах, напружених ситуаціях. Під ресурсами розуміють радше соціальні та соціально-психологічні джерела допомоги (наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища), а також ресурси індивідуальні – власні здібності та вміння особи. За теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, є два класи ресурсів: матеріальні та соціальні. Ці останні він вважає пов'язаними з груповими (суспільними) цінностями та ціннісними орієнтаціями (Hobfoll, 2006). До таких ресурсів ціннісного характеру зараховується також оптимізм: схильність людини не вірити в безнадійність ситуації, спрямованість на успіх.

Останні кілька років були насичені кризовими переживаннями, котрі несли глобальні ризики для психічного здоров'я усього людства. Їх спричинила пандемія covid-2019. Тому дослідження копінг-стратегій були спрямовані на їх можливості зберегти людям психічне здоров'я і якість життя в екстремальних умовах (наприклад, в багатоквартирних будинках під час локдаунів (Budimir, Probst, Pieh, 2021), або при переживанні працівниками організацій стресу на

робочому місці, зокрема медперсоналу в лікарнях (Al-Ruzzieh, Ayaad, 2021).

Психологічна реакція на стрес означає, що особистість свідомо та несвідомо шукає таких стратегій його подолання, які дадуть максимальний результат. В дію вступають захисні механізми, минулий досвід, здібності. Залежно від ставлення людини до загрозливого фактора, від інтелектуальних та креативних ресурсів, ціннісного потенціалу особистості і груп, до яких вона належить, формується мотивація на подолання труднощів. Тому реакція подолання – копінг-стратегія – ґрунтується на цих ресурсах, а зокрема й на ціннісних орієнтаціях.

**Метою нашого дослідження було** встановити особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями.

**Методи дослідження.** Для виявлення копінг-стратегій застосовувалися відповідні психодіагностичні тестові методики К. Томаса і М. Лазаруса, для діагностики цінностей – тестова методика Е. Помиткіна. Додатково була застосована методика вивчення особистості «Велика П'ятірка» Р. МакКрає і П. Кости.

Тест К. Томаса, спрямований на встановлення стратегії поведінки особи в конфлікті, є одним із найпопулярніших. Ідея моделі двохмірного врегулювання конфліктів розроблялася ним у співавторстві з Р. Кілманом, внаслідок чого цей тест часто називають тестом К. Томаса – Р. Кілмана. Двохмірна модель врегулювання містить поведінкові компоненти: а) врахування інтересів інших людей; б) захист власних інтересів. На основі різноманітних комбінацій вираженості цих вимірів виокремлюються п'ять способів урегулювання конфліктів: суперництво, пристосування, компроміс, уникнення, співпраця.

Тест копінг-стратегій М. Лазаруса призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році і вважається першим стандартизованим інструментом вимірювання копінгів.

Копінг-механізми чи стратегії, які виявляє тест Лазаруса, спрямовані на активну трансформацію ситуації або пристосування до неї. Тест містить 50 запитань і 8 шкал: 1) конфронтація (суперництво, конкуренція, заперечення); 2) дистанціювання (позиціонування себе осторонь); 3) самоконтроль (відстежування і контроль власної

поведінки та емоційних реакцій); 4) пошук соціальної підтримки; 5) прийняття відповідальності; 6) уникнення (пасивна позиція); 7) планування вирішення проблеми (моделювання розв'язання проблемної / стресової ситуації); 8) позитивна переоцінка ситуації.

Оцінюючи частоту такої поведінки у себе, діагностований може як максимум за одне запитання отримати 3 бали, а за шкалою в цілому – 18. На основі цих значень вираховується так званий ступінь напруженості кожного із копінгів на основі формули:  $X = \text{сума балів} / \text{max балл} \times 100$ . За сумарним балом можна визначити тестові норми рівня напруженості копінгів – від низького (адаптивний варіант) до високого (дезадаптація).

Отже, тести на виявлення копінг-стратегій особистості у конфліктних (а також складних життєвих ситуаціях) К. Томаса – Р. Кілмана, а також М. Лазаруса – С. Фолкмана, є досить надійними та валідними, мають обґрунтовані тестові норми, що дає змогу адекватної інтерпретації результатів тестування. Ці тести є відомими як вимірювальні інструменти і широко вживаними у психологічній практиці.

Методика виявлення супідрядності цінностей Е. Помиткіна спрямована на виявлення домінуючих цінностей особистості та їх ієрархії. Вона містить список з 16 сфер життя людини або її можливих цілей у ньому (по чотири пункти на кожен тип цінностей: індивідуалістичні, соціальні, сімейні та духовні).

Процедура тестування полягає у тому, що досліджуваному пропонують прорангувати список із 16 наведених вище життєвих цінностей (привласнити кожній з них ранговий номер відповідно до того, яку роль вони грають в його житті). Цінності, які є найважливішими для даної людини, отримують перші порядкові номери (1, 2, 3 і т.д.), а найменш важливі – останні порядкові номери (16, 15, 14 і т.д.). Для виявлення супідрядності цінностей особистості слід додати порядкові номери, які відносяться до конкретного різновиду цінностей. Та цінність, яка отримала найменше сумарне число, є домінуючою для людини.

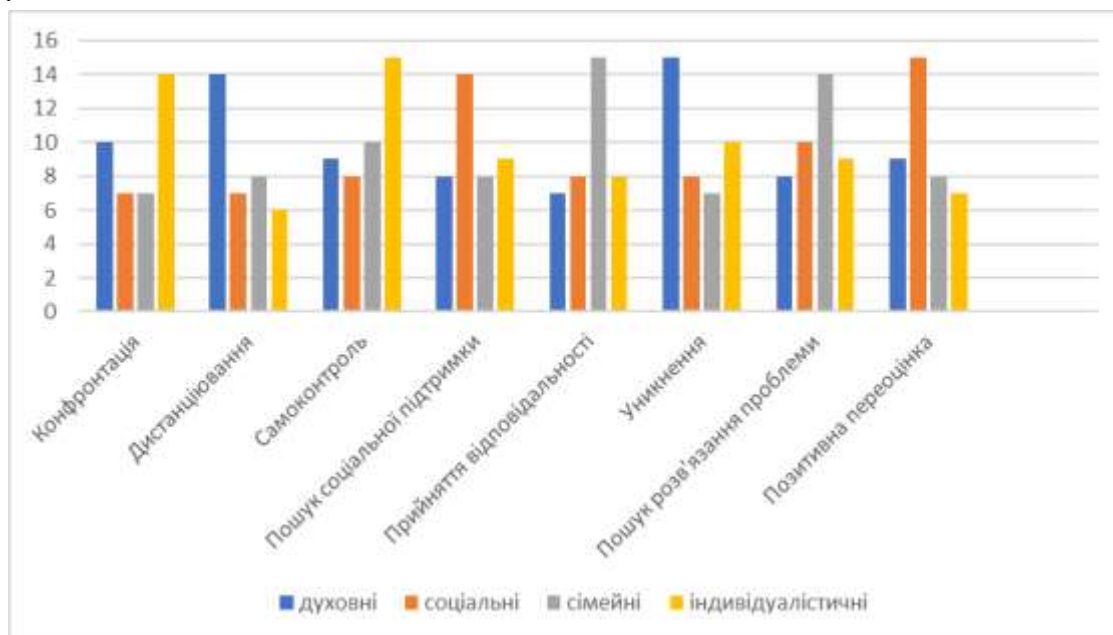
Тест-опитувальник «Велика п'ятірка» Р. МакКреє і П. Кости був застосований як додаткова методика. Він складається з 75 питань та 5 основних шкал (Відкритість досвіду, Сумлінність, Екстраверсія, Доброзичливість, Нейротизм). На думку авторів, кожна з них втілює найбільш важливі та базові характеристики особистості. Кожне з

питань передбачає оцінку досліджуваним своєї згоди із заданим твердженням в межах шкали від -2 до 2. Методика дає змогу виявити вказані вище риси особистості.

Група досліджуваних склала 72 особи віком 21-32 років, з них 41 жінка, 31 чоловік. Тестування проводилося онлайн, за допомогою google-форми. До опитування залучалися студенти денної і заочної форми навчання закладів вищої освіти західних та центральних регіонів України.

**Обговорення результатів.** Серед учасників нашого дослідження найчастіше зустрічається домінування соціальних цінностей (38%), рідше – індивідуалістичних (27%), ще рідше – духовних (25%) і найрідше – сімейних (10%). Серед жінок найпопулярнішими цінностями є духовні та сімейні, а серед чоловіків – соціальні та індивідуалістичні.

Результати порівняльного аналізу копінг-стратегій діагностованих з домінуванням різних типів цінностей, здійснений за критерієм Краскела-Уолеса, представлений у вигляді діаграми в Рис.1.



**Рис. 1. Результати порівняльного аналізу між носіями різних типів цінностей (д – духовні, с – соціальні, сім – сімейні, і – індивідуалістичні) за шкалами конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення і т.д.**

Зокрема, порівняльний аналіз показав, що найбільш схильними до стратегії **конфронтації** є особи з домінуючими індивідуалістичними цінностями ( $N=38,1, p<0,001$ ). Водночас люди

з домінуванням духовних та сімейних цінностей рідше вдаються до стратегії конфронтації, а найменше – особи з яскраво вираженими соціальними цінностями. Вочевидь, індивідуалізм та постановка своїх інтересів на найвищій щабель ціннісної ієрархії, спонукає до ігнорування інтересів інших та вибору шляху конфронтації. Цікаво також, що не духовні, а власне соціальні цінності найбільше «утримують» людей від конфронтаційної копінг-стратегії.

Діагностовані з домінуванням індивідуалістичних цінностей відрізняються від інших за істотним переважанням копінг-стратегії **самоконтролю** ( $H=42,8$ ,  $p<0,001$ ). Це може бути зумовлено тим, що люди з індивідуалістичними цінностями більше зосереджені на собі, покладаються на себе, воліють зберігати контроль над своїм життям, тому схильні у проблемній ситуації практикувати самоконтроль.

Копінг-стратегія **дистанціювання** найбільш притаманна людям з домінуючими духовними цінностями ( $H=36,7$ ,  $p<0,001$ ). Це є одним з неочевидних та неочікуваних результатів нашого порівняльного аналізу.

Такий результат можна пояснити здатністю до децентрації у сприйманні стресових, екстраординарних ситуацій. Вміння дистанціюватися від них дає змогу їх спокійної, емоційно-зваженої (і тому більш адекватної) оцінки. Переважання духовних цінностей передбачає передусім не «гуманність» чи «альтруїзм» (які ближче до цінностей соціальних), а дистанціювання та децентрацію, котрі дають ясність свідомості та збалансованість, необхідні для успішного подолання стресу. Особи з домінуючими соціальними, сімейними та індивідуалістичними цінностями вдаються до стратегії дистанціювання значно рідше.

Водночас виявилось, що найбільшими прихильниками копінг-стратегії **пошуку соціальної підтримки** є люди з домінуванням соціальних цінностей ( $H=33,5$ ,  $p<0,001$ ), що можна вважати природним і очікуваним результатом.

Нарешті, за переважанням копінг-стратегії **прийняття відповідальності** найбільші статистичні відмінності виявилися у осіб з домінуючими сімейними цінностями ( $H=31,7$ ,  $p<0,001$ ). Причиною цього може бути звичка до цієї стратегії, оскільки відповідальність дорослих членів родини за молодших і за старших є «наріжним каменем» сім'ї.

Стратегія **уникнення** найбільш притаманна людям з



домінуючими духовними цінностями на відміну від осіб з домінуючими соціальними, сімейними чи індивідуалістичними цінностями ( $N=37,9$ ,  $p<0,001$ ). Це узгоджується з інформацією про домінування у них також стратегії дистанціювання. Як відомо, в багатьох філософських та езотеричних школах пропагується підхід «невтручання» до плину життя, яким би трагічним він не здавався. Уникнення може виглядати як терпіння та віра в природне розв'язання проблем завдяки існуючим тенденціям («вищим силам») більшою мірою, ніж власним зусиллям.

Стратегія **планування розв'язання проблеми** характерна людям з домінуючими сімейними цінностями більше, ніж особам з переважанням духовних, соціальних та індивідуалістичних цінностей ( $N=35,4$ ,  $p<0,001$ ). Так може бути через практичну спрямованість людей, що мусять щодня забезпечувати сім'ю та практично задовольняти її потреби. Вони не плекають ілюзій, що проблемні ситуації вирішуються самі собою і готові докладати зусиль для їх розв'язання, тому моделюють та планують його поступово.

I, нарешті, стратегія позитивної переоцінки найбільше притаманна особам з переважанням соціальних цінностей ( $N=36,1$ ,  $p<0,001$ ). Це може бути пояснено тим, що соціальні цінності спрямовують особистість на пошук позитивів та «пунктів дотику» у взаємодії з соціальним оточенням, що означає готовність до бачення позитивів у проблемній ситуації (відмова від приписування їй трагічності).

Порівняльний аналіз результатів представників чоловічої та жіночої статі за критерієм Манна-Уїтні показав найбільші відмінності за вибором таких копінг-стратегій, як суперництво, компроміс та уникнення (Рис. 2).

Отже, чоловікам притаманний значно вищий рівень схильності до суперництва, ніж жінкам ( $N= 34,1$ ,  $p<0,001$ ). Це пов'язано з особливостями гендерної ролі чоловіка: суспільство очікує від нього конкуруючої поведінки, змагання, застосування сили в складних і драматичних ситуаціях. Якщо говорити не про локальні конфліктні ситуації, а про катастрофи (природні, техногенні, військово-політичні), де від конкретної особи нічого не залежить, то ця стратегія видається неефективною і навіть стресогенною, оскільки не може покращити становище людини.

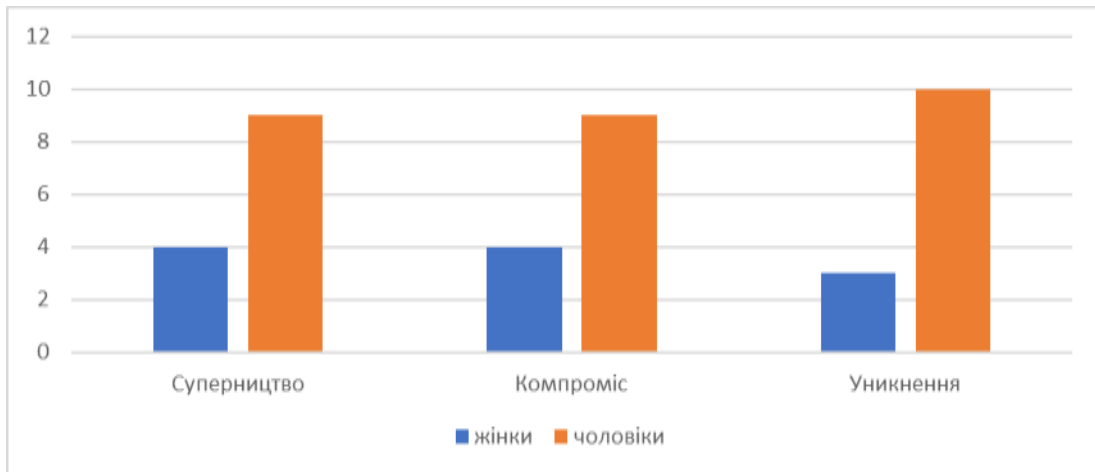


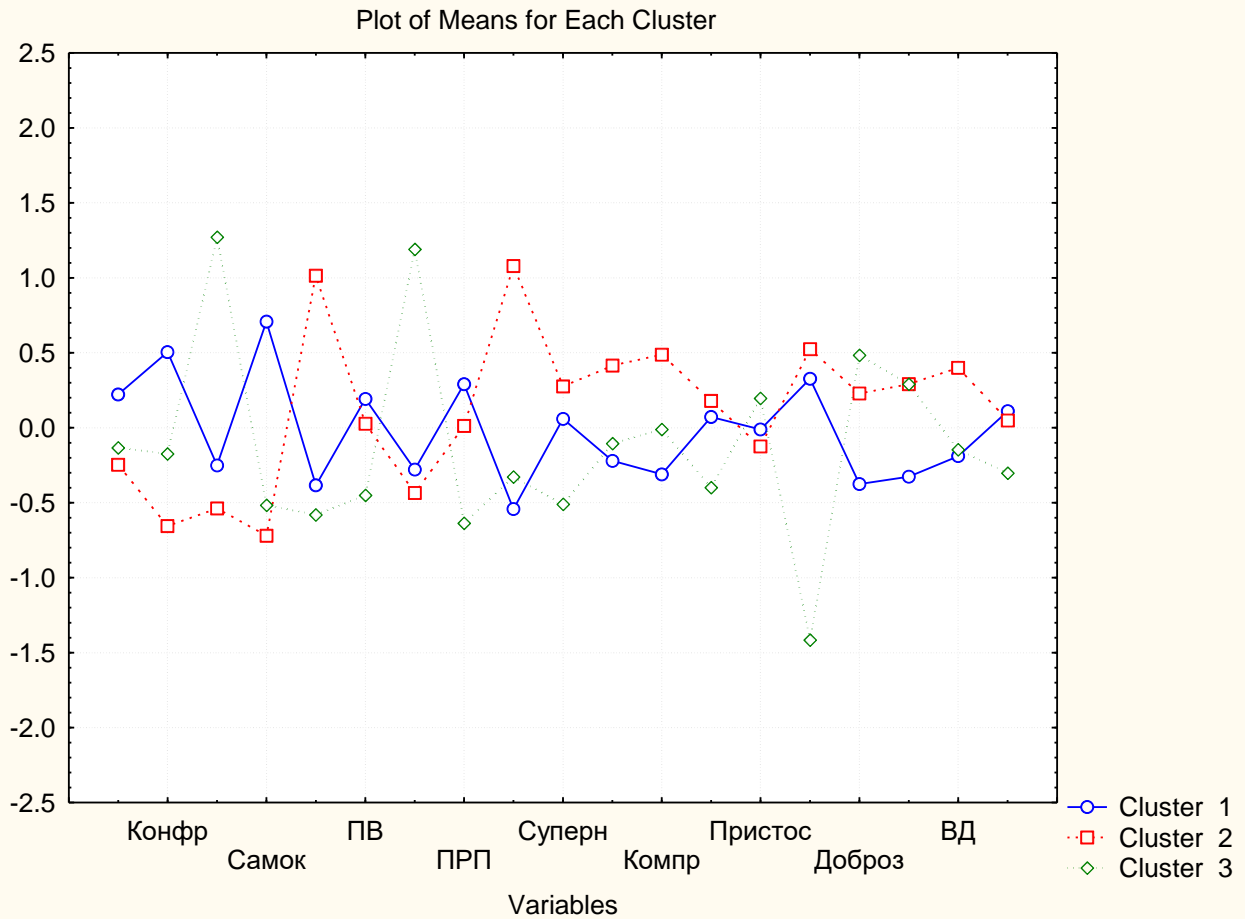
Рис. 2. Результати порівняльного аналізу між представниками чоловічої та жіночої статі за шкалою суперництва (ч – чоловіки, ж – жінки).

Так могло би бути, якщо б не інформація про домінування у чоловіків порівняно з жінками також стратегій компромісу ( $H=36,8$ ,  $p<0,001$ ) і уникнення ( $H=32,7$ ,  $p<0,001$ ). Це свідчить про те, що в реальності чоловіки підходять досить гнучко до виконання своєї маскулінної гендерної ролі та виконують її частково, залежно від ситуації. Конфліктів та криз у суспільному, політичному, сімейному житті так багато, що послідовна реалізації змагальної, маскулінної ролі («завжди бути сильним та принциповим, діяти з позиції сили») призводить до неминучої поразки, фрустрації та дистресу. Отже, вольова «чоловіча» позиція вдало доповнюється копінг-стратегіями уникнення, а також компромісами.

На основі кластерного аналізу досліджуваних можна поділити на три групи (Рис. 3). Першій притаманні середні показники за більшістю шкал, порівняно з іншими кластерами, окрім шкали стратегії самоконтролю. За шкалою стратегії самоконтролю представники першого кластеру мають вищі показники, ніж представники інших кластерів, та значно нижчі – за характеристикою доброзичливості. Для зручності можемо назвати перший кластер «недоброзичливими».

Другій групі притаманні значно вищі, ніж представникам інших кластерів, показники за шкалою стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії позитивної переоцінки, а також нижчі показники за шкалою самоконтролю. Отже, вони постають розслабленими, залежними від оточення, схильними до оптимізму в оцінці ситуації. Для зручності можемо назвати цей кластер «соціальними оптимістами».

Представникам третього кластеру притаманні вищі за представників інших кластерів показники за шкалами стратегій дистанціювання та уникнення. Умовно назвемо цей кластер «інтровертами».



**Рис. 3. Результати кластерного аналізу**

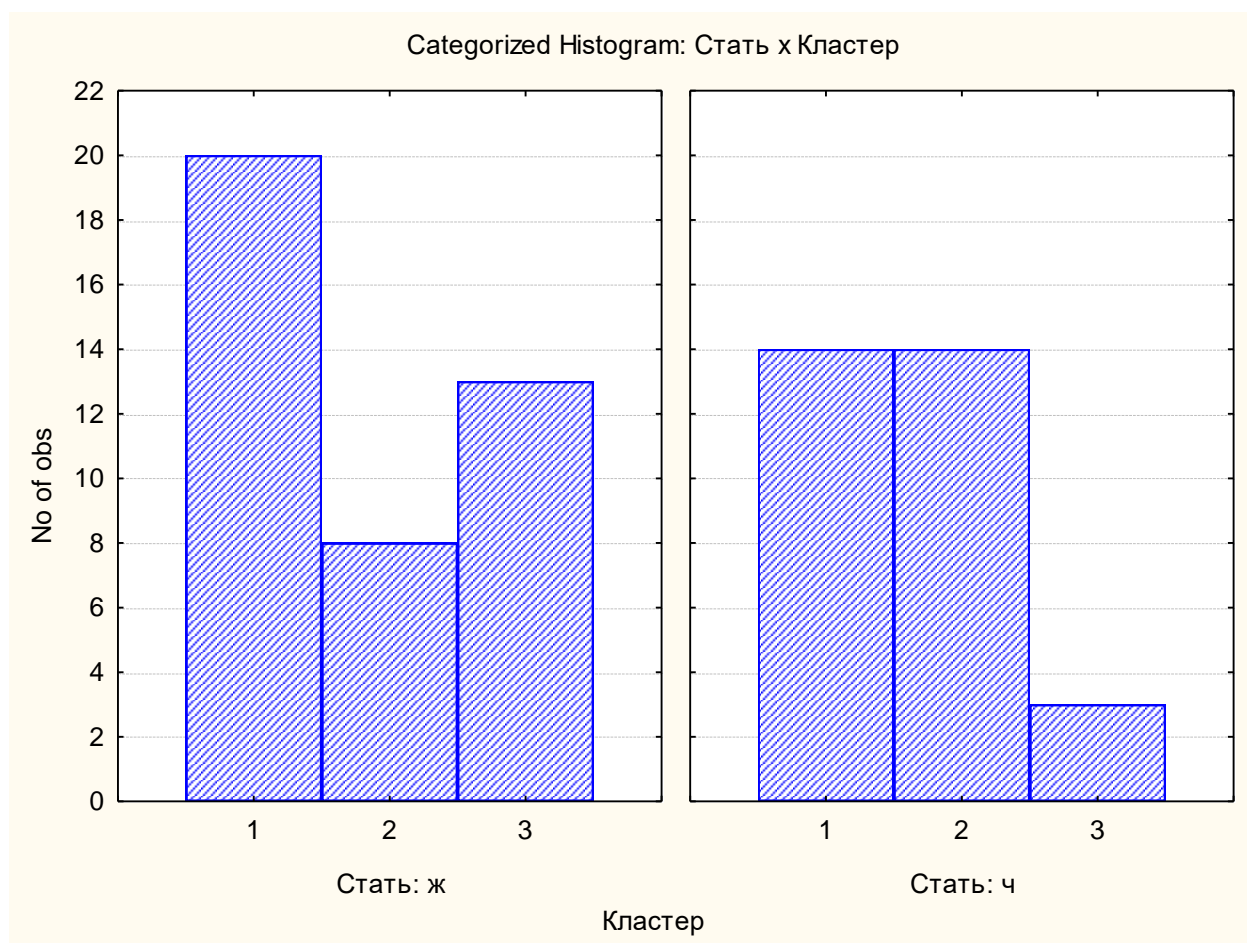
Загалом, найбільша кількість досліджуваних опинилася у першому кластері, менша – у другому, найменша – у третьому, що говорить про різну пояснювальну цінність та типовість отриманих груп.

Цікаво проаналізувати результати кластерного аналізу як з точки зору статево-рольового розподілу по кластерах, так і за переважаючими ціннісними орієнтаціями.

Якщо до першого кластеру («недоброзичливі») увійшло більшість жінок, то чоловіки переважно розподілилися порівну по першому і другому («соціальні оптимісти») кластерах. При цьому в другому кластері переважають чоловіки, а у третьому («інтроверти») – жінки (Табл.1 і Рис. 4).

**Розподіл досліджуваних по кластерах за статтю**

Summary Frequency Table (Spreadsheet1)				
Marked cells have counts > 10				
(Marginal summaries are not marked)				
Стать	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Row Totals
ж	20	8	13	41
ч	14	14	3	31
All Grps	34	22	16	72



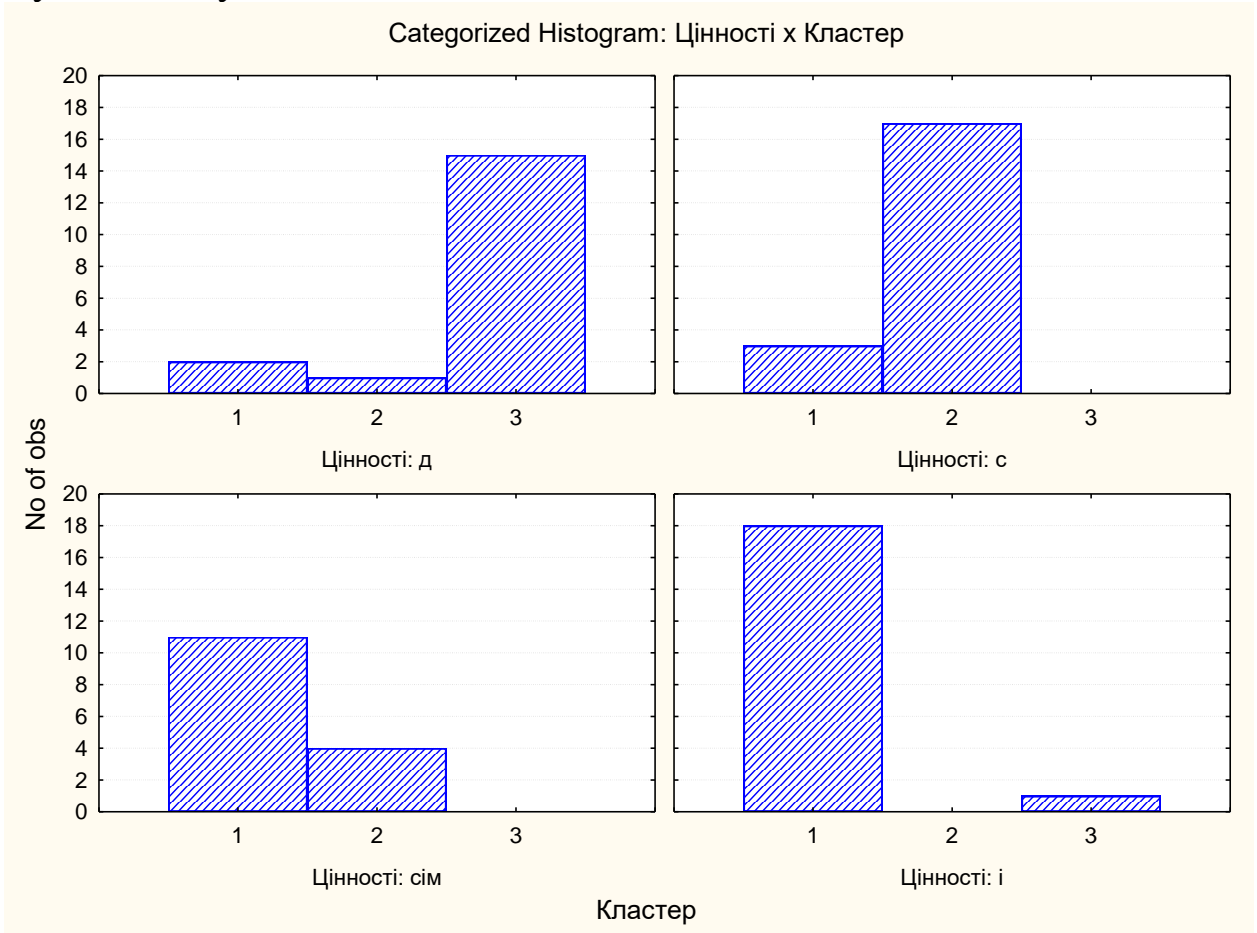
**Рис. 4. Розподіл досліджуваних по кластерах з урахуванням статі (ч – чоловіки, ж – жінки, 1, 2, 3 – номери кластерів).**

Отже, статево-рольовий склад різних груп-кластерів є різним: якщо у першому більше жінок, то у другому – чоловіків. Склад і змістове навантаження цих кластерів свідчать про невідповідність домінуючих копінг-стратегій гендерним ролям. Жінки при подоланні стресових ситуацій тяжіють до вищого самоконтролю та не прагнуть співпраці (сподіваючись на себе), застосовуючи потроху різні копінг-стратегії. Чоловіки частіше прагнуть соціальної підтримки, позитивної переоцінки проблеми і уникають напруження, яке

неминуче зумовлює самоконтроль. Вочевидь, отримані результати не висвітлюють з очевидністю, а лише позначають тенденцію, котра, тим не менше, може характеризувати культурні особливості «чоловічих» копінг-стратегій.

Нарешті, проведений кластерний аналіз дає можливість оцінити, яких цінностей переважно дотримуються представники виокремлених груп.

Як можна бачити з Рис. 5, перший кластер («недоброзичливі») складається в основному з осіб з домінуючими сімейними та індивідуалістичними цінностями. У другий кластер («соціальні оптимісти») не увійшла жодна особа з домінуючими індивідуалістичними цінностями та лише одна – з духовними. Найбільше тут людей з переважанням соціальних цінностей. Третій же кластер («інтроверти») майже винятково складається з осіб з домінуванням духовних цінностей.



**Рис. 5.** Розподіл досліджуваних по кластерах з урахуванням домінуючого типу цінностей (1, 2, 3 – номери кластерів, д – духовні, с – соціальні, сім – сімейні, і - індивідуалістичні).

Отже, більшість людей з домінуючими духовними цінностями опинилася у третьому кластері («інтроверти»), осіб з домінуванням соціальних цінностей – у другому («соціальні оптимісти»), нарешті з переважанням індивідуалістичних цінностей – у першому кластері («недоброзичливі»). Щодо «носіїв» сімейних цінностей, то вони увійшли як до першого, так і до другого кластерів.

Результати кластерного аналізу дозволяють нам висвітлити проблему в ширшому контексті, а саме, переважаючого вибору певних копінг-стратегій в контексті не лише цінностей, а й особистісних властивостей. Як бачимо, перша група – індивідуалісти – є найбільшою. Вказані цінності поєднуються з високим самоконтролем як стратегією розв'язання проблеми, готовністю до конфронтації, ставленням до інших як потенційних конкурентів, низьким рівнем доброзичливості. «Соціальні оптимісти» складаються в більшості з чоловіків, які є носіями соціальних цінностей, орієнтовані на соціальну підтримку як стратегію подолання стресу. Група з переважаючими духовними цінностями є найменшою, і не випадково вони орієнтовані на дистанціювання як стратегію подолання стресових ситуацій.

### **Висновки і перспективи**

1. Копінг-стратегії є раціональними та потенційно ефективними способами подолання особистістю критичної / стресової ситуації. Але індивідуальний вибір цих стратегій виявляється успішним лише у випадку його «екологічності», тобто при відповідності світогляду та цінностям особистості.

2. Особам із домінуючими духовними цінностями притаманно вдаватися до таких копінг-стратегій, як дистанціювання та уникнення; особам з домінуючими індивідуалістичними цінностями – до копінг-стратегій конфронтації та самоконтролю; особам з домінуючими соціальними цінностями – до пошуку соціальної підтримки, планування розв'язання проблеми та прийняття відповідальності.

3. На основі кластерного аналізу виокремилися три групи досліджуваних, умовно названі: «недоброзичливі» – їм характерні високі показники за шкалою стратегії самоконтролю та низькі – за шкалами доброзичливості та сумлінності; «соціальні оптимісти» – їм притаманні високі показники за шкалами стратегій пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки і низькі – за шкалою

самоконтролю; «інтроверти» – їм характерні високі показники за шкалами стратегій уникнення та дистанціювання та низькі – за шкалою екстраверсії.

Перспективи дослідження полягають у вивченні культурних особливостей вибору певних копінг-стратегій представниками різних гендерних ролей в контексті відповідних гендерних цінностей та впливу такого вибору на стійкість їх психічного здоров'я.

### Література

1. Грабовська С., Єсип М. (2010). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства*, 4, 188-193.
2. Al-Ruzzieh, M. A., & Ayaad, O. (2021). Work Stress, Coping Strategies, and Health-Related Quality of Life among Nurses at an International Specialized Cancer Center. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 22(9), 2995. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2021.22.9.2995>
3. Basogul, C., Baysan Arabaci, L., Mutlu Satil, E., & Büyükbayram Aslan, A. (2021). Professional values and professional quality of life among mental health nurses: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*. 23(2), 362-371. <https://doi.org/10.1111/nhs.12811>
4. Brannon, L., Feist, J. (2009). Personal Coping Strategies. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.)*. Wadsworth Cengage Learning. 7, 121– 23.
5. Budimir, S., Probst, T., Pieh, C. (2021). Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health*. 30(2), 156-163. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412>
6. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87–127.
7. Cramer P. (2000). Defense mechanism and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. June, 638–646.
8. Heszen-Niejodek I. (2002). Emocje, ocena poznawcza i strategie w procesie radzenia sobie Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem / Red. I. Heszen-Niejodek. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, S. 174–197.
9. Hobfoll S. (2006). Conservation of resources. URL: [http://www.wfnetwork.bc.edu/...\\_enty.php?id=4191&area=academics](http://www.wfnetwork.bc.edu/..._enty.php?id=4191&area=academics)
10. Lazarus R., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
11. Miller P., Ingham J., Davidson S. (1986). Live events, symptoms and social support *Journal of Psychosomatic Research*. 20, 515–522.
12. Moss R., Schaeffer J. (1986). *Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach*. New York.
13. Muniandy, M., Richdale, A. L., Arnold, S. R., Trollor, J. N., & Lawson, L. P. (2022). Associations between coping strategies and mental health outcomes in autistic adults. *Autism Research*. 15(5), 929-944. <https://doi.org/10.1002/aur.2694>
14. Pargament K. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice*. New York.
15. Pargament, K., Koenig, H., Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE *Journal of Clinical Psychology*. 56 (4), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200004\)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200004)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1)
16. Pearlin, L., Schooler, C. (1978). The Structure of Coping *The Journal of health and Social behavior*. 19(1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>

17. Roesch, S., Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*. 50, 205-219. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(01\)00188-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(01)00188-x)

## References

1. Grabovs'ka S., Jesyp M. (2010). Problema kopingu w suchasnych psychologichnych doslidzenniach [The problem of coping in modern psychological researches]. *Sociohumnitarni problemy ludyny. Psychologichne zdorow'ja osoby i suspilstwa – Socio-humanitarian problems of man. Psychological health of the individual and society*, 4, 188-193. [in Ukrainian].
2. Al-Ruzzieh, M. A., & Ayaad, O. (2021). Work Stress, Coping Strategies, and Health-Related Quality of Life among Nurses at an International Specialized Cancer Center. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 22(9), 2995. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2021.22.9.2995>
3. Basogul, C., Baysan A., L., Mutlu Satıl, E., & Büyükbayram Aslan, A. (2021). Professional values and professional quality of life among mental health nurses: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*. 23(2), 362-371. <https://doi.org/10.1111/nhs.12811>
4. Brannon, L., Feist, J. (2009). Personal Coping Strategies. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.)*. Wadsworth Cengage Learning. 7, 121– 23.
5. Budimir, S., Probst, T., Pieh, C. (2021). Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health*. 30(2), 156-163. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412>
6. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87–127.
7. Cramer P. (2000). Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. June, 638–646.
8. Heszen-Niejodek I. (2002). Emocje, ocena poznawcza i strategie w prozasi radzenie sobie Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, S. 174–197.
9. Hobfoll S. (2006). Conservation of resources. URL: [http://www.wfnetwork.bc.edu/...\\_enty.php?id=4191&area=academic](http://www.wfnetwork.bc.edu/..._enty.php?id=4191&area=academic)
10. Lazarus R., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.
11. Miller P., Ingham J., Davidson S. (1986). Live events, symptoms and social support *Journal of Psychosomatic Research*. 20, 515–522.
12. Moss R., Schaeffer J. (1986). Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. New York.
13. Muniandy, M., Richdale, A. L., Arnold, S. R., Trollor, J. N., & Lawson, L. P. (2022). Associations between coping strategies and mental health outcomes in autistic adults. *Autism Research*. 15(5), 929-944.
14. Pargament K. (1997). The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice. New York.
15. Pargament, K., Koenig, H., Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE *Journal of Clinical Psychology*. 56 (4), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(200004\)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(200004)56:4<519::aid-jclp6>3.0.co;2-1)
16. Pearlin, L., Schooler, C. (1978). The Structure of Coping *The Journal of health and Social behavior*. 19(1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
17. Roesch, S., Weiner, B. (2001). A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*. 50, 205-219. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(01\)00188-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(01)00188-x)

Received: 12.05.2023

Accepted: 29.05.2023