

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА:

**«ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ТА ЦІННІСНИХ
ОРІЄНТАЦІЙ УКРАЇНСЬКИХ ЕМІГРАНТІВ»**

на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

з напрямку «Психологія»

Студентки 2 року навчання, 1 групи

ОС «Магістр»

Спеціальності 053 «Психологія»

Бондар Жанна Андріївна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Рогаль Ніна Іванівна

Допустити до захисту в ДЕК
кафедра соціальної психології

Протокол № _____ від _____

Завідувач кафедри:

доктор психологічних наук, професор

Траверсе Тетяна Михайлівна

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСИБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄТАЦІЙ	7
1.1. Теоретичні засади вивчення копінг-стратегій.....	7
1.2. Теоретико-методологічні основи дослідження копінг-ресурсів.....	15
1.3. Підходи до вивчення ціннісних орієнтацій.....	23
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Методика та організація дослідження.....	32
2.2. Аналіз та узагальнення отриманих результатів.....	39
2.2.1. Порівняльний аналіз вибірок.....	39
2.2.2. Кореляційний аналіз.....	47
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОГО СЕРЕДОВИЩА	58
3.1. Наукове підґрунтя тренінгу.....	58
3.2. Змістове наповнення тренінгової програми.....	59
Висновки до розділу 3.....	85
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Наразі подолання стресу є одним з найбільш поширених питань у практиці фахівців психологічного спрямування. Умови, які створюються у світі, надають все більше нових причин для детального вивчення стратегій подолання стресу. Найбільшого негативного впливу на психічне здоров'я українців завдає війна, яку розпочала росія проти України. Окрім пережитих травматичних подій, пов'язаних з війною, українці зіштовхуються все з новими стресовими факторами, які пов'язані з вимушеною еміграцією до інших країн світу. Де, вони отримавши певних захист від збройної агресії, зіштовхуються з проблемами адаптації, пристосування до нового соціокультурного середовища, зміни рівня та способу життя, пошуку житла та роботи, тощо. Відповідно, нові стресові ситуації потребують відповідних стратегій подолання та затрати значної кількості фізичних та психічних ресурсів. Детальне вивчення стратегій та ресурсів, які допомагають їм впоратися з новими викликами життя стає нагальним питанням.

Окрім зовнішніх змін, українці зазнають і значних внутрішніх трансформацій. Зокрема, ціннісна сфера слугує певним орієнтиром в ситуаціях життєвої кризи та може виступати як певна опора та ресурс подолання. Згідно з актуальністю цих двох явищ, доцільним є дослідження їх взаємозв'язків та особливостей. Отже, ми можемо говорити, що визначення зв'язків, які наявні між визначеними компонентами психологічної реальності особистості постають необхідною умовою поступових суспільних трансформацій покращення психічного благополуччя українців. Особливо актуальність даної роботи постає в умовах сучасності, з врахуванням впливу психотравмуючих чинників.

Теоретико-методологічну базу дослідження становлять роботи таких вчених, як Р. Лазарус, Р. Фолькман, С. Гобфол, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М.

Лахад, Ш. Шварц, Ш. Тейлор, А. Стейтон, О. Олпорта, Е. Шпрангера, В. Васютинського та інші.

Мета дослідження: дослідити особливості зв'язку копінг-стратегій із ціннісними орієнтаціями українських емігрантів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень та поглядів науковців з проблематики дослідження.
2. Дослідити особливості копінг-стратегій та ціннісних орієнтацій українських емігрантів.
3. Виявити особливості зв'язку копінг-стратегій з ціннісними та сенсожиттєвими орієнтаціями.
4. Розробити тренінгову програму розвитку конструктивних копінг-стратегій в умовах адаптації до нового середовища.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії.

Предмет дослідження – взаємозв'язок копінг-стратегій та ціннісних орієнтацій українських емігрантів.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових відомостей щодо стратегій подолання та ціннісних орієнтацій.

Емпіричні: зокрема, анкетування, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)) Н. Ендлер та Дж. Паркер, методика дослідження копінг-ресурсів (Basic Ph) М. Лахад, методика «Портрет цінностей» (PVQ) Ш. Шварца (в адаптації І. Семків), Шкала задоволеності життям Дінера.

Математико-статистичні: кількісний опис даних (частотний аналіз, визначення середніх значень, відсотковий розподіл) та методи статистичного виводу (визначення нормальності розподілу за Колмогорова-Смірнова, t-критерій Стьюдента, U-критерій Мана-Уїтні, кореляційний аналіз за методом

Пірсона та Спірмена). Статистичний аналіз було здійснено за допомогою спеціалізованого пакету обробки даних SPSS 21.0.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 62 особи, віком від 18 до 50 років. Це – українці, які проживають в Україні та за кордоном. Загалом, можна зазначити, що сформована вибірка репрезентує генеральну сукупність та цілком доцільна у контексті підбраного дизайну дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: незважаючи на широку представленість досліджуваних явищ окремо, ми визначили унікальні зв'язки між стратегіями подолання стресу та ціннісними орієнтаціями в українців. Зокрема, було визначено особливості та відмінності у використанні копінг-ресурсів та ціннісних орієнтацій між українцями, які проживають в Україні та тими, хто емігрували за кордон. Також, було виявлено відмінності серед двох вікових груп. Особливого значення роботі надає культурно-історичний контекст в якому проводилось дослідження.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати дослідження транслують актуальний стан українського суспільства, зокрема, в умовах тривалого впливу психотравмуючого досвіду та еміграції. Отримані результати мають вагоме прикладне значення, оскільки, вони можуть слугувати науковим підґрунтям для проведення подальших досліджень з суміжними тематиками та розробки методичних доробків, зокрема, для працівників сфери психологічного консультування, маркетингових досліджень, організацій з питань еміграції, культурно-історичного спектру. Отримані відомості щодо особливостей стратегій подолання стресу та ціннісних орієнтацій у досить різних життєвих реаліях українців, дають можливість фахівцям більш ефективно працювати з відповідною категорією запитів.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 124 найменування та 4 додатки. Робота

містить 8 таблиць. Основний зміст викладено на 90 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить ... сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСИБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄТАЦІЙ

1.1. Теоретичні засади вивчення копінг-стратегій

Починаючи з ХХ століття і до сьогодні активно ведуться дослідження, які спрямовані на дослідження стресу та вивчення стратегій його подолання. Найпершими дослідниками, які почали розглядати копінг як процес були Г. Біллінгс, С. Кобас, Р. Лазарус, Р. Мус, С. Фолкман [71; 24; 63]. Ці теоретики розробили низку різних підходів до визначення способів, з якими подолання стресу може бути пов'язане: одні досліджували як особистісні характеристики можуть бути передумовами подолання [63]; інші оцінювали як людина насправді справляється зі стресовими подіями [23]; або вивчали характеристики стресових подій, які переживають люди [98]; інші досліджували відносний внесок характеристик особистості [99; 123].

З великої кількості досліджень виникли два основних теоретичних, але взаємодоповнюючих підходи до подолання. Перша – це транзакційна теорія Р.Лазаруса, а друга – теорія збереження ресурсів (COR) С. Гобфолла. Вони функціонують як певні рамки для розуміння подолання.

Найчастіше використовується визначення подолання, яке запровадили Р. Лазарус і С. Фолькман. Вони визначають поняття «подолання як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються, щоб керувати конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують ресурси людини» [71, с. 141]. Це визначення стосується когнітивних, афективних і поведінкових аспектів процесу подолання, а також зосереджується на зусиллях, пов'язаних з відповіддю людини. Р. Лазарус і С. Фолькман також зазначають, що управління стресом включає прийняття, толерантність, уникнення або мінімізацію стресорів, а також більш традиційний погляд на подолання як панування над навколишнім середовищем. Крім того, копінг не обмежується

успішними зусиллями, а включає всі цілеспрямовані спроби впоратися зі стресом, незалежно від їх ефективності. Тобто реакція подолання ініціюється як відповідь на стресову подію, яка є особисто важливою та обтяжує або перевищує ресурси людини [71].

Є кілька ключових елементів концептуалізації Р. Лазаруса та С. Фолькмана, а саме те, що подолання є взаємодією між людиною та оточенням, а оцінка є ознакою процесу подолання. Подолання – це динамічний процес, який змінюється з часом, реагуючи на вимоги, після оцінок, як об'єктивних, так і суб'єктивних [71]. Як зазначає С. Фолькман: «подолання є критичною точкою входу для захисту психічного та фізичного здоров'я від шкідливих наслідків стресу» [42, с. 453]. Модель подолання стресу складається з трьох етапів оцінки: первинна оцінка заключається у визначенні чи є ситуація викликом людини, чи вона понесе втрати, тобто, розцінить ситуацію як шкідливу, вторинна оцінка полягає у визначенні чи є у людини ресурси, щоб впоратися з ситуацією, і третинна – оцінка стратегії подолання. Оцінки не обов'язково свідомі, вони можуть відбуватися несвідомо на автоматичному рівні. Також, як зазначають дослідники, вони стосуються двох вимірів подолання: зосередженого на емоціях і зосередженого на проблемі. Реакції, зосереджені на проблемі, спрямовані на зміну стосунків між людиною та навколишнім середовищем, і реакції, зосереджені на емоціях, спрямовані на регулювання емоційного стресу. [72; 73]. Декілька інших дослідників визначили третій основний параметр подолання – уникнення [14; 23; 38; 39].

Стратегія уникнення може включати поведінку або стратегії, орієнтовані на особистість або завдання. Н. Ендлер і Дж. Паркер відзначили, що людина може використовувати стратегії уникнення, шукаючи інших людей (соціальна диверсія) або залучення до заміни завдання (відволікання) [39]. Розроблений ними опитувальник CISS вимірює три виміри (подолання, орієнтоване на завдання, емоції та уникнення), загальні для більшості концепцій стратегій подолання. Тим не менш, концептуалізація та

вимірювання копінгу дещо різняться залежно від теоретика та дослідника. З цієї точки зору подолання, орієнтоване на завдання, передбачає безпосередню роботу зі стресовою ситуацією; емоційно-орієнтований копінг включає в себе схильність до емоцій, щодо події; а копінг, орієнтований на уникнення, характеризується стратегіями втечі у формі відволікання та соціального відвернення [40].

Численні дослідження показали, що стратегії подолання, орієнтовані на уникнення, можуть бути ефективними в короткостроковій перспективі для зменшення болю, стресу або тривоги [26; 36; 90; 103]. Однак у довгостроковій перспективі ці стратегії виявляються не такими ефективними, як стратегії, орієнтовані на завдання.

Ще одним додатковим фактором, що опосередковує зв'язок між стратегіями подолання та ефективністю (або між стратегіями подолання та позитивним психічним здоров'ям), цілком може бути природа ситуаційного стресора. Огляд ряду дослідників щодо подолання стресу в дитинстві та підлітковому віці у висновку має припущення, що подолання, орієнтоване на завдання, є найбільш ефективним у ситуаціях, які людина може контролювати. Так, емоційно-орієнтований копінг найбільш ефективний у ситуаціях, які людина не може контролювати. Корисним було б поширення даної роботи на дорослих. Логічно, якщо людина зіткнулася з розв'язною або мінливою ситуацією, тоді орієнтоване на завдання подолання було б надзвичайно ефективним. Якщо людина не може контролювати, змінити чи вирішити проблему, тоді подолання, орієнтоване на завдання, є марною тратою часу, а подолання, орієнтоване на емоції, може бути найбільш ефективним [32]. У дослідженні було виявлено, що ті особи, які мають меншу здатність усвідомлювати свої емоції, мають нижчий рівень соціальної адаптації, ніж ті, хто може високо усвідомлювати свої емоції [41]. Подібним чином ті люди, які мають меншу здатність керувати своїми емоціями, не можуть отримати соціальну підтримку в стресових ситуаціях [84]. Згідно з цими дослідженнями, інше дослідження показало, що люди з високим

емоційним інтелектом використовують більш звичайні стратегії подолання, а особи з низьким емоційним інтелектом використовують більш орієнтовані на уникнення стратегії подолання [43].

Після певної кількості років досліджень, Р. Лазарус і С. Фолькман розробили Опитувальник способів подолання (WCQ), заснований на розрізненні проблеми та емоцій, щоб виміряти відповіді на стрес протягом певного періоду часу [44; 45]. Наразі, даний опитувальник налічує 8 копінг-стратегій [45, с. 995]:

1. Планове вирішення проблем (навмисні зусилля, зосереджені на проблемі, щоб змінити ситуацію);
2. Втеча–уникнення (видання бажаного за дійсне та поведінкові спроби втекти або уникнути);
3. Прийняття відповідальності (визнання власної ролі у проблемі з супутніми спробами виправити ситуацію);
4. Позитивна переоцінка (створення позитивного значення, зосередившись на особистісному зростанні);
5. Конфронтуючий копінг (агресивні спроби змінити ситуацію);
6. Дистанціювання (зусилля відсторонитися, зменшити значення ситуації, зміна фокусу на інші речі);
7. Самоконтроль (регулювання власних почуттів та дій);
8. Пошук соціальної підтримки (пошук інформаційної та емоційної підтримки від оточуючих).

Р. Лазарус і С. Фолькман зробили важливий крок у концептуалізації копінгу, дослідивши його структуру та вплинувши на формування багатьох інших моделей копінгу. Проте різницю між подоланням, зосередженим на проблемі та на емоціях, протягом багатьох років критикували багато авторів. Пізніше у своїй кар'єрі Р. Лазарус визнав, що різниця між подоланням, орієнтованим на проблему, та подоланням, зосередженим на емоціях, «призвело до надто простого уявлення про те, як працює подолання» [45, с. 292]. Е. Скіннер заявив, що «більшість способів подолання можуть

виконувати обидві функції і, таким чином, можуть підходити до обох категорій. Наприклад, складання плану не тільки допоможе вирішити проблему, але й заспокоїть емоції. Відволікання не тільки посилює негативні емоції, але й заважає здійснювати інструментальні дії» [102, с. 227].

Продовжуючи питання вивчення копінгу, Ч. Карвер та інші дослідники працювали, виходячи з припущення, що розрізнення між проблемним і емоційним копінгом є корисним, але недостатнім. Грунтуючись на літературі, вони визначили 13 вимірів подолання: п'ять інтерпретуються як підвимири подолання, орієнтованого на проблему (тобто активне подолання, планування, придушення конкуруючих дій, стриманість подолання, пошук соціальної підтримки з інструментальних міркувань), а ще п'ять як підвимири подолання, орієнтованого на емоції (пошук соціальної підтримки з емоційних причин, позитивне переосмислення та зростання, прийняття, заперечення, звернення до релігії); решта три були класифіковані як «менш корисні» стратегії (зосередженість на емоціях і їх виплеск, поведінкове роз'єднання, розумове роз'єднання) [28]. Щоб виміряти ці 13 стратегій подолання, вони розробив перелік COPE, який зараз розширено, щоб включити дві додаткові шкали: гумору та вживання психоактивних речовин[28]:

1. Копінг орієнтований на проблемі.

- 1.1. Активний копінг – процес вжиття активних дій, щоб спробувати усунути або обійти стресор або пом'якшити його вплив. Активне подолання включає ініціювання прямих дій, збільшення зусиль і спробу виконати спробу подолання поетапним способом;

- 1.2. Планування – думати про те, як впоратися зі стресом. Планування включає в себе розробку стратегій дій, обдумування того, які кроки вжити та як найкраще впоратися з проблемою;

- 1.3. Придушення конкуруючої діяльності – відкласти інші проекти, намагатися не відволікатися на інші події, навіть дозволяти іншим справам бути не вирішеними, якщо необхідно, щоб впоратися зі стресом;

1.4. Стримуюча накладка – чекати, поки з’явиться відповідна нагода діяти, стримувати себе і не діяти передчасно;

1.5. Пошук соціальної підтримки з інструментальних причин: пошук поради, допомоги чи інформації.

2. Копінг орієнтований на емоціях.

2.1. Пошук соціальної підтримки з емоційних причин – отримання моральної підтримки, співчуття чи розуміння;

2.2. Позитивне переосмислення та зростання – позитивне тлумачення стресової ситуації;

2.3. Прийняття – навчитися приймати реальність стресової ситуації;

2.4. Відмова – відмова вірити в те, що стресор існує, або про спроби діяти так, ніби стресор не справжній;

2.5. Звернення до релігії – схильність звертатися до релігії під час стресу;

3. Менш корисні копінги.

3.1. Зосередженість і виплеск емоцій – схильність зосереджуватися на будь-якому стражданні або засмученні, які людина відчуває, і вентилювати ці почуття;

3.2. Поведінкове розмежування – зменшення зусиль для боротьби зі стресором, навіть відмова від спроби досягти цілей, яким заважає стресор;

3.3 Психічне відчуження – велика різноманітність видів діяльності, які відволікають людину від думок про поведінковий вимір або мету, якій заважає стресор, наприклад, мріяти, перегляд телевізора, втеча через сон.

4. Дві додаткові шкали.

4.1. Гумор – боротьба з негативними емоціями через гумор;

4.2. Вживання психоактивних речовин – вживання алкоголю або наркотиків, щоб позбутися стресу або почуватися краще.

Загалом, найбільшими перевагами даного підходу є широкий спектр стратегій подолання, існування двох версій опитувальника (диспозиційної та

ситуаційної) і корисність, доведена в багатьох дослідженнях [48; 105; 86; 106].

Отже, підсувати вище переглянуті погляди на копінг можна наступним чином – копінг визначається як думки та поведінка, мобілізовані для управління внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями [46]. Це термін, який використовується окремо для свідомої та добровільної мобілізації дій, відмінних від «захисних механізмів», які є підсвідомими або несвідомими адаптаційними реакціями, обидва з яких спрямовані на зменшення або толерантність стресу [122].

Коли люди піддаються стресу, різні способи боротьби з ним називаються «стилями подолання», які є набором відносно стабільних рис, які визначають поведінку індивіда у відповідь на стрес. Вони є послідовними з часом і в різних ситуаціях [27]. Загалом копінг поділяється на реактивний копінг (реакція після стресора) і проактивний копінг (має на меті нейтралізувати майбутні стресори). Проактивні люди досягають успіху в стабільному середовищі, тому що вони більш рутинизовані, жорсткі та менш реагують на стресори, тоді як реактивні люди краще працюють у більш мінливому середовищі [34].

Шкали подолання вимірюють тип механізму подолання, який демонструє людина. Найбільш часто використовуваними шкалами є COPE (Coping Orientation to Problems Experienced), Ways of Coping Questionnaire, Coping Strategies Questionnaire, Coping Inventory for Stressful Situations, Religious-COPE, and Coping Response Inventory [62].

Подолання загалом поділяють на чотири основні категорії [46]:

1. Зосередженість на проблемі, яка спричиняє дистрес: приклади цього стилю включають активне подолання, планування, стримане подолання та придушення конкуруючих дій.

2. Орієнтовання на емоції, спрямовання на зменшення негативних емоцій, пов'язаних із проблемою. Приклади цього стилю включають позитивний рефреймінг, прийняття, звернення до релігії та гумор.

3. Зосередженість на значенні, коли особа використовує когнітивні стратегії, щоб отримати та керувати значенням ситуації.

4. Соціальне подолання (пошук підтримки), при якому особа зменшує стрес, шукаючи емоційної чи інструментальної підтримки в своїй спільноті.

Багато механізмів подолання виявляються корисними в певних ситуаціях. Деякі дослідження показують, що підхід, зосереджений на проблемі, може бути найбільш корисним; інші дослідження мають послідовні дані про те, що деякі механізми подолання пов'язані з гіршими результатами [107; 46]. Деадаптивний копінг відноситься до механізмів подолання, які пов'язані з поганими результатами психічного здоров'я та вищим рівнем психопатологічних симптомів. До них відносяться відсторонення, уникнення та емоційне придушення [32].

Говорячи стратегії подолання стресу до яких вдаються люди під час надзвичайно стресових ситуацій, наглядним прикладом слугує дослідження проведене Т. Храбаном у 2022 році, на початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. За результатами проведеного дослідження, було зроблено висновок, що цивільне населення України використовували гнучкій підхід при виборі копінг-стратегій протягом 15 перших днів від коли почали діяти стресори. У перші 5 днів, щоб впоратися з емоційним навантаженням та зробити виплиск негативних емоцій, здебільшого використовувалися «Емоційна вентиляція», «Звинувачення інших», «Катастрофізація», які визначаються як неадаптивні емоційно-сфокусовані. В наступні дні активно застосовувались «Прагнення до єднання», «Альтруїзм», «Використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки», «Активне подолання». Також застосовувалися стратегії спрямовані на створення позитивного настрою та почуття згуртованості: «Потурання своїм бажанням», «Гумор», «Відволікання шляхом різних видів активності», «Використання надії та орієнтації на майбутнє». Дослідники прийшли до висновку, що в перші тижні

війни більш актуальними виявилися емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, ніж проблемно-орієнтовані [9].

Серед сучасних та досить актуальних досліджень копінг-стратегій, варто виділити дослідження «Адаптивних копінг-стратегій українців під час війни», проведене у 2023 році українськими дослідниками, використовуючи спеціально розроблений опитувальник «BORAS-W». Узагальнюючи, ними було визначено, що серед адаптивних стратегій дієвість яких, зазначають 70% досліджуваних, були: прогулянки на свіжому повітрі, хобі, піклування про когось, музика, спостереження за природою. Також, більше 60% респондентів зазначили на ефективності таких занять що підвищує особистісне зростання (читання, вивчення мов, кіно, театр, музеї), вживання смачної їжі, перегляд серіалів та фільмів [2]. Так, як наразі більшість українців проживає в Україні, де безпосередньо відбуваються бойові дії, та значна частина за кордоном, де намагається адаптуватися до нових умов середовища, тобто, всі підвергаються різноманітним стресовим чинникам, то подальші дослідження даної вибірки в напрямку вивчення стратегій подолання стресу є не нагально необхідними.

1.2. Теоретико-методологічні основи дослідження копінг-ресурсів

Однією з досить важливих теорій, які стосуються вивчення копінг-стратегій, є теорія збереження ресурсів (COR). Вона базується на єдиному мотиваційному принципі – люди прагнуть отримати, зберегти та захистити те, що вони цінують. Стрес виникає, коли ресурси знаходяться під загрозою, фактично втрачені або коли індивід інвестує ресурси, не отримуючи належної віддачі від вкладених зусиль. Коли є адекватна віддача від так званих інвестицій, створюється фонд ресурсів, а самооцінка та впевненість підвищуються. Ресурсами визначаються такі об'єкти, як майно, яке ціниться за його фізичну природу, але їх часто пов'язують і з соціально-економічним статусом, особистісними характеристиками (до прикладу, вміння сприймати

події як передбачувані, що відбуваються в інтересах людини, майстерність, оптимістичність), умови (такі як шлюб, працевлаштування, перебування на посаді, просування по службі) або енергія (прикладом якої є зв'язки, влада, гроші, час, знання тощо), які дозволяють отримати інші ресурси. Теорія COR стверджує, що люди не чекають, поки станеться лихо, вони інвестують у ресурси, тобто страхуються; люди купують майбутній захист, наприклад, інвестуючи час і енергію у стосунки. Люди прагнуть створити надлишок ресурсів, щоб компенсувати можливі майбутні втрати. Надлишок ресурсів, швидше за все, пов'язаний із позитивним самопочуттям, а не з дистресом. Самозахист – це намагання захиститися від втрати ресурсу. Ми вкладаємо час, енергію, любов і прихильність в очікуванні повернення того ж. Влада і гроші є важливими ресурсами, які дозволяють нам накопичувати інші ресурси. Концепція втрати є центральною в теорії COR. Він стверджує, що виграш важливий, але вторинний порівняно з втратою. Найбільш важкими стресовими подіями є втрати. Однак, згідно з теорією COR, існує думка, що люди можуть змістити фокус уваги з втрати, переосмисливши загрозу як виклик, що можна тлумачити як позитивний аспект подолання [52; 53].

Один із основоположних принципів С. Гобфолла є досить парадоксальним, оскільки втрата ресурсу є більш потужною, ніж приріст ресурсу, але помітність виграшу зростає в ситуаціях втрати ресурсу [124].

Стрес – це негативний досвід, який супроводжується передбачуваними емоційними, біохімічними, фізіологічними, когнітивними та поведінковими пристосуваннями [21]. Подолання – це процес спроби впоратися із вимогами, спричиненими стресовими подіями, які оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують ресурси людини [71]. Ці зусилля можуть бути як орієнтованими на дію, так і інтрапсихічними; вони прагнуть керувати, освоїти, терпіти, зменшити або мінімізувати вимоги стресового середовища. [75]. Ресурси подолання можуть допомогти в цьому процесі; ці ресурси включають відносно стабільні індивідуальні відмінності в оптимізмі, почутті влади, самоповазі та соціальній підтримці. Ресурси подолання, у свою чергу,

впливають на процеси подолання, особливо ті, що відзначаються підходом, наприклад, вжиття прямих дій або протистояння емоційним реакціям на стресор, і ті, що позначаються уникненням, наприклад, відмова або заперечення. Стратегії подолання можуть бути адаптивними або дезадаптивними, і форма, яку приймають процеси подолання, впливає на те, наскільки успішним буде вирішення стресора [109].

Відомо, що люди з різними психічними розладами, включаючи депресію, шизофренію, тривожні розлади і аутизм не вистачає ресурсів для подолання проблем повсякденного життя. Подібним чином, хронічний психологічний дистрес, пов'язаний із відсутністю ресурсів для подолання, причетний до більш ніж половини розладів I осі DSM-IV і майже всіх психічних розладів осі II. [95; 15]. Наприклад, депресія відзначається песимізмом, низькою самооцінкою, низьким почуттям контролю та негативним впливом на соціальні стосунки [22]. Нездатність встановлювати та підтримувати нормальні соціальні стосунки з іншими є центральною для аутизму [89]. Початок шизофренії пов'язаний із порушенням індивідуального почуття волі та уявної здатності діяти навмисно [50]. Відсутність ресурсів подолання, пов'язана з клінічними розладами, в деяких випадках може представляти симптоми, в інших випадках – фактори ризику розвитку, а в інших випадках – фактори ризику поганого прогнозу або рецидиву.

Дослідники виявили стійкі індивідуальні відмінності в ресурсах подолання, які одночасно покращують здатність керувати стресовими подіями та пов'язані з меншим стресом і кращими результатами для здоров'я. Серед них оптимізм, психологічний контроль або майстерність, самооцінка та соціальна підтримка. На додаток до своїх ролей як попередники конкретних стратегій подолання, ресурси подолання також можуть мати прямий вплив на психологічне та фізичне здоров'я. Оптимізм означає очікування того, що з собою трапляться хороші речі, а не погані. Диспозиційний оптимізм, який зазвичай вимірюється Тестом життєвої орієнтації, був пов'язаний із широким спектром переваг психічного та

фізичного здоров'я, включаючи краще психологічне благополуччя, швидше одужання від хвороби і більш повільний перебіг фізичної хвороби [105; 68; 104; 88; 30].

Особистий контроль або майстерність означає, чи відчуває людина здатність контролювати або впливати на результати [116].

Дослідження показали взаємозв'язок між почуттям контролю та кращим психологічним здоров'ям, а також кращими показниками фізичного здоров'я, включаючи меншу частоту ішемічної хвороби серця, кращу самооцінку здоров'я, кращий функціональний стан і нижча смертність [60; 69; 108].

Як і для оптимізму, ситуаційні очікування щодо контролю, які часто концептуалізують як переконання в самоефективності, є потенційними цілями втручання та, мають подібний сприятливий вплив на управління стресовими подіями [20]. Позитивне самоствалення або висока самооцінка також захищає від негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. Наприклад, дослідження постійно пов'язують позитивне самоствалення зі зниженою вегетативною реакцією та реакцією на стрес кортизолу [108]. Вищу самооцінку також постійно пов'язували з кращим психологічним благополуччям, а втручання, спрямовані на підвищення самооцінки, сприятливо впливають як на психологічну, так і на біологічну реакцію на стрес [37; 35]. Копінг-ресурси, як правило, вважаються корисними для управління стресом і мають як прямий, так і непрямий вплив на психічне здоров'я, через їх вплив на процеси подолання та здатність до зниження стресу. Зокрема, дані свідчать про те, що ці ресурси подолання можуть сприяти більш позитивному оцінюванню потенційно стресових ситуацій і більш продуктивному підходу подолання [104]. Копінг-ресурси, у свою чергу, впливають на процеси подолання, тобто на специфічні інтрапсихічні або поведінкові дії, які люди використовують для управління стресом. У теорії стресу та подолання когнітивні процеси переоцінки стресової ситуації вважаються важливими попередниками процесів

подолання [71]. Наприклад, у дослідженні жінок, які шукали лікування від сексуального насильства, виявили, що поведінкове самозвинувачення за напад спонукало до подолання через соціальну самоізоляцію, що, у свою чергу, передбачало посилення страждань. Жінки, які відчували високий рівень контролю над своїм одужанням, мало використовували засоби подолання соціальної відстороненості та більше використовували когнітивну реструктуризацію, що, у свою чергу, передбачало зменшення дистресу [47]. Внутрішньо-індивідуальні чинники, включаючи ресурси подолання та когнітивні оцінки, також впливають на процеси подолання. Деякі дослідження показують, що люди з високим оптимізмом або з високою самооцінкою використовують менше уникання та більше підходів до подолання, які пов'язані з покращенням психічного та фізичного здоров'я [29; 19]. Було виявлено, що орієнтовані на підхід стратегії, такі як позитивна переоцінка та активне прийняття, опосередковують зв'язок оптимізму з кращою адаптацією в стресових обставинах [25; 29].

Зв'язок ресурсів і процесів подолання з результатами психічного та фізичного здоров'я, пов'язаними зі стресом, свідчить про те, що розуміння їх попередніх причин і наслідків має ключове значення для втручання з метою сприяння успішній адаптації. Дослідження як на тваринах, так і на людях показують, що несприятливі ранні умови навколишнього середовища впливають на психічне та фізичне функціонування протягом усього життя, і дослідження вказують на те, як подолати це [49; 95]. Аспекти раннього життя, які постійно пов'язували з поганим пристосуванням, включають два маркери стресового або загрозливого середовища, зокрема низький соціально-економічний статус у дитинстві і суворе раннє сімейне середовище.

Суттєві дослідження пов'язують економічні труднощі із розладами психічного та фізичного здоров'я [10]. Низький соціально-економічний рівень життя у дитинстві передбачає вплив широкого спектру ранніх стресових подій, включаючи сусідські конфлікти, вплив насильства, інші

хронічні стресори [10]. Соціально-економічний статус у дитинстві був пов'язаний із проблемами у залученні або використанні ресурсів подолання, включаючи соціальну підтримку, оптимізм, майстерність і самооцінку [10; 95; 115]. Наприклад, існує зв'язок соціально-економічного рівня і песимізму, який свідчить про те, що важкий досвід раннього життя сприяє розвитку стійких песимістичних очікувань [15]. Відчуття особистої майстерності, пом'якшує ризики для психічного здоров'я, пов'язані з низьким соціально-економічним статусом. Серед осіб із низьким рівнем життя, які твердо вірять у особисту майстерність, показники психічного та фізичного здоров'я еквівалентні тим, які спостерігаються в групах з високим рівнем життя [76]. Меншою мірою самооцінка показує зв'язок з рівнем життя, а сприймана соціальна підтримка має сильний градієнт соціально-економічного рівня, такий, що люди з вищим рівнем життя у дитинстві повідомляють про більші ресурси соціальної підтримки [10; 70]. У свою чергу низький рівень життя у дитинстві був пов'язаний з розвитком психологічного дистресу і з широким спектром факторів ризику розладів психічного та фізичного здоров'я, включаючи депресію, тривожні розлади, ішемічну хворобу серця, серцево-судинні захворювання та розлади, пов'язані з імунною системою [51; 10; 57].

Раннє сімейне оточення, яке відзначається суворим або конфліктним вихованням, достовірно пов'язане з дефіцитом ресурсів і процесів подолання нащадків і з труднощами в управлінні складними обставинами [95]. Зокрема, дослідження показують, що ті, хто зростали в суворому сімейному середовищі, можуть надмірно реагувати на загрозливі обставини, агресивно реагуючи на ситуації, які є лише помірно стресовими, але також можуть реагувати, відмовляючись від них або уникаючи, через стресові обставини, наприклад, через поведінкову спрямовану на втечу/уникнення або зловживання психоактивними речовинами [96; 61; 119]. Непродуктивний або ж шкідливий копінг, пов'язаний із раннім сімейним оточенням, може проявлятися в латентній формі в ранньому дитинстві та може сприяти хронічному психологічному дистресу та браку ресурсів для подолання,

включаючи оптимізм, майстерність, самооцінку та соціальну підтримку, у дорослому віці [95]. Хоч це досить довгий час вважалося відносно незмінним, але деякі ресурси подолання змінюються протягом життя дорослої людини, і є переконливі докази того, що ресурси подолання можуть змінюватися за допомогою психосоціального втручання [97]. Наприклад, дослідники виявили, що оптимізм підвищився після тренінгу щодо ефективності подолання ВІЛ-позитивних осіб [31]. Інші дослідники виявили збільшення оптимізму з часом у пацієнтів з раком молочної залози після когнітивно-поведінкового лікування стресу, але не в учасників контрольної групи [16]. Інший підхід до розгляду психосоціальних втручань, спрямованих на ресурси подолання, полягає в дослідженні ресурсів подолання або дефіциту як модераторів ефектів втручання. Наприклад, дослідники виявили, що управління когнітивно-поведінковим стресом було більш ефективним для жінок з низьким рівнем оптимізму, ніж для жінок з високим рівнем оптимізму [16]. Психосоціальне втручання також може бути більш ефективним для жінок, які не мають підтримки, ніж для тих, хто перебуває в дуже сприятливому середовищі [56; 87]. Серед осіб, які переживають стресові життєві обставини, втручання, спрямовані на розвиток конкретних навичок і стратегій подолання, можуть бути більш ефективними, ніж спроби безпосередньо змінити особисті позиції. Тож, з огляду на наведені результати досліджень, можемо припустити, що в подальшому психокорекційна робота, яка буде направлена на зміну або ж покращення копінг-ресурсів, може дати позитивні зрушення для життя і психологічного благополуччя.

Майбутні дослідження та розробка програм можуть ґрунтуватися на результатах дослідження Ш. Тейлор та А. Стейтон. Зокрема, у своєму дослідженні копінг-стратегій та копінг-ресурсів, вони з'ясували, що: стійкі індивідуальні відмінності в ресурсах подолання, таких як оптимізм, особистий контроль або майстерність, позитивне самопочуття або висока самооцінка, а також високий рівень соціальної підтримки сприяють тому, що люди ефективніше справляються зі стресом і безпосередньо впливають на

психіку та фізичне здоров'я; уникання зазвичай пов'язане зі збільшенням дистресу та прогресуванням хронічних захворювань і смертністю; ресурси подолання виникають не лише генетично, але й у ранньому середовищі; сприятливе раннє середовище сприяє розвитку ресурсів подолання, а суворе раннє середовище заважає цьому; взаємодія генів і середовища також бере участь у успішному подоланні стресу; нервові шляхи в мозку, які беруть участь у подоланні, стають все більш зрозумілими, зокрема, мигдалеподібне тіло бере участь у виявленні загроз, а області префронтальної кори пов'язані з адаптивними реакціями на стрес [109].

Ще одним із підходів до вивчення ресурсів подолання є інтегрована модель стійкості – Basic Ph, розроблена М. Лехадом та Д. Лейкіним. Наприкінці ХХ століття дослідники проводили дослідження з людьми, які проживають в середовищі, яке несе постійну загрозу для життя. Вони встановили, що тільки у 20% людей проявляється посттравматичний стресовий розлад, а в інших, якимось чином виходить долати травму та зберігати досить здоровий психічний та фізичний стан. Спочатку вони провели досить глибокий теоретичний аналіз поглядів інших теоретиків та дослідників. Історично було кілька теоретичних спроб описати боротьбу людини за виживання в незнайомому, суворому та вимогливому середовищі, куди потрапляє новонароджена дитина. Деякі з цих спроб намагалися представити ексклюзивне пояснення, тоді як інші намагалися висвітлити один аспект у зв'язку з попередніми теоріями. З цих спроб було виведено шість фундаментальних елементів для пояснення виживання людини [77]. Дослідники дійшли висновку, що існує шість основних аспектів, які разом можуть описувати спроби людини вижити та процвітати. Їх назвали BASIC Ph [78; 79]:

1. Віра та цінності (переконавання філософія життя);
2. Афект (вираження емоцій та почуттів);
3. Соціальний (зв'язки, підтримка спілкування);
4. Уява (також, мрії, творчість та спогади);

5. Когнітивний (те як людина пізнає та сприймає світ);
6. Фізіологічний (тілесні ресурси та активність).

Вони прийшли до висновку, що саме ці 6 ресурсів являють собою інтегративний багатогранний підхід, який передбачає, що кожна людина має особисту комбінацію цих елементів, яка формує її унікальний стиль подолання [78; 79].

Основне припущення дослідників полягає в тому, що люди реагують більш ніж на один із цих режимів і що кожен потенційно здатний впоратися з усіма шістьма режимами (їх ще називають різними психолінгвістичними режимами або мовами). Як припускає П. Дунстан, народжуючись, усі немовлята вимовляють однакові п'ять звуків, а потім у кожного розвивається рідна мова. Так само кожен може «розмовляти» всіма шістьма каналами, але з часом і на основі життєвого досвіду та вроджених схильностей кожна людина розвиває власну особливу конфігурацію, яка стає її бажаним способом чи способами подолання, і використовує ці "мови" широко. Із сотень спостережень та інтерв'ю з людьми, які перебувають у стані стресу дослідники підтвердили, що можна ідентифікувати кожен унікальний комбінацію людини на основі психолінгвістичного аналізу BASIC Ph [79; 80; 81; 82; 83].

1.3. Підходи до вивчення ціннісних орієнтацій

Важливість цінностей як переконань або концепцій керівних принципів у нашому житті була визнана з давніх часів. Під час народження аксіології такі філософи, як Платон і Арістотель, запропонували класичну трійцю цінностей, добра, істини та краси (*bonum, verum, pulchrum* латиною), яка пізніше була доповнена ранньохристиянським філософом святим Августином, християнськими цінностями віри, надії та любові [17; 18; 120].

У психології дослідження цінностей майже нехтували аж до основоположної роботи М. Рокіча [91; 92]. Помітними винятками є теоретичні таксономії цінностей, розроблені Шпрангером і Вебером, потім

психометричні зусилля Г. Олпорта та його колег, а також кілька емпіричних досліджень, які лише побічні до пізнання цінностей [113; 121]. Дослідження Рокіча надзвичайно стимулювали емпіричні дослідження цінностей у психології, особливо в соціальній психології. Кульмінацією цього дослідження стали роботи Ш. Шварца, Г. Хофстеде, Х. Тріандіса, Р. Інглхарта та інших. [110; 111; 112; 58; 59; 117; 118]. Їхня робота виявила важливу роль у розумінні цінностей не лише нашого індивідуального життя, але й життя всіх культурних систем людства. Як зазначають П. Сміт і М. Бонд: «Найкращі концептуальні рамки, які зараз доступні для керівництва міжкультурними дослідженнями, – це ті, що забезпечуються дослідженнями ціннісних відмінностей» П. Сміт і М. Бонд [114, с. 69].

Ідея про те, що існують базові людські цінності та що їх можна виміряти, спонукала психологів досліджувати їх протягом багатьох років, починаючи з Г. Олпорта, П. Вернона та Г. Ліндзі в 1931 році до наших днів. Широко визнано, що виявлення цих цінностей і розробка засобів їх вимірювання сприятиме цінному проникненню в подібність і відмінності між людьми з різним культурним середовищем.

Дослідження цінностей Г. Олпорта та П. Вернона (SOV) є одним із найперших, теоретично обґрунтованих опитувальників. Вимірювання особистісних цінностей на основі задекларованих поведінкових уподобань було вперше опублікований у 1931 році Г. Олпортом і П. Верноном, а пізніше переглянуто в 1970 році Г. Олпортом, П. Верноном і Г. Ліндзі. Це психологічний інструмент, призначений для вимірювання особистих переваг шести типів цінностей: теоретичних, економічних, естетичних, соціальних, політичних і релігійних [12; 13]. Метод ґрунтується на філософії цінностей Е. Шпрангера, який постулював шість ідеальних типів людей, що відповідають їхнім найважливішим і загальним переконанням, способам мислення та бажаним моделям життя. Кожен з них орієнтований на базову цінність: (1) теоретично: істина; (2) економічно: корисність; (3) естетично: гармонія і краса; (4) соціально: любов до людей; (5) політично: влада та

лідерство; (6) Релігійно: єдність або моральна досконалість [113]. Ідею розвинув Г. Олпорт, який стверджував, що особиста життєва філософія, пов'язана з цінностями, є основною рисою особистості, яка передбачає напрямок мотивації, майбутні цілі і поточний вибір [13].

Психологічний сенс шести ціннісних орієнтацій SOV трактується наступним чином [85, с. 445]:

1. Теоретична: домінуючою цінністю є відкриття істини з інтересами, які є емпіричними, критичними та раціональними;

2. Економічна: домінуючою цінністю є корисність із тенденцією до практичності.

3. Естетична: домінуючою цінністю є гармонія з інтересами до мистецької сторони життя і схильність до індивідуалізму і самодостатності.

4. Соціальна: домінуючою цінністю є альтруїстична та філантропічна любов до інших із схильністю бути добрими, співчутливими та безкорисливим.

5. Політична: домінуючою цінністю є влада з тенденцією до бажання влади, впливу, набуття популярності, і з ймовірністю стати лідером суспільства.

6. Релігійна: домінуючою цінністю є єдність із тенденцією прагнути досягнути космос як ціле, намагатися пов'язати його з собою та охопити його тотальність.

Однією з теорій базових людських цінностей, яка мала великий вплив, є теорія Ф. Клюкхона та Ф. Стродтбека [66]. Ф. Клюкхон і Ф. Стродтбек вирішили операціоналізувати теоретичний підхід до концепції цінностей, розроблений К. Клюкхон [64; 67]. Він стверджував, що люди мають спільні біологічні риси та характеристики, які є основою для розвитку культури, і що люди зазвичай вважають свої культурні переконання та практики нормальними та природними, а чужі – дивними, або навіть нижчими чи ненормальними. Він визначив цінність як: «Концепція, явна чи прихована,

характерна для індивіда чи групи, про бажане, що впливає на вибір із доступних способів, засобів і цілей дії» [65, с. 395].

Ф. Клюкхон і Ф. Стродтбек розробили теорію, яка втілює ці принципи в житті. Вони почали з трьох основних припущень [66]:

1. «Існує обмежена кількість загальнолюдських проблем, для яких усі народи повинні завжди знаходити певне вирішення».

2. «Хоч існує мінливість у розв'язаннях усіх проблем, вона не є безмежною і не випадковою, але безперечно змінюється в межах діапазону можливих рішень».

3. «Всі альтернативи всіх рішень присутні в усіх суспільствах у всі часи, але їм по-різному віддають перевагу».

Вони припустили, що рішення цих проблем, яким надає перевагу дане суспільство, відображає цінності цього суспільства. Отже, вимірювання бажаних рішень вказуватиме на цінності, які підтримує це суспільство [66].

Роками соціальні психологи намагаються знайти більш фундаментальну та менш мінливу концепцію, яка могла б дати більш надійне прогнозування поведінки. Одним із таких понять, як ми вже визначили, являються цінності, яких дотримується людина. Одним із найвідоміших дослідників цінностей є Мілтон Рокич, який припускає, що існує щонайбільше 36 цінностей, яких дотримуються люди. Крім того, вони вважаються широко поширеними і, можливо, загальноприйнятими. Такі поняття, як чесність і мужність, миролюбність і мудрість, визнаються в усіх людських культурах [93]. Він розглядав цінність як стійку віру в те, що певні способи поведінки, або цілі існування, які є кінцевими, соціально чи особистісно є важливішими за інші. Система цінностей в його розумінні є такою як «стійка організація вірувань щодо кращих способів поведінки, або існування впродовж континууму відносної важливості» [94, с. 345]. Автор розрізняє два види цінностей: термінальні та інструментальні. Перші, це ті, які умовно означають переконаність людини в тому, що її кінцева мета існування є вартою того, щоб прагнути до неї. Другі, в свою чергу, означають

переконання в тому, що якості особистості або певний образ дії має переваги у різних ситуаціях. Кожен із двох видів налічує по вісімнадцять цінностей [93].

З іншого боку, Г. Хофштеде, у масштабному всесвітньому дослідженні, зміг знайти не більше п'яти цінностей, які є універсальними. Серед них є такі, як стать, час, невизначеність, ідентичність та влада [58; 59].

Шалом Х. Шварц, професор Єврейського університету в Єрусалимі в Ізраїлі, розглянув питання цінностей в 1980-х і 1990-х роках і розробив найвідомішу і найбільш цитовану теорію цінностей на сьогодні [100]. Його пошуки слів, які використовуються в усьому світі для розмови про цінності, виявили сотні виразів у багатьох різних мовах. Він намагався визначити комплексний набір основних цінностей, які визнаються в усіх суспільствах. Він визначив базові цінності як транситуативні цілі, різні за важливістю, які служать керівними принципами в житті людини або групи. Він висунув теорію про те, що базові цінності організовані в послідовну систему, яка лежить в основі і може допомогти пояснити індивідуальне прийняття рішень, ставлення та поведінку. Ця узгоджена структура виникає внаслідок соціального та психологічного конфлікту або відповідності між цінностями, які відчують люди, коли приймають щоденні рішення [110]. Ш. Шварц дотримувався підходу структурного аналізу, встановленого в психології особистості, і спочатку узагальнив синоніми. Він і його команда представили терміни багатьом людям і попросили їх вказати, наскільки ці цінності важливі для них особисто. Ш. Шварц і його колеги зібрали дані з сотень країн на всіх населених континентах. Дослідження 1994 року базується на даних з 44 країн, наприклад, Ізраїлю, США, Польщі, Японії, Туреччини, Венесуели та Зімбабве. Також взяли участь понад 1000 людей з Німеччини [100].

Шалом Шварц вказує на п'ять загальних характеристик у визначеннях цінностей – цінності – це переконання; вони стосуються поведінки або бажаних цілей, виходять за рамки конкретних ситуацій, керують вибором або

оцінкою ситуації та дотримуються порядку важливості. Він виявив, що всі цінності можна згрупувати в десять типів цінностей, які у свою чергу, розташовані в кільцевій структурі. Наприклад, цінності «свобода», «допитливість», «незалежність», «креативність» і «вибір власних цілей» близькі один до одного і відносяться до типу цінностей самоспрямування. Тип цінності самовизначення лежить у структурі поруч із типом цінності стимулювання, який містить цінності «захоплююче життя», «різноманітне життя» та «сміливість». Цінності самовизначення та стимулювання схожі в тому, що обидві засновані на фундаментальній відкритості до змін. З іншого боку, ціннісний тип конформність, яка включає цінності «слухняність», «самодисципліна», «ввічливість» і «шанування людей похилого віку», лежить на протилежній стороні кола цінностей. Це тому, що цінності збереження того, що існує, суперечать цінностям відкритості до змін у багатьох ситуаціях і, як правило, несумісні [100]. Загалом автор виділяє десять таких цінностей [100, с. 22]:

1. Самостійність (самостійне мислення та дія - вибір, створення, дослідження);
2. Стимуляція (хвилювання, новизна та виклик у житті);
3. Гедонізм (задоволення та чуттєве задоволення для себе)
4. Досягнення (особистий успіх через демонстрацію компетентності відповідно до соціальних стандартів);
5. Потужність або влада (соціальний статус і престиж, контроль або домінування над людьми та ресурсами);
6. Безпека (безпечне життя, гармонія і стабільність суспільства, стосунків і себе)
7. Відповідність або конформізм (стримування дій, нахилів та імпульсів, які можуть засмутити або завдати шкоди іншим і порушити соціальні очікування чи норми);
8. Традиція (повага, відданість і прийняття традиційних звичаїв та ідей, які забезпечує культура чи релігія);

9. Доброзичливість (збереження та підвищення добробуту людей, з якими ви перебуваєте, часті особисті контакти)

10. Універсалізм (розуміння, вдячність, толерантність і захист заради добробуту всіх людей і природи).

Ці цінності, ймовірно, є універсальними, тому що вони ґрунтуються на одній або кількох із трьох універсальних вимог людського існування, з якими люди мають справлятися: потреби індивідів як біологічних організмів, умов скоординованої соціальної взаємодії та потреби виживання та добробуту груп. Кожна цінність ґрунтується на одній або кількох із цих трьох універсальних вимог людського існування [100].

Говорячи про універсальність попередньо розглянутих цінностей та культурні особливості кожної країни, слід зазначити, що методика Ш. Шварца досить широко застосовується і в Україні, як в довоєнні часи, так і під час збройного конфлікту.

Однією з послідовників дослідження цінностей є українська дослідниця І. Семікив, яка встановила, що індивідуальні цінності можуть входити до структури соціального капіталу. Зокрема, цікавим є те, що цінність відкритості до змін може бути пов'язана зі збільшенням кількості ресурсів, на противагу цінності традиції, безпеки, конформізму та влади, які не впливають на збільшення доступних ресурсів, що містять соціальні мережі. Тоді, як цінності доброзичливості та гедонізму мають вплив лише на збільшення кількості доступних ресурсів у приватній сфері знайомств; такі цінності, як універсалізм та досягнення спонукають підвищенню кількості доступних ресурсів, які знаходяться у сфері публічній; а от цінності самостійність та стимуляція являються найбільш вагомими для збільшення кількості доступних ресурсів усіх соціальних сфер [5].

Говорячи про ціннісні особливості українського суспільства, слід зазначити, що у 2008 році Т. Титаренко наголошувала на тому, що те, як розвивається ціннісна сфера у українців є, дещо, відмінним від розвитку ціннісної сфери людей у західних країнах: «сучасна Україна поки що йде

шляхом не постмодернізації, а модернізації, що передбачає збільшення економічних і політичних можливостей суспільства, рух від бідності до багатства. Саме тому навколо нас домінує досить цинічна і відверта мотивація досягнення, і до постматеріалістичних цінностей у масовій свідомості ще далеко» [8].

В свою чергу, В. Васютинський, описав ієрархію цінностей українського суспільства у 2006 році та зазначив, що у українців домінують соціальні, ліберальні, патріотичні, інтернаціоналістські та частково релігійні, духовні, екологічні та моральні цінності [1].

Теоретичною базою для подальших досліджень, може слугувати дослідження проведене у 2023 році, в якому був встановлений зв'язок між ціннісними орієнтаціями та копінг-стратегіями. Зокрема, було визначено три типи реалізації копінг-стратегій, яким відповідають різні цінності, а саме: індивідуалістичні – конфронтація та самоконтроль, духовні – уникнення та дистанціювання, сімейні – прийняття відповідальності та планування розв'язання проблеми, соціальні – пошук соціальної підтримки.

Висновки до розділу 1

В ході теоретичного аналізу теорій та досліджень науковців з обраної тематики дослідження, було з'ясовано, що значну роль при подоланні стресових ситуацій відіграють стратегії, які обирають люди та ресурси, які є в їхньому арсеналі. А головними орієнтирами для суспільства, як в кризових так, і в спокійних періодах існування людства, є ціннісні орієнтації.

Поняття «копінг-стратегія» визначають як певний спосіб зовнішнього та/або внутрішньо-психічного реагування на кризову ситуацію, яка потребує значної затрати людського ресурсу. Зокрема, серед стратегій, які є широкоживаними серед психологічних досліджень, виділяють такі, як подолання орієнтоване на завдання, емоції та уникнення. Дані стратегії розділяють на підвиди, опираючись на їх адаптивність або корисність. Досить поширеним адаптивним копінгом визначають зусилля направлені на

пошук вирішення проблеми. До дезадаптивних копінгів відносять ті, які пов'язані з поганими результатами психічного здоров'я та вищим рівнем психопатологічних симптомів. Наприклад, відсторонення, уникнення та емоційне придушення. Актуальність дослідження стратегій подолання стресу підтверджується значною кількістю нових досліджень, проведення яких спонукають нові кризові ситуації, катастрофи та виклики суспільства.

Зазначимо, що другою, та не менш важливою, складовою при вивченні подолання стресу є людські ресурси. Стрес виникає, коли ресурси знаходяться під загрозою, фактично втрачені або коли індивід інвестує ресурси, не отримуючи належної віддачі від вкладених зусиль. Коли є адекватна віддача від так званих інвестицій, створюється фонд ресурсів, а самооцінка та впевненість підвищуються. Виділяють шість ресурсів, які допомагають впоратися зі стресом: віра та цінності, афект, соціальний, уява, когнітивний та фізіологічний. Передбачається, що кожна людина має особисту комбінацію цих елементів, яка формує її унікальний стиль подолання.

Було встановлено, що існує істотний зв'язок ресурсів і процесів подолання та результатів психічного та фізичного здоров'я, пов'язаними зі стресом. Це все свідчить про те, що детальне їх вивчення та розуміння має ключове значення для втручання з метою сприяння успішній адаптації, покращення якості життя суспільства.

Люди прагнуть отримати, зберегти та захистити те, що вони цінують, від так, загроза цінностям може сприяти виникненню стресового стану. Цінності, в свою чергу, визначають як стійку організацію вірувань щодо кращих способів поведінки, або існування впродовж континууму відносної важливості.

Одним із головних здобутків теоретичного аналізу є те, що було встановлено зв'язок між копінг-стратегіями та ціннісними орієнтаціями, що дає значне підґрунтя для подальших вивчень їх взаємозв'язків та особливості.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методика та організація дослідження

Представлене емпіричне дослідження базується на методі психологічного опитування, яке було проведено в онлайн форматі. Опитування було поширено серед українців, які проживають в Україні та за її межами, за допомогою соціальних мереж таких, як Facebook та Instagram, та за допомогою меседжерів (Telegram, WhatsApp) у чатах студентів та різноманітних українських спільнот. Методики для опитування було узгоджено, внесено до Google Forms та представлено у вигляді єдиного посилання. Таким чином, респонденти могли самостійно долучитися до опитування з поширеним посиланням. Початок опитування супроводжувався вітальним текстом з роз'ясненням мети дослідження, у наступному вигляді: «Вітаю! Дане дослідження проводиться студенткою КНУ Шевченка, факультету психології для магістерської роботи. Мета – дослідити особливості зв'язку ціннісних орієнтацій та стратегій подолання стресу. На базі отриманих результатів буде розроблено тренінг. Дослідження є анонімним, відповіді використовуються виключно в наукових цілях. Час проходження опитування займає близько 15 хв. Дякую за Ваш внесок в розвиток української психології». На початку опитування досліджуваним потрібно було заповнити анкету, в якій були наведені питання для визначення статі та віку досліджуваних, їхнього рівня освіти, релігійності, країни проживання та кількості років проживання за кордоном або в Україні.

В результаті опитування було сформовано вибірку із 62 осіб, що є достатньою кількістю для проведення кореляційного дослідження, за виключенням групування за деякими параметрами. В опитуванні взяли участь 55 жінок та 7 чоловіків. Так, як кількість жінок, які взяли участь в

дослідженні значно переважає кількість чоловіків і ці дві групи є нерівномірними, було прийняти рішення не вдаватися до визначення гендерних особливостей.

Загальний віковий діапазон досліджуваної вибірки становив від 18 до 50 років. Найбільше респондентів було представлено у віці 23 років (14 осіб) та 40 (6 осіб). Відповідно, було прийнято рішення сформувавши декілька вікових груп віком від 18 до 25 років, куди увійшло 30 осіб, та віком від 26 до 50 років, куди увійшло 32 особи. До характеристик вибірки слід додати, що більшість досліджуваних мають вищу освіту (46 осіб), декілька – науковий ступінь (3 особи), незавершену вищу освіту (6 осіб), середню спеціальну (5 осіб), та закінчену шкільну (2 особи). Дана вибірка, також, була опитана на рахунок релігійних особливостей. Зокрема, було встановлено, що 2 особи є атеїстами та 13 байдужими до релігії, 29 людей допускають існування вищих сил, а всі інші (18 осіб) вважають себе віруючими людьми.

За місцем проживання досліджувані були розділені, також, на дві групи: ті, що проживають в Україні – 27 осіб, та тих, хто живуть за кордоном – 35. Зокрема, більшість людей з другої групи живуть у Німеччині та декілька людей у Польщі, Нідерландах, Швейцарії, Франції, США. З аналізу відповідей по терміну проживання за кордоном, було встановлено, що більшість проживають за межами України від одного до трьох років (32 особи), 3 людей – більше 5 років, 9 осіб певний час жили за кордоном, але повернулися, а 18 все життя прожили в Україні.

Отже, в ході опису досліджуваної вибірки, було вирішено, що вона підходить для проведення кореляційного аналізу. А також, було встановлено достатню кількість осіб для проведення порівняльного аналізу за віком та місцем проживання. Тобто, було виокремлено дві групи віком від 18 до 25 років та від 26 до 50 років. Також, було виокремлено дві групи за географічним показником: тих, хто проживає в Україні та тих, хто живе за кордоном.

Для того щоб провести опитування було вирішено використати чотири методики, одна з яких орієнтована на дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях, а друга на вивчення ресурсів подолання. Так як, встановлено, що існує істотний зв'язок ресурсів і стратегій подолання та результатів психічного та фізичного здоров'я, пов'язаними зі стресом, було вирішено детально дослідити їх особливості на обраній вибірці. Третя методика орієнтована на вивчення ціннісних орієнтацій, створення своєрідного портрету цінностей. Безпосередньо, вона була обрана щоб дослідити особливості взаємозв'язків зі шкалами із двох попередніх методик. І на останок методика, яка, на нашу думку, визначає найголовніший критерій ефективності життєвих стратегій – «Шкала задоволеності життям» Дінера.

Отже, можемо перти до більш детального опису кожної методики. Так, першим обраним інструментарієм є методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) розроблена Н. Ендлер, Дж. Паркер. Ми спираємось на адаптацію методики українською мовою, яка представлена в «Психологічному практикумі» за редакцією Л. Карамушки [3]. Власне методика CISS в адаптації Л. Карамушки нам дає можливість визначити стратегії подолання стресу до яких вдаються люди, переживаючи як важкі кризові ситуації, так буденні. Сама методика складається з 48 питань, які стосуються різних варіацій додання стресу, на які необхідно відповісти респондентам. Відповідний бланк методики наведено у додатках роботи. Отримані результати можна інтерпретувати наступним чином: в залежності від величини отриманої суми балів за кожною шкалою, можна визначити найпріоритетніші копінг-стратегії. Автори виділяють п'ять шкал стратегій подолання стресу:

- 1) «Орієнтація на вирішення завдання» (використовуючи дану стратегію, людина вдається до застосування власних ресурсів для пошуку ефективного розв'язання проблеми);

2) «Соціальне відволікання» (використовуючи дану стратегію для ефективного вирішення проблеми, людина може звертатися про підтримку чи допомогу до свого оточення, це можуть бути друзі, сім'я, колеги, тощо);

3) «Спрямованість на емоції» (використовуючи дану стратегію, людина відчуває негативні емоції з приводу стресової ситуації та концентрується, зосереджується на них);

4) «Уникнення» (людина вдається до використання даної стратегії за для того щоб уникнути стрес, вона прагне не контактувати із навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми);

5) «Відволікання» (людина відволікається на інші види діяльності щоб забути про проблему); Так як, зіштовхуючись зі стресовими ситуаціями та долаючи їх, людина використовує не тільки різноманітні стратегії подолання, а й витрачає свої ресурси, було прийнято рішення розширити дослідження та доповнити опитувальником дослідження копінг-ресурсів.

Ресурсноорієнтована модель подолання стресу «Basic Ph» розроблена М. Лахад допомагає виміряти шість вимірів потенціалу, досвіду в яких існують людські ресурси. Надалі ми розглянемо їх більш детально. Перша модальність називається як «Віра і цінності» – даний спосіб подолання стресу базується на вмінні вірити (це може бути віра у себе чи в Бога, чи інших). Коли в житті людини існує місія, ціннісні орієнтири, воно наповнене сенсом, то це може стати джерелом звідки вона почерпне сили у важкі ситуації. Друга зветься як «Афект» – це, те як виражаються емоції та почуття. В даному способі подолання, в першу чергу, досліджується вміння розуміти власні почуття та емоції, після чого виражати їх найбільш прийнятним для людини способом (це може бути як вербально, так і не вербально: розмова, лист, танець, музика чи малюнок). Наступним постає «Соціальний ресурс» – це може бути соціальна підтримка, спілкування, зв'язки, приналежність до якоїсь групи. В даному способі є притаманним прагнення до комунікації, отримання підтримки від близьких чи спеціалістів, або ж надання її іншим. Далі розглянемо ресурс «Уява» – цей спосіб звертається до творчих

здібностей у людини. Уявлення майбутнього, щасливих спогадів допомагає зменшувати інтенсивність переживань у кризових ситуаціях. Також, сюди відносять гумор та мистецтво, імпровізацію та різні ремесла. Передостаннім є ресурс «Розум» – даний спосіб подолання відбувається через звернення моментальних здібностей, відбувається критичне та логічне осмислення ситуації, її оцінка, створення плану дій, звернення до достовірної інформації, аналіз та вирішення проблеми. І останнім є ресурс «Фізичний» – це саме тілесні ресурси, звернення до фізичної активності при подоланні стресу, практик релаксації, тощо. Так, кожна людина володіє всіма попередньо перерахованими каналами, але домінувати можуть декілька. Що ми і спробуємо визначити в подальшому дослідженні. Відповідний бланк методики наведено у додатках роботи.

За для детального вивчення ціннісних орієнтації було обрано методику Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей», яка була адаптована українською мовою І. Семків [7]. Власне методика PVQ в адаптації І. Семків нам дає можливість дослідити цінності на які орієнтується українське суспільство. Сама методика складається із 40 тверджень, точніше описів людей, які досліджуваним потрібно прирівняти до себе та відмітити на скільки вони є подібними. Результати опитування можна інтерпретувати за допомогою десяти шкал, відповідно, ті шкали, які матимуть більше балів транслюватимуть ті цінності, які переважають у особистості. Таким чином, можна створити певний портрет цінностей особистості з побудованої ієрархічної структури. Так, цінність яка набере найбільше балів буде провідною для людини та відобразить спрямування її діяльності, творчості. Загалом, Шалом Шварц виділяє такі цінності, як конформізм, традиція, доброзичливість, універсалізм, самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада та безпека.

«Конформізм» як цінність, має на меті основну ціль – обмежувати дії, які можуть зашкодити іншим, порушити очікування та норми, які встановлює соціум. У людей, в яких переважає дана цінність, важливим є дотримання

правил та поведінка, яка відповідає соціальним стандартам та очікуванням. Для них важливими є моральність та ввічливість. Вони готові дотримуватись правил, навіть якщо виникає можливість їх порушити.

Цінність «Традиція» розуміє під собою спосіб поведінки, який визначається як традиційний та є певним символом групової солідарності, дає гарантії виживання та є виявом єдиних цінностей. Вони досить часто набувають форму норм поведінки, релігійних обрядів. Зазвичай, люди, у яких переважає ця цінність вважають важливим мати єдність між поколіннями, дотримуватись обрядів та звичаїв, святкувати релігійні свята. Вони не люблять виділятися з натовпу та не прагнуть отримати більше від життя. Для них досить стресовими є ситуації змін у звичному способі життя та надмірної уваги до їх персони. В основі цінності

«Доброзичливість» лежить добре ставлення до найближчого оточення, за для забезпечення їх благополучного життя. Ті, хто надають перевагу цій цінності схильні дбати про добробут сім'ї, друзів, тих з ким працюють чи навчаються. Вони хочуть бути опорою для важливих людей у їх житті, надавати їм підтримку.

«Універсалізм» в основі має прагнення до захисту благополуччя всіх людей та довкілля, толерантного ставлення. Людям в яких домінує ця цінність, важливими є рівність прав усіх у світі та справедливість. Вони можуть бути борцями за права, покращення екології та пропаганду здорового способу життя.

«Самостійність» трактується як незалежність дій та думок, коли є можливість вибору та творчості. Цінності з даної групи стимулюють діяти у відповідності з власними судженнями до того, що є правильним, а що хибним. Люди, які надають перевагу даній цінності, прагнуть бути незалежними від впливів з навколишнього середовища, прагнуть бути відповідальними за своє життя та вибори, які роблять, їм важливо мати можливість самостійно керувати власним життям та приймати рішення опираючись на власні погляди, їм важливо не залежати від інших.

«Стимуляція» має біологічне підґрунтя та включає потребу людини перебувати у стані збудження, отримувати стимуляцію зовні. Це люди відкриті до новизни, набуття досвіду, подорожей, участі у різноманітних заходах. Вони можуть мати схильність до ризику та внесення постійних змін у життя.

«Гедонізм» як цінність включає в себе насолоду та чуттєве задоволення. Людям у яких переважає дана цінність, найважливішими є комфортне життя та гарний відпочинок. Цінність «досягнення» характерна для людей, які прагнуть успіху, постійного розвитку та досягнення нових вершин. Вони схильні бути першими за інших та багато працюють заради цього, інколи розраховуючись за це здоров'ям та особистим життям. Їм важливо отримати визнання та схвалення від соціуму, і вони все роблять заради цього.

Велике значення цінність «Влада» має у країнах, де впроваджений недемократичний устрій. Адже, там найбільший доступ до матеріальних, соціальних чи психологічних ресурсів отримують тільки ті люди, які мають владу. Саме тому влада може виступати як ціль щоб накопичити інші ресурси. Такі люди схильні накопичувати статки та займати керівні посади.

Головною ціллю цінності «Безпека» є здобуття стабільності та гармонії, і звісно, почуття безпеки. Ті, хто надають перевагу цій цінності схильні уникати ситуацій ризику, тих що несуть загрозу життю та добробуту. Їм важлива як особиста безпека, так і їх сім'ї, нації, країни. У них може проявлятися схильність до педантизму та порядку.

Останньою обраною нами методикою є «Шкала задоволеності життям» Дінера. За допомогою якої ми зможемо дослідити рівень задоволеності життям досліджуваних, що виступить важливим критерієм при обробці отриманих результатів дослідження. Методика складається із п'яти тверджень, кожне з яких, оцінюється за семибальною шкалою. Інтерпретація результатів відбувається після сумування балів за відповідь у відповідності з такими критеріями, де:

31 – 35 балів: повністю задоволений життям

26 - 30 балів: задоволений життям

21 - 25 балів: майже задоволений життям

20 балів: нейтральний, не визначився

15 - 19 балів: майже незадоволений життям

10 – 14 балів: незадоволений життям.

5 - 9 балів: вкрай незадоволений життям

2.2. Аналіз та узагальнення отриманих результатів

2.2.1. Описовий та порівняльний аналіз вибірок

Першим етапом математично-статистичної роботи з результатами дослідження є описання загальних тенденцій, які спостерігаються у досліджуваній вибірці. Зокрема, проведений аналіз мінімальних, максимальних та середніх значень, і стандартного відхилення. Відтак, серед наявних стратегій подолання стресу, в середньому, українці найчастіше вдаються до застосування копінгу «Вирішення проблеми». За результатами аналізу ресурсів подолання стресу, українці найчастіше використовують копінг-ресурси «Когнітивні» та «Віра». Описуючи ціннісний портрет досліджуваної вибірки, можемо говорити, що він однозначно включає такі цінності, як «Самостійність», «Безпека», «Універсалізм» та «Досягнення». А, в середньому, рівень задоволеності життям знаходиться в діапазоні «майже не задоволений»/«нейтральний»

Другим етапом роботи, було проведення порівняння двох груп за віковою ознакою, кількістю 30 осіб (18-25 років) та 32 особи (26-50 років) за для встановлення наявності чи відсутності відмінностей між даними двома вибірками, в залежності від копінг-стратегій, копінг-ресурсів, ціннісних орієнтацій та задоволеності життям.

Для визначення наявності відмінностей між двома групами за шкалами копінг-стратегій планувалося застосувати t-критерій Стьюдента. Але щоб

використовувати даний критерій, необхідно встановити нормальність розподілу двох вибірок.

Таблиця 2.1

**Результати перевірки даних на відповідність нормальному розподілу
(за критерієм Колмогорова-Смірнова)**

Шкала	P
Вирішення проблеми	0,037
Емоції	0,375
Уникнення	0,919
Відволікання	0,210
Соціальне відволікання	0,284

Примітки: $p > 0,05$ свідчить про нормальність розподілу

Для цього було застосовано критерій Колмогорова-Смірнова, де було встановлено, що асимптотичне значення є більшим за 0,05, тобто, розподіл є нормальним, за шкалами «Емоції», «Уникнення», «Відволікання» та «Соціальне відволікання». Що дало нам змогу провести порівняння середніх, даних шкал, за допомогою t-критерія Стьюдента для двох незалежних вибірок. За критерієм рівності дисперсій Левіна, значення за всіма шкалами, також, були більше за 0,05, що свідчить про рівність дисперсій.

Таблиця 2.2

**Порівняльний аналіз показників дослідження залежно від віку
(за t-критерієм Стьюдента)**

Шкала	Значимість (P)	Середнє значення	
		Вік 18-25	Вік 26-50
К. Емоції	0,638	25,43	26,13
К. Уникнення	0,361	25,67	24,41
К. Відволікання	0,292	14,77	13,97
Соц. відволікання	0,814	8,98	8,81

Примітки: $p > 0,05$ свідчить про відсутність відмінностей

Отже, було встановлено, що значимість за шкалами «Емоції», «Уникнення», «Відволікання» та «Соціальне відволікання» переважає показник 0,05, що підтверджує нульову гіпотезу та свідчить про відсутність відмінностей між віковими групами. Також, було встановлено, що розподіл за шкалою «Вирішення проблеми» є ненормальним, відповідно, було застосовано критерій Манна-Уїтні та отримано показник, який є більшим за 0,05, що змушує нас прийняти нульову гіпотезу, яка свідчить про відсутність відмінностей між двома віковими групами за стратегією подолання стресу «Вирішення проблеми». Отже, виходячи з проведеного математично-статистичного аналізу, можемо зробити висновок, що групи досліджуваних віком 18-25 та 26-50 років, не відрізняються при виборі копінг-стратегії «Вирішення проблеми», але це стосується тільки цієї досліджуваної вибірки. Другий висновок ми можемо поширити на всю генеральну сукупність, тобто, ці ж вікові групи не мають відмінності при застосуванні копінг-стратегій «Емоції», «Уникнення», «Відволікання» та «Соціальне відволікання».

Продовжуючи порівняння двох вікових груп, але опираючись на копінг-ресурси, було, також, застосовано t-критерій Стьюдента для визначення наявності відмінностей між ними. Звісно, попередньо було проведено визначення нормальності розподілу за критерієм Колмогорова-Смирнова та визначено рівень асимптотичного значення, який становить більше за 0,05 по всіх шкалах: «Віра» (0,472), «Емоції» (0,869), «Соціум» (0,665), «Уява» (0,553), «Когнітивні» (0,419), «Тілесні» (0,833), що надало нам право в подальшому застосовувати параметричний метод для перевірки змінних.

За критерієм рівності дисперсій Левіна, було визначено, що за шкалою «Соціум» дисперсії є нерівні. Отже, для даної шкали було застосовано непараметричний метод Уманна-Уїтні. Таким чином, було визначено, що значимість становить 0,225, що є більшим за 0,05, відповідно нульова гіпотеза приймається. Що свідчить про відсутність відмінностей між двома віковими групами при застосуванні соціального ресурсу.

**Порівняльний аналіз використання копінг-ресурсів
серед досліджуваних різного віку**

Шкала	Значимість р	Середнє значення	
		Вік 18-25	Вік 26-50
Віра	0,207	17,50	19,75
Емоції	0,029	17,20	14,34
Уява	0,349	16,40	15,09
Когнітивні	0,412	23,27	24,72
Тілесні	0,205	15,70	17,66

Примітки: $p > 0,05$ свідчить про відсутність відмінностей

До інших шкал було застосовано параметричний метод t-критерій Стьюдента та визначено, що дві вікові групи не відрізняються при використанні таких копінг-ресурсів, як «Віра», «Уява», «Когнітивні» та «Тілесні». Також, було встановлено, що люди віком 18-25 років схильні більше застосовувати ресурс «Емоції» при подоланні стресу ніж люди старшої вікової групи віком 26-50 років.

Для порівняння двох вікових груп за шкалами ціннісних орієнтацій та визначення їх відмінності чи подібності було застосовано параметричний метод t-критерій Стьюдента. Попередньо проведений аналіз за критерієм Колмогорова-Смірнова на нормальність розподілу допоміг визначити, що асимптотичне значення за всіма шкалами є більшим за 0,05, що свідчить про нормальність розподілу вибірки за шкалами «Конформізм», «Традиція», «Доброзичливість», «Універсалізм», «Самостійність», «Стимуляція», «Гедонізм», «Досягнення», «Влада», «Безпека». Відповідно, це дає можливість застосовувати параметричні методи, такі як t-критерій Стьюдента, для визначення середніх значень двох незалежних груп. За критерієм Левіна значення становлять більше 0,5, відповідно, було зроблено висновок про рівність дисперсій за всіма шкалами. Від так, це дало

можливість враховувати значимість показників та середні значення за всіма шкалами.

Таблиця 2.4

Порівняльний аналіз показників ціннісних орієнтацій залежно від віку

Шкала	Значимість	Середнє значення	
		Вік 18-25	Вік 26-50
Конформізм	0,099	3,3333	3,7031
Традиція	0,001	2,3333	2,9531
Доброзичливість	0,919	3,9333	3,9531
Універсалізм	0,667	4,1556	4,2292
Самостійність	0,108	4,5417	4,2292
Стимуляція	0,003	4,1333	3,4167
Гедонізм	0,001	4,4333	3,4271
Досягнення	0,016	4,3750	3,8047
Влада	0,045	3,9889	3,3854
Безпека	0,536	4,147	4,263

Примітки: $p > 0,05$ свідчить про відсутність відмінностей

Виходячи з отриманих результатів аналізу за за t-критерієм Стьюдента, можемо зробити висновок, що дві вікові групи не відрізняються між собою за вибором таких цінностей, як «Конформізм», «Доброзичливість», «Універсалізм», «Самостійність» та «Безпека». Варто зазначити, що показники, які є меншими за 0,05 свідчать про наявність відмінностей між групами. Отже, можемо зробити висновок що групи віком 18-25 та 26-50 років відрізняють між собою за такими цінностями, як «Традиція», «Стимуляція», «Гедонізм», «Досягнення» та «Влада». Порівнюючи отримані середні значення можемо зробити наступні припущення, що для старшої вікової групи більш притаманним є обрання цінності «Традиція» ніж для молодших людей за віком. На противагу, молодші люди схильні надавати перевагу таким цінностям, як «Стимуляція», «Гедонізм», «Досягнення» та

«Влада». Отримані результати за даними шкалами ми можемо розповсюджувати на всю генеральну сукупність.

Для порівняння двох вікових груп за шкалою «Задоволеність життям» та визначення їх відмінності чи подібності було застосовано непараметричний метод критерій Манна-Уїтні. Адже, попередньо проведений аналіз за критерієм Колмогорова-Смірнова на нормальність розподілу допоміг визначити, що асимптотичне значення за даною шкалою є меншим за 0,05, що не дає можливості застосовувати параметричні методи. За отриманим результатом, значення становить 0,198, можемо зробити висновок, що досліджуванні вікові групи не відрізняють рівнем задоволеності життям між собою. Отриманий результат ми можемо розповсюджувати тільки на досліджувану вибірку.

Далі було проведено порівняння двох груп досліджуваних, в залежності від місця проживання, за для встановлення наявності чи відсутності відмінностей між ними, в залежності від копінг-стратегій, копінг-ресурсів, ціннісних орієнтацій та задоволеності життям. Для проведення даного аналізу було обрано дві групи людей: ті, хто проживають в Україні в кількості 27 осіб, та тих, хто живуть за кордоном – 35 осіб.

Всі наступні розрахунки було проведено, опираючись на попередні результати нормальності розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова.

Для проведення порівняння груп досліджуваних, що проживають в Україні та за кордоном, і визначення їх відмінності чи подібності за шкалами копінг-стратегій «Емоції», «Уникнення», «Відволікання» та «Соціальне відволікання», було застосовано параметричний метод t-критерій Стюдента. Так, як за критерієм Левіна всі значення становили більше 0,05, що свідчить про рівність дисперсій, відповідно, можна робити подальший висновок про значимість. За результатом аналізу за t-критерій Стюдента, визначено, що значимість за всіма перерахованими шкалами є більшою за 0,05, що свідчить нам про те, що досліджувані, які проживають в Україні та за кордоном не відрізняють вибором стратегій подолання. Даний результат може стосуватися

і всієї генеральної сукупності. Показники значимості та середніх значень двох груп наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз показників копінгів серед досліджуваних, які проживають в Україні та за кордоном

Шкала	Значимість P	Середнє значення	
		В Україні	За кордоном
К. Емоції	0,163	24,63	26,69
К. Уникнення	0,984	25,00	25,03
К. Відволікання	0,825	14,25	14,43
Соц. відволікання	0,925	8,85	8,91

Примітки: $p > 0,05$ свідчить про відсутність відмінностей

Для визначення відмінності двох груп за копінгом «Вирішення проблеми», було застосовано непараметричний метод критерій Манна-Уїтні. Де, також, було встановлено відсутність відмінностей між двома групами, але цей результат може поширювати виключно на наші досліджувані групи. Продовжуючи порівняння двох груп, які проживають на різних територіях, опираючись на копінг-ресурси, було, також, застосовано t-критерій Стьюдента для визначення наявності відмінностей між ними. За критерієм Левіна всі значення становили більше 0,05, що свідчить про рівність дисперсій, і відповідно, можна робити подальший висновок про значимість.

Таблиця 2.6

Порівняльний аналіз показників копінг-ресурсів серед досліджуваних, які проживають в Україні та за кордоном

Шкала	Значимість	Середнє значення	
		В Україні	За кордоном
Віра	0,768	18,96	18,43
Емоції	0,823	15,56	15,68
Соціум	0,267	16,15	14,54

Уява	0,007	13,63	17,34
Когнітивні	0,134	22,52	25,17
Тілесні	0,471	16,07	17,20

Примітки: $p > 0,05$ свідчить про відсутність відмінностей

Виходячи з отриманих результатів, де показник значимості становить більше 0,05, а саме за шкалами «Віра», «Емоції», «Соціум», «Когнітивні» та «Тілесні», відмінності не виявлено. Тобто, можна зробити висновок, що українці, в залежності від того де вони проживають, в Україні чи за кордоном, не відрізняються у застосуванні таких копінг-ресурсів. Але, було виявлено відмінність між даними групами у застосуванні ресурсу «Уява». У відповідності до середніх значень двох вибірок, можна говорити, що українці, які проживають за кордоном схильні більше застосовувати ресурс уяви при подоланні стресу, ніж ті, що проживають в Україні. Отриманий результат поширюється на всю генеральну сукупність.

Виходячи з того, що розподіл є нормальним за всіма шкалами цінностей, було проведено порівняльний аналіз та визначення їх відмінності чи подібності із застосуванням параметричного методу t-критерію Стьюдента.

Таблиця 2.7

Порівняльний аналіз показників ціннісних орієнтацій серед досліджуваних, які проживають в Україні та за кордоном

Шкала	Значимість	Середнє значення	
		В Україні	За кордоном
Конформізм	0,292	3,3889	3,6286
Традиція	0,905	2,6667	2,6429
Доброзичливість	0,683	3,8981	3,9786
Універсалізм	0,022	3,9753	4,3619
Самостійність	0,133	4,2685	4,5143
Стимуляція	0,675	3,7037	3,8095

Гедонізм	0,623	3,8272	3,9810
Досягнення	0,230	3,9167	4,2071
Влада	0,664	3,7531	3,6190
Безпека	0,029	3,978	4,383

Примітки: $p > 0,05$ свідчить про відсутність відмінностей

Відтак, було з'ясовано, що досліджувані групи не відрізняються вибором таких цінностей, як «Конформізм», «Доброзичливість», «Самостійність», «Традиція», «Стимуляція», «Гедонізм», «Досягнення» та «Влада». Але мають статистично значиму відмінність за цінностями «Універсалізм» та «Безпека». Для більш детального аналізу та з'ясування особливостей відмінності, було проведено порівняння середніх значень. Отже, можемо говорити, що українці, які проживають за кордоном віддають перевагу цінностям «Універсалізм» та «Безпека» більше ніж ті, що проживають в Україні. Отримані результати ми можемо поширювати на всю генеральну сукупність.

Порівнюючи дві групи, які проживають на різних територіях, за шкалою «Задоволеність життям» та визначення їх відмінності чи подібності було застосовано непараметричний метод – критерій Манна-Уїтні. Адже, попередньо проведений аналіз за критерієм Колмогорова-Смірнова на нормальність розподілу допоміг визначити, що асимптотичне значення за даною шкалою є меншим за 0,05, що не дає можливості застосовувати параметричні методи. За отриманим результатом, значення становить 0,667, можемо зробити висновок, що досліджувані групи не відрізняються рівнем задоволеності життям між собою. Отриманий результат ми можемо розповсюджувати тільки на досліджувану вибірку.

2.2.2. Кореляційний аналіз

Для проведення кореляційного аналізу, попередньо було визначено нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова. Ненормальний розподіл було виявлено за шкалами «Вирішення проблеми» та

«Задоволеність життям», тому, ці шкали було вилучено перед проведенням кореляційного аналізу за параметричним методом Пірсоном. Всі інші шкали мають нормальний розподіл, що дає можливість застосовувати даний метод для визначення кореляційних зв'язків.

Таблиця 2.8

Результат кореляційного аналізу за критерієм Пірсона

Шкала	Конформізм	Традиція	Доброчливість	Універсальність	Самостійність	Стимуляція	Гедонізм	Досягнення	Влада	Безпека
К.-стратегії										
Емоції					-236*					
Уникнення						346**	350**			
Відволікання						273*	358**			
Соц. Відволік			248*		-211*	244*				
К.-ресурси										
Віра				241*						
Емоції						288*	358**	492**	342**	
Соціум						261*	265*			
Уява								212*		
Когнітивні	218*			374*	358*					249*
Тілесні										315**

Примітки: в таблиці кореляції наведено наступні скорочення: «*» – рівень статистичної значущості $p < 0,05$; «**» – рівень статистичної значущості $p < 0,001$

Відповідно до завдань нашого дослідження, було проведено кореляційний аналіз та встановлено зв'язки між копінгами та цінностями. Зокрема, було виявлено 19 прямих та 2 обернені кореляції.

Від так, копінг-стратегія «Емоції» обернено корелює із цінністю «Самостійність». Можемо припустити, що чим більш люди схильні зосереджуватись на негативних емоціях під час стресу, тим менш для них є цінним самостійне прийняття рішень, взяття відповідальності за свої дії, тощо. Копінг-стратегія «Уникнення» має сильні кореляційні зв'язки із цінностями «Стимуляція» та «Гедонізм». Таким чином, можна вважати, що чим більше людина схильна обирати стратегію уникнення під час стресових ситуацій, тим більше для неї є цінними отримання насолоди та задоволення, гарний відпочинок та комфортне життя. Також, чим більше відбувається уникнення стресу, тим більше людина потребує стимуляції, отримання нового досвіду та змін у житті. Схожа ситуація і з стратегію «Відволікання», яка сильно корелює із цінністю «Гедонізм» та має зв'язок із цінністю «Стимуляція». Таким чином, можна припустити, що чим більше відбувається відволікання під час стресової ситуації, тим більш цінним є отримання задоволення та стимуляції. Копінг-стратегія «Соціальне відволікання» має прямий кореляційний зв'язок із цінностями «Доброчливість» та «Стимуляція» та обернено корелює із цінністю «Самостійність». Тобто, можна припустити, що чим більше людина схильна при стресі звертатися до соціального оточення, тим більш цінними для неї є піклування про близьких та отримання певного стимулу, але тим менш вона цінує самостійність.

Серед копінг-ресурсів та ціннісних орієнтацій було виявлено дещо більше кореляційних зв'язків та всі вони є прямими. Зокрема, копінг-ресурс «Віра» має помірний кореляційний зв'язок із цінністю «Універсалізм». Тобто, можна припустити, що чим більше людина покладається на вірування, певні сенси при кризових ситуаціях, тим більше їй є притаманно цінувати рівність всіх людей, справедливість у світі, розуміти інших та бути до них толерантним. Копінг-ресурс «Емоції» має кореляційний зв'язок із цінністю «Стимуляція» та сильні зв'язки зі цінностями «Досягнення», «Гедонізм», «Влада». Це може свідчити про те, що чим більше людина схильна розпізнавати свої емоції, виражати їх вербально чи не вербально під час

стресової ситуації, тим більш цінними для неї є досягнення успіху, отримання соціального визнання, задоволення від життя, влади, керуючої посади чи накопичення матеріальних ресурсів, а також, отримання стимуляції від новизни чи змін. Копінг-ресурс «Соціум» має кореляційні зв'язки із цінностями «Стимуляція» та «Гедонізм». Такі результати можуть свідчити про те, що чим більше людина покладається на підтримку оточення при подоланні стресу то, тим більше цінними для неї є отримання стимулу, новизни чи змін та задоволеності від життя, певного комфорту. Копінг-ресурс «Уява» корелює із цінністю «Досягнення». Такий зв'язок може означати, що чим більше людина схильна подаватися до уяви, фантазування щоб зменшити вплив стресу, тим більше для неї важливо бути успішною, досягати нових цілей, розвиватися, отримати визнання та похвалу від інших. Копінг-ресурс «Когнітивні» має кореляційні зв'язки із цінностями «Конформізм», «Універсалізм», «Самостійність» та «Безпека». Це можна інтерпретувати таким чином, що чим більше людина схильна звертатися до своїх здібностей логічно та критично мислити, планувати при подоланні стресу то, тим більше для неї є цінними самостійне прийняття рішень, рівність всіх у світі, стабільність та безпека, моральна поведінка, яка відповідатиме нормам суспільства. Копінг-ресурс «Тілесні» має сильний кореляційний зв'язок із цінністю «Безпека». Таким чином, можна говорити, що чим більше людина схильна звертатися до фізичної активності та своїх тілесних відчуттів під час додання стресу то, тим більше для неї є цінним почуття гармонії та безпеки, як власної так і у світі. Отримані результати можуть розповсюджуватись на всю генеральну сукупність.

З огляду на отримані результати кореляційного дослідження, можемо сформуванати певну типологію, включаючи зв'язок копінгів та цінностей. Дана типологія складатиметься з комбінації двох елементів, у відповідності з тим, як їх трактують автори методик. Від так, першими можемо виділити **конформістів** тих, що схильні підпорядковуватися правилам та нормам соціуму, вони вбачають корисність в обмеженні дій та прагнень, які можуть

нашкодити іншим, також, як ми визначили, їм притаманно звертатися до розумових здібностей при подолання стресу. **Доброзичливі** ті, що як цінність вбачають піклування про близьких, схильні до соціального відволікання, це може бути як отримання підтримки так і її надання. **Універсалісти**, які цінують рівність всіх у світі, схильні звертатися до мисленневих здібностей та покладатися на ціннісні, сенсові орієнтирів при подоланні стресу. **Самостійні**, які цінують незалежність своїх думок та дій, не схильні концентруватися на негативних емоціях та відволікатися на соціум при доланні стресу, при цьому звертаються до розумових здібностей щоб впоратися із кризою. **Шукачі стимуляції**, тобто, ті що цінують новизну та зміни, схильні вдаватися до стратегії уникнення, відволікатися на соціум або ж шукати підтримку від оточення та застосовувати емоційний ресурс при доланні стресу. **Гедоністи**, які найбільше цінують комфорт, відпочинок та отримання задоволення від життя, мають аналогічну схильність до додання стресу як і Шукачі стимуляції. **Досягатори**, ті, що найбільше цінують успіх, розвиток та можуть прагнути до отримання визнання, схильні застосовувати емоційні ресурси та уяву під час кризової ситуації. Подібними є ті, що цінують владу, за допомогою якої можуть досягти закриття своїх матеріальних потреб, вони так само вдаються до емоційного ресурсу при подоланні стресу. І на кінець, ті, що цінністю вбачають безпеку, схильні вдаватися до розумових здібностей, під час стресу, та тілесних ресурсів (фізична активність, медитативні практики).

Для більш повного опрацювання результатів дослідження, було прийнято рішення провести кореляційний аналіз за непараметричним методом Спірмена та розглянути взаємозв'язки за шкалами «Вирішення проблеми та «Задоволеність життя». Слід зазначити, що застосування параметричних методів для даних шал було неможливим, адже, за критерієм Колмогорова-Смірнова, їх розподіл виявився ненормальним. Таким чином, ці результати стосуються тільки даного дослідження і не розповсюджуються на всю генеральну сукупність. Виходячи з отриманих результатів, маємо

кореляційний зв'язок копінг-стратегії «Вирішення проблеми» з такими цінностями, як «Конформізм», «Універсалізм», «Стимуляція», «Досягнення», «Влада» та «Безпека». Результати кореляційного аналізу за методом Спірмена можна споглядати у Таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Результат кореляційного аналізу за методом Спірмена

Шкала	Конформізм	Універсалізм	Стимуляція	Досягнення	Влада	Безпека
Вирішення проблеми	0,277*	0,279*	0,218*	0,253*	0,230*	0,315*

Примітки: * – рівень статистичної значущості $p < 0,05$; ** – рівень статистичної значущості $p < 0,001$

Всі зв'язки є прямими, тобто свідчать про взаємне збільшення двох компонентів. Отриманий результат можна інтерпретувати наступним чином: чим більше людина під час стресової ситуації концентрується на вирішенні проблеми, вдається до адаптивної стратегії подолання, тим більше їй може бути притаманно цінувати поведінку, яка відповідає суспільним нормам та не несе загрози для інших; тим більше їй буде цінною безпека як власна, так і загальна; справедливість та рівність всіх у світі; високе положення в соціумі, яке дозволить закривати всі потреби та накопичувати матеріальні ресурси; досягнення успіху, розвиток та соціальне визнання; отримання стимуляції від новизни та змін.

Для визначення кореляційних зв'язків зі шкалою «Задоволеність життям», також було використано не пареметричний метод, адже розподіл за даною шкалою є нерівномірним. Від так, згідно з результатом кореляційного аналізу за методом Спірмена, було виявлено п'ять прямих та одна обернена кореляції. Зокрема, шкала «Задоволеність життям» має зв'язок зі шкалами копінг-стратегій «Емоції», «Уникнення», «Соціальне відволікання», зі

шкалою копінг-ресурсу «Віра» та зі шкалами цінностей «Доброзичливість» та «Стимуляція». Статистичні результати даного аналізу можна споглядати у Таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Результат кореляційного аналізу за методом Спірмена

Шкала	К.-стратегія емоції	Уникнення	Соц. відволікання	Віра	Доброзичливість	Стимуляція
Задоволеність життям	-0,509**	0,338**	0,423**	0,231*	0,255*	0,304**

*Примітки: * – рівень статистичної значущості $p < 0,05$; ** – рівень статистичної значущості $p < 0,001$*

Описуючи детальніше, «Задоволеність життям» має сильний обернений кореляційний зв'язок із копінг-стратегією «Емоції». Отже, можемо стверджувати, що чим більше людина концентрується на негативних емоціях від стресової ситуації то, тим більше зростає її незадоволеність своїм життям. Але, цікавим є те, що шкала «Задоволеності життям» має прямі та сильні кореляційні зв'язки зі шкалами «Уникнення» та «Соціальне відволікання». Такі результати можемо інтерпретувати таким чином, що чи більше людина використовує стратегію уникнення чи соціального відволікання під час стресу, тим більше вона отримує задоволення від життя. Щоправда, варто зазначити, що в ситуації зі стратегією уникнення, задоволеність може бути не в довгостроковій перспективі. В ситуації із соціальним відволіканням, тобто, тоді коли людина шукає підтримки у соціуму під час стресу і відповідно отримує задоволення є цілком логічним. Також, шкала «Задоволеність життям» та копінг-ресурс «Віра» мають прямий кореляційний зв'язок. Такий результат може бути свідченням того, що чим більше людина використовує свою віру (в Бога, в себе, будь-що інше), опирається на певні сенси в

подоланні стресу то, тим більше вона стає задоволеною життям. Переходячи до орієнтацій на цінності, можемо стверджувати, що «Задоволеність життям» має кореляційний зв'язок із цінністю «Доброзичливість» та сильну кореляцію із цінністю «Стимуляція». Такий результат може бути свідченням того, що чим більше людина дбає про благополуччя свого близького оточення то, тим більше вона отримує задоволення від життя. Також, ще одним висновком може бути те, що чим більше людина отримує збудження, стимуляції від новизни, тим більшою стає її задоволеність від життя.

Отримані результати за двома описаними вище шкалами, стосуються тільки досліджуваної вибірки і не поширюються на генеральну сукупність, але можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень.

За отриманими результатами досліджуваної вибірки, можемо дійти висновку, що застосування конструктивної стратегій подолання стресу, такої як «Вирішення проблеми» не має впливу на рівень задоволеності життям в цілому. Але як стверджують дослідники, дана стратегія є більш ефективною при подоланні стресу. При цьому, нами було встановлено, що задоволеність від життя може зростати за рахунок використання стратегій уникнення та соціального відволікання, але це виявляється досить спірним питанням з урахуванням результатів інших дослідників. Зокрема, зазначають, що стратегія уникнення може мати зв'язок із низьким рівнем задоволеності життям. Можемо припустити, що позитивний ефект від уникнення може мати короткострокову перспективу.

Також, було визначено, що задоволеність життям пов'язана з використанням ресурсу віри, який ще трактують як звернення до цінностей або покладання на власну філософію життя. Також, задоволеність може зростати у людей, які як цінності вбачають піклування про близьких та отримання стимуляції, підвищення настрою за рахунок новизни та змін. Враховуючи вищезазначені результати, можемо припустити, що конструктивною життєвою стратегією може бути певне комбінування вказаних елементів для

конструктивного подолання стресу та одночасного підвищення рівня задоволеності життям.

Висновки до розділу 2

Відповідно до поставлених мети та завдань, було сплановано та проведено дослідження зв'язку копінг-стратегій та ціннісних орієнтацій. На початкових етапах, було підібрано діагностичний інструментарій, за допомогою якого було досягнуто цілей дослідження. Зокрема, в емпіричній моделі було використано методики, які спрямовані на дослідження стратегій подолання стресу, дослідження ресурсів подолання стресу, визначення цінностей на які орієнтуються досліджувані та рівня задоволеності життям. Також, було визначено особливості досліджуваної вибірки. Зокрема, варто зазначити, що близько 79% досліджуваних мають вищу освіту, 47% допускають існування вищих сил, а 29% є віруючими людьми.

У ході математико-статистичної роботи, було з'ясовано особливості та виявлено зв'язки копінг-стратегій та ціннісних орієнтацій українських емігрантів. Зокрема, було встановлено відмінності двох вікових груп та українців, які проживають за кордоном та в Україні, кореляційні зв'язки між стратегіями та ресурсами подолання стресу та цінностями українців. За результатами частотного аналізу, було визначено, що в середньому, українці найчастіше вдаються до застосування копінгу «Вирішення проблеми». За результатами аналізу ресурсів подолання стресу, було встановлено, що українці найчастіше використовують копінг-ресурси, які спрямовані на застосування розумових здібностей та віри. До портрету цінностей досліджуваної вибірки, належать такі цінності, як «Самостійність», «Безпека», «Універсалізм» та «Досягнення». А рівень задоволеності життям знаходиться в діапазоні «майже не задоволений»/«нейтральний».

Отже, між двома віковими групами було виявлено відмінності у застосуванні копінг-ресурсу «Емоції» та таких цінностей, як «Традиція», «Стимуляція», «Гедонізм», «Досягнення» та «Влада». Таким чином, люди

віком 18-25 років схильні більше застосовувати емоційні ресурси при подоланні стресу ніж люди старшої вікової групи віком 26-50 років. Старша вікова група більшого значення надає цінності «Традиція», а молодші люди схильні надавати перевагу таким цінностям, як «Стимуляція», «Гедонізм», «Досягнення» та «Влада».

Між двома групами українців, які проживають в Україні та за кордоном, було виявлено відмінності у застосуванні ресурсу «Уява» та обранні цінностей «Універсалізм» та «Безпека». У відповідності до середніх значень двох вибірок, можна говорити, що українці, які проживають за кордоном схильні більше застосовувати ресурс уяви при подоланні стресу та надають більшу перевагу цінностям «Універсалізму» та «Безпеки», ніж ті, що проживають в Україні.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено достатню кількість зв'язків, за якими сформовано типологію людей у відповідності цінностей та копінгів подолання стресу. Відповідно, **конформісти** ті, що схильні до обмеження дій та прагнень, які можуть нашкодити іншим, схильні звертатися до розумових здібностей при подолання стресу. **Доброзичливі** ті, що цінують піклування про близьких, схильні до соціального відволікання. **Універсалісти**, які цінують рівність всіх у світі, схильні звертатися до мислинневих здібностей та ціннісних орієнтирів при подолання стресу. **Самостійні**, які цінують незалежність свої думок та дій, не схильні концентруватися на негативних емоціях та відволікатися на соціум при доланні стресу, при цьому звертаються до розумових здібностей. **Шукачі стимуляції**, тобто, ті що цінують новизну та зміни, схильні вдаватися до стратегії уникнення, відволікатися на соціум або ж шукати підтримку від оточення та застосовувати емоційний ресурс при доланні стресу. **Гедоністи**, які найбільше цінують комфорт, відпочинок та отримання задоволення від життя, мають аналогічну схильність до додання стресу як і Шукачі стимуляції. **Досягатори**, ті, що найбільше цінують успіх, розвиток та можуть прагнути до отримання визнання, схильні застосовувати емоційні ресурси та

уяву під час кризової ситуації. Подібними є ті, що ціннують владу, за допомогою якої можна досягти закриття всіх потреб, вони так вдаються до емоційного ресурсу. І на кінець, ті, що цінністю вбачають безпеку, схильні вдаватися до розумових здібностей, під час стресу, та тілесних ресурсів (фізична активність, медитативні практики).

Описана вище типологія наглядно транслює нам особливості поведінки в ситуації стресу, кризи чи невизначеності, які можуть бути притаманні носіям відповідних ціннісних орієнтацій. Зокрема цікавим є той факт, що люди, які цінують новизну та отримання задоволеності від життя схильні до уникання стресорів, з якими необхідно розбиратися та вирішувати проблему. Вони також звертаються до підтримки зі сторони соціуму як ті, хто сам цінує піклування про інших. Досить незалежними від підтримки оточення є люди які схильні досягати успіху не дивлячись ні на що, хоча самі можуть прагнути отримати визнання зі сторони, та ті кому досить цінно бути незалежним, діяти та думати самостійно. Напротивагу вищезазначеним, до вирішення проблеми за допомогою розумових здібностей схильні ті, хто піклується про безпеку, нормальність та моральність поведінки щоб та відповідала суспільним нормам, рівність та справедливість у світі до всіх людей.

Отже, підсумовуючи вищезазначене, можемо стверджувати, що між стратегіями подолання стресу та ціннісними орієнтаціями існують взаємозв'язки, а їх особливості були нами детально розглянуті. Відповідно, можемо вважати, що другого та третього завдання нашого дослідження було досягнуто.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ АДАПТАЦІЇ ДО НОВОГО СЕРЕДОВИЩА

3.1. Наукове підґрунтя тренінгу

Розроблений тренінг базується на результатах, отриманих в ході теоретичного аналізу робіт різних науковців та нашого емпіричного дослідження. Зокрема, тренінгові програма включає роботу із ціннісно-орієнтаційною сферою, копінг-ресурсами, конструктивними стратегіями подолання стресу, підвищенням рівня задоволеності життям та адаптаційною сферою учасників.

За результатами аналізу ресурсів подолання стресу, було визначено, що українці найчастіше використовують копінг-ресурси когнітивної сфери такі, як критичне мислення, планування, аналіз та вирішення проблеми та ресурс віри, який може включати ціннісну сферу, життєву філософію, тощо. З огляду на отримані результати, було прийнято рішення в першу частину тренінгової програми включити роботу, яка буде направлена на рефлексію цінностей учасників. Розуміння найважливіших речей у житті може сприяти легшому долатню кризових ситуацій, адже, усвідомленні цінності можуть слугувати певними орієнтирами та опорами для людини.

До портрету цінностей досліджуваної вибірки, належать такі цінності, як «Самостійність», «Безпека», «Універсалізм» та «Досягнення». українці, які проживають за кордом надають більшу перевагу цінностям «Універсалізму» та «Безпеки», ніж ті, що проживають в Україні. Зокрема, було встановлено, що цінність безпека має зв'язок із тілесними ресурсами. З огляду на такі результати, в програму тренінгу було включено тілесно-орієнтовані, медитативні та дихальні вправи, що допоможе розвинути навички саморелаксації, заземлення та підвищити відчуття зв'язності та розуміння з власним тілом і відчуттями в ньому.

В ході емпіричного дослідження було встановлено, що українці, які проживають за кордоном схильні більше застосовувати ресурс уяви при подоланні стресу. Враховуючи такі особливості вибірки, в програму тренінгу було включено вправи, які направлені на розвиток творчого мислення, арт-терапевтичні техніки та медитативні вправи з використанням візуалізації.

Хоч в ході дослідження було виявлено, що українці найчастіше вдаються до застосування копінгу «Вирішення проблеми», тренінгова робота спрямована на засвоєння конструктивних навичок подолання стресу може сприяти розвитку цієї стратегії та набуттю нових навичок. Також, вивчення інших копінг-стратегій таких, як фокусування на негативних емоціях, уникнення, відволікання та соціальне відволікання, допоможуть підвищити рівень обізнаності з даної теми та підвищити особистісну ефективність при подоланні стресу.

Так, як рівень задоволеності життям українців знаходиться в діапазоні «майже не задоволений»/«нейтральний», було прийнято рішення присвятити частину роботи, спрямовану на підвищення задоволеності життям.

Отже, у відповідності з отриманими результатами дослідження було сформовано тренінгові програму направлену на розвиток конструктивних стратегій подолання стресу. Перша частина тренінгової програми включає роботу з ціннісною сферою учасників, друга направлена на підвищення рівня задоволеності життям, третя на розрідження та розвиток ресурсів подолання стресу, четверта на опанування конструктивних стратегій подолання стресу, п'ята стосується адаптаційної сфери.

3.2. Змістове наповнення тренінгової програми

Тема: «Стрес більше не перешкода до щасливого життя»

Мета: розвинути конструктивні стратегії подолання стресу в українських емігрантів.

Завдання тренінгу:

1. Сформувати в учасників уявлення про цінності, ресурси та стратегії подолання стресу.
2. Покращити рефлексивність учасників, їх вміння відслідковувати та розуміти власні емоції та відчуття.
3. Сприяти розвитку навичок конструктивних стратегій подолання стресу.

Характеристики тренінгу:

1. Тренінг розділений на п'ять днів по 2 години, з десятихвилинними перервами.
2. Кількість учасників від 7 до 15 осіб.
3. Програма складається з декількох частин: роботи з ціннісною сферою, ресурсами, стратегіями подолання стресу, підвищенням рівня задоволеності життям.

Обладнання: м'яч, ручки, олівці, листи паперу А4.

Завдання першого дня:

1. Сформувати уявлення про ціннісні орієнтації та важливості їх усвідомлення.
2. Засвоїти навички релаксації та самоаналізу.
3. Сформувати власні портрети цінностей.

День 1. Ціннісна сфера.

1. Організаційний момент.

Особисте представлення тренера та знайомство з учасниками. Обговорення цілей, завдань та програми тренінгу.

2. Міні-лекція на тему «Ціннісні орієнтири».

Що таке цінності та чому ми сьогодні про них говоримо? Уявімо корабель, який пливе в темряві та не може знайти шлях додому. На що він орієнтується? Правильно, на світло маяка. Що робить турист, який заблукав у лісі? Правильно, дістає компас, щоб знайти вихід. І кожен із інструментів є ефективним, вони допомагають сфокусуватися та рухатись в правильному напрямку. Так і з цінностями. Коли ми перебуваємо в стані кризи, стресу чи

не можемо визначитись із чимось, коли здається, що виходу немає, на допомогу приходять ціннісні орієнтири. Це речі, які є найважливішими у нашому житті. Вони можуть бути як опорами в тяжкі часи, так і головними орієнтирами під час всього життя. Також, ми можемо використовувати їх як ресурс при подоланні стресу, адже вони допомагають відкинути другорядне та зекономити енергію для основного. З наших цінностей, як з пазлів, складається філософія життя, яка є фундаментом, на якому ми тримаємось та будуємо своє життя. Із наших особистісних цінностей, складаються і цінності сім'ї, народу, нації, а з них і загальнолюдські.

Але як часто ви задумуєтесь про те, що для вас дійсно цінно? Отже, сьогодні ми поговоримо та визначимо найголовніше.

2. Правила роботи

Мета: забезпечення конструктивної та безпечної атмосфери в групі.

Інструкція. Щоб робота на нашому занятті проходила ефективно та складалися конструктивні діалоги прошу дотримуватись наступних правил:

1. Коли хтось говорить, не перебивати та давати можливість іншій людині закінчити думку;
2. Не давайте порад, якщо про це не попросили;
3. З повагою ставимось до інших та їх позицій;
4. Намагайтеся бути щирими та відвертими, в першу чергу з собою;
5. І звісно, не бійтеся проявляти активність, так наша робота підеш жвавіше.

3. Вправа криголам «Продовження речення».

Мета: активізувати учасників, сприяння розвитку креативного мислення.

Інструкція. Учасникам пропонується продовжити ланцюжком вислів: «Якщо б я була стихією, то якою та чому...». Для передачі слова використовуємо м'ячик, в кого м'ячик – той і говорить.

3. Асоціативний ланцюжок «Варіації цінностей»

Мета: налаштувати учасників на взаємодію та роботу, розширити сприйняття цінностей.

Інструкція. А зараз, прошу Вас по черзі продовжити фразу, яка починається зі слів: «Цінністю для людини може бути...».

4. Погляд науковців.

Мета: скомпонувати попередні варіанти цінностей від учасників, висвітлити наукові погляди психологів.

Питання цінностей досліджувало чимало як українських, так і іноземних науковців. Відтак, Шалом Х. Шварц, професор Єврейського університету в Єрусалимі в Ізраїлі, розглянув питання цінностей в 1980-х і 1990-х роках і розробив найвідомішу і найбільш цитовану теорію цінностей на сьогодні. Він вважав, що знання базових цінностей може допомогти пояснити індивідуальне прийняття рішень, ставлення та поведінку. Автор виділяє десять таких цінностей, як самостійність (самостійне мислення та дія - вибір), стимуляція (новизна та зміни у житті), гедонізм (задоволення), досягнення (особистий успіх), влада (соціальний статус і престиж, контроль або домінування над людьми та ресурсами), безпека (безпечне життя, гармонія і стабільність суспільства, стосунків і себе), конформізм (стримування дій, які можуть завдати шкоди іншим і порушити соціальні очікування чи норми), традиція (повага, відданість і прийняття традиційних звичаїв та ідей, які забезпечує культура чи релігія), доброзичливість (піклування про близьких), універсалізм (толерантність і захист заради добробуту всіх людей і природи).

5. Методика «Мої цінності»

Мета: вивчення ціннісно-мотиваційної сфери учасників тренінгу

Інструкція для учасників. Підготуйте ручки та листок паперу. Подумайте про те, що для вас є найголовнішим у житті.

1 Етап. Випишіть на листочку мінімум 10 ваших цінностей, чим більше тим краще (7хв).

2 Етап. А тепер виберіть та помітьте 6 найважливіших для вас цінностей, а потім спробуйте поруч написати більш конкретніше, що саме для вас ця цінність означає, в чому відображається. Наприклад: самореалізація – навчання в університеті і отримання гарних балів, використання цих знань в роботі, отримання за це грошей.

3 Етап. А зараз давайте зробимо певну ієрархію: випишіть першою ту, яка є найважливішою для вас, другу трішки менш важливу і так далі до 6.

Зараз можемо поділитися та обговорити ціннісні портрети кожного.

6. Вправа «Медитація 1»

Мета: розвинути навичку саморелаксації, заземлення, підвищити відчуття власного тіла та розвинути концентрації уваги.

Інструкція для учасників. Прийміть зручну позу, обіпріться на спинку стільця, поставте ноги на підлогу, проконтролюйте щоб руки та ноги не були перехрещені. Зробіть глибокий вдих та видих та закрийте очі. Зробіть ще декілька глибоких вдихів та видихів, відчуйте як з кожним видихом розслаблення проходить по всьому тілу. Перемістіть зараз свою внутрішню увагу на чоло, відчуйте як воно розслаблюється, сходить напруга з очей, розслаблюються щоки, щелепа. Розслаблюється всі м'язи обличчя. Далі розслаблення переходить до плечей, розслаблюється права рука. Розслабте кожен пальчик на правій руці. Від чуйте як розслаблення проходить по лівій руці, розслабте кожен палець на ній. Відчуйте як тепло та розслаблення проходить по вашій спині, животу. Поступово розслабте праве стегно, ікру, відчуйте як тепло проходить до ваших стоп, розслаблюється кожен пальчик на нозі. Далі розслабте ліве стегно, ікру, відчуйте як тепло проходить до ваших стоп, розслаблюється кожен пальчик на нозі.

А зараз, уявіть як ви гуляєте густим лісом, ви чуєте співи плашок та як тихенько шумить листя дерев від вітру. Дивлячись навколо ви бачите зелені дерева, пахне свіжістю та рослинами. Ви йдете по стежині, а під ногами навколо зелена трава та квіти. Проходячи трохи далі, ви бачите як дерев стає все менше, а по переду видно зелену галявину. Ви виходите на неї та бачите

невеличке, прозоре озеро. Вода спокійна та чиста, коли на неї потрапляють промені сонця вона переблискує як діаманти. Від озера віє теплом та спокоєм. Ви поступово заходите у воду та занурюєтесь. Ви відчуваєте як вода наповнює вас енергією та свіжістю, відчуйте гармонію, спокій. Дозвольте собі побути в тиші та наповнитись силами, подалі від всіх людей та проблем. Відчуйте як ви відновлюєтесь. Запам'ятайте ці всі відчуття...

А зараз по тихеньку повертаємось в тут і тепер. Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів і поступово відкрийте очі.

7. Притча «Про найголовніше»

Один молодий хлопець весь час тривожився про своє життя і майбутнє. Одного дня, він гуляв морським узбережжям та натрапив на мудреця.

Той і запитав хлопця:

– Про що ти так хвилюєшся?

Хлопець і відповів:

– Схоже, у мене не виходить зрозуміти, що для мене важливо.

– Насправді, це не так складно, – відповів чоловік. Взявши в руки пустий в середині глечик він заповнив його великим камінням.

Насипавши каміння до самого веху, задав питання:

– Як ти гадаєш, він повний?

– Звісно, – відповів хлопчина.

Нічого не відповівши, він набрав камінців меншого розміру, засипав їх в середину та поколихав. Вони розсипались по глечик, заповнивши простір між великими. З посмішкою він знову звернувся:

– Ну а зараз він заповнився до кінця?

Хлопчина махнув, що так.

Потім чоловік взявши жменю піску додав її у глечик. Ним було заповнено всю порожнечу, що лишалася.

– Це може бути розгадкою твоєї дилеми, – відповів чоловік. – Найбільші камінці символізують найцінніше у житті: це може бути сім'я,

партнер по життю, мудрість, твоє самовдосконалення. У випадку втрати всього іншого, твоє життя не буде пустим, адже ти матимеш найцінніше.

Після невеликої паузи від додав:

– Каміння, яке менше за розміром, може означати інші важливі аспекти життя: твоя кар'єра, матеріальні статки. В свою чергу, пісок може означати не настільки важливі речі як попередні, але вони можуть дарувати радість та задоволення, додавати яскравості.

Хлопець намагався запитати кожне слово:

Інколи, люди припускаються помилки, на початку життя. Замість великого каміння, вони заповнюють все піском і тоді йому просто не вистачає місця. Аналогічно і в житті. Коли першочергово ти зосереджуєшся на неважливих речах, тоді часу не вистачає для найціннішого. Отже, в першу чергу піклуйся про найбільші камені, дбай і про ті, що поменше. А вітер життя наповнить піском пустоти.

Обговорення:

Як ви вважаєте, що нам говорить ця притча?

Хто несе відповідальність за те, чим наповнюється ваше життя?

8. Вправа «Мій дорогий пісок»

Мета: проаналізувати цінні речі у власному житті, які наповнюють його, як пісок пустоти між камінням, роблячи цікавим.

Інструкція для учасників. За списком напишіть, що приносить вам задоволення, робить життя цікавішим:

1. Найбільше я люблю займатися (хобі)...
2. Я люблю відпочивати (місце, де саме)...
3. Я так люблю як пахне...
4. Я дуже люблю одягати...
5. Найбільше мені подобається...колір
6. Я люблю грати в...
7. Я люблю слухати...
8. Я люблю коли на дворі...

9. Я захоплююсь (персона)...

Хто готовий поділитися?

9. Вправа «Моя картина цінностей»

Мета: скомпонувати визначені цінності в цілісну картину та візуалізувати їх.

Інструкція для учасників. Зараз візьміть листочки та олівці (кольорові або ні) або відкрийте програму для малювання на телефоні чи комп'ютері та намалюйте свій глечик. Заповніть його 6 великими камінчиками, тобто цінностями, які ми виписували в найпершій вправі, та підпишіть їх. Далі домалюйте маленькі камінчики та підпишіть їх, це будуть інші важливі для вас речі (ті цінності, що не увійшли в топ 6). І на останок, засипте його піском - це ті дрібнички, які приносять вам радість.

10. Вправа «Мої антицінності».

Мета: визначити що не входить в картину цінностей учасників, допомогти формуванню особистісних меж.

Інструкція для учасників. Візьміть інший лист паперу та випишіть, що є для вас антицінністю.

Ділимося враженнями.

Чи справдились ваші очікування від тренінгу?

Завдання другого дня:

1. Сформувані уявлення про те, як формується задоволеність життям.

2. Засвоїти навички релаксації та самоаналізу.

3. Розвинути почуття вдячності та позитивне самоствавлення.

День 2. Задоволеність життям.

1. **Вітання з учасниками.** Оголошення цілей та завдань сьогоденішньої роботи. Проговорення правил.

Мета: забезпечення конструктивної та безпечної атмосфери в групі.

Інструкція. Щоб робота на нашому занятті проходила ефективно та складалися конструктивні діалоги прошу дотримуватись наступних правил:

1. Коли хтось говорить, не перебивати та давати можливість іншій людині закінчити думку;
2. Не давайте порад, якщо про це не попросили;
3. З повагою ставимось до інших та їх позицій;
4. Намагайтеся бути щирими та відвертими, в першу чергу з собою;
5. І звісно, не бійтеся проявляти активність, так наша робота піде жвавіше.

2. Вправа на підсумок попередньо вивчених цінностей.

Мета: актуалізувати та закріпити попередньо вивчену тему.

Інструкція для учасників. Давайте зараз по черзі пригадаємо на які цінності ви почали звертати більше уваги. По колу передається м'ячик і той, хто його тримає розповідає.

3. Вправа «Мій досвід задоволеності».

Мета: налаштувати учасників на роботу та актуалізувати їх уявлення про стан задоволеності.

Інструкція для учасників. Зараз я кожному, по колу, буду дарувати квітку, а той, хто її отримує має розповісти, що для нього означає задоволеність життям, з чого вона складається чи що спонукає вас відчувати цей стан. В кінці вправи підсумовуємо.

4. Міні-лекція. «Як формується задоволеність життям».

Що ж таке задоволеність життям та як вона формується? Щоб краще це зрозуміти, ми розглянемо формулу, де задоволеність дорівнює сумі рівня домагань та поточного стану. Де, домагання можуть трактуватися як наші очікування, бажання, потреби, те чого ми хочемо. А, поточний стан – це те, що ми маємо на даний момент часу, чого ми вже досягли, що отримали. Якщо наші можливості відповідають нашим очікуванням, тоді ми досягаємо бажаного і, відповідно, відчуваємо задоволеність. В ситуації коли наші очікування перевищують наші можливості ми фруструємось та відчуваємо розпач, злість, незадоволеність собою та життям. Які ще бувають ситуації? Інколи, нам не вистачає віри в себе та свої можливості. Віра, насправді це

дуже сильний інструмент та ресурс, який допомагає долати труднощі та перешкоди, не зупинятися та досягати бажаного. Звісно, потрібно вміти конструктивно оцінювати свої навички, але і не забувати, що будь-яку навичку можна розвинути. Отже, сьогодні ми повчимося як досягати бажаного і відчувати задоволення.

5. Вправа «Хто я?»

Мета: розвинути навичку самоаналізу та рефлексії, позитивного самоставлення, усвідомлення поточної життєвої ситуації.

Інструкція для учасників. Протягом нашого життя ми виконуємо різні життєві ролі, для когось ми рідна людина (дружина, мама, сестра, донька), для когось друг, колега. Також, ми приміряємо ролі працівника, професіонала, учня. Ми можемо бути волонтером, емігрантом, українцем і просто людиною цього світу. Отже, давайте зараз визначимось хто ми.

Перший етап. Візьміть, будь ласка, листок паперу та ручку. Напишіть всі свої соціальні ролі, в яких ви буваєте. Напишіть як можна більше, мінімум п'ять.

Другий етап. Оберіть три/чотири ролі, які є зараз для вас найважливішими.

Третій етап. Зараз на другій стороні листа, бажано повернути його горизонтально, зробіть розділення на три колонки. В першій напишіть соціальну роль, а в другій опишіть, що ви гарно вмієте, виконуете у цій ролі. Важливо, не соромтеся хвалити себе.

Четвертий етап. В останній, третій колонці напишіть те, чого б ви хотіли навчитися, покращити, по відношенню до ролі. Підпишіть цю колонку як «Зона росту». Зауважу, що формулювання не мають звучати як самокритика.

Обговорення:

З якими складнощами ви зіштовхнулися під час виконання цієї вправи?

Що вдалося зробити легко?

6. Вправа гра

Мета: актуалізувати учасників, розвинути навичку позитивного мислення та самоохвалення.

Інструкція для учасників. Зараз ми будемо кидати м'ячик один одному. Той в чийх руках опиняється м'яч продовжує фразу: «Я молодець тому, що...». Важливо, ви не маєте повторювати те, що казали до цього та те, що казали інші учасники.

7. Вправа «Робота з бажанням».

Мета: розвинути усвідомленість бажань.

Інструкція для учасників. Зараз потрібно буде відповісти на найскладніше питання «Чого я хочу?», виберіть щось одне, що зараз актуальне для вас. Після того як ви відповіли на нього, подумайте звідки до вас прийшло це бажання, чи не нав'язано воно соціумом, чи не казав вам хтось, що тобі це треба. Після запитайте себе «Чого я дійсно хочу?». Будьте щирими та чесними з собою. Напишіть це на папері. Важливо, формулювання має бути позитивним, без часток «не».

8. Вправа «Як я це отримаю».

Мета: розвинути навичку планування, покрокового аналізу.

Інструкція для учасників. Після того як ми визначились із бажанням, трансформуємо його у ціль. Отже, прописуємо що саме ви хочете. А зараз ми подумаємо як, яким чином це можна здійснити. Вам потрібно було проаналізувати та відповісти на ряд запитань:

1. Коли ви хочете це отримати, здійснити? Спробуйте вказати конкретні терміни;
2. Що конкретно для цього треба зробити? Пропишіть конкретний план дій;
3. Що може стати на заваді та як з цим впоратись?
4. На скільки % успіх в цій справі залежить від мене, а на скільки % від когось іншого і від кого саме?
5. Що стане підтвердженням, що цілі досягнуто? Що при цьому ви хочете відчувати?

Обговорення:

З якими труднощами ви зіштовхнулися під час виконання вправи?

Що сподобалось?

Чому ця вправа навчає?

9. Вправа «Медитація 2».

Мета: розвинути навичку саморелаксації, заземлення, підвищити відчуття власного тіла та розвинути концентрацію уваги.

Інструкція для учасників. Прийміть зручну позу, обіпріться на спинку стільця, поставте ноги на підлогу, проконтролюйте щоб руки та ноги не були перехрещені. Зробіть глибокий вдих та видих та закрийте очі. Зробіть ще декілька глибоких вдихів та видихів, відчуйте як з кожним видихом розслаблення проходить по всьому тілу. Перемістіть зараз свою внутрішню увагу на чоло, відчуйте як воно розслаблюється, сходять напруга з очей, розслаблюються щоки, щелепа. Розслаблюється всі м'язи обличчя. Далі розслаблення переходить до плечей, розслаблюється права рука. Розслабте кожен пальчик на правій руці. Відчуйте як розслаблення проходить по лівій руці, розслабте кожен палець на ній. Відчуйте як тепло та розслаблення проходить по вашій спині, животу. Поступово розслабте праве стегно, ікру, відчуйте як тепло проходить до ваших стоп, розслаблюється кожен пальчик на нозі. Далі розслабте ліве стегно, ікру, відчуйте як тепло проходить до ваших стоп, розслаблюється кожен пальчик на нозі.

А зараз, уявіть як ви стоїте на великій зеленій галявині, яка всипана квітами. Ви чуєте співи плашок та як тихенько шумить трава від вітру. Дивлячись навколо ви бачите фруктові дерева, пахне свіжістю та квітами. Ви ходите по траві босоніж, відчуваєте як ніжно промені сонця огортають вас. Навколо спокій та гармонія. Проводячи поглядом вашу увагу повертає красиве фруктові дерево. На ньому висить купа спілих фруктів, ви підходите ближче та намагаєтесь дістати найгарніший, ви тягнетесь все вище та вище, а коли здається, що його не дістати ви робите останній ривок. І ось, він у вас руках. Обережно покрутивши та оглянувши його, ви відкушуєте. Ох цей

солодкий смак перемоги. Ви насолоджуєтесь кожним шматочком фрукту, ви відчуваєте як наповнюєтесь силою, енергією та вірою в себе. Дайте цим відчуттям стати частиною вас. Запам'ятайте цей стан.

А зараз по тихеньку повертаємось в тут і тепер. Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів і поступово відкрийте очі.

Давайте обговоримо, в кого який фрукт був?

10. Вправа «Вдячності».

Мета: сприяти позитивному самосприйняттю учасників, змістити фокус уваги на достатність.

Інструкція для учасників. На останок, ми проведемо з вами досить глибинну техніку, яка є дуже важливою для сприйняття себе. Візьміть листочки паперу та продовжіть фразу: «Я вдячна собі за...». Постарайтеся написати десять речей, за які ви собі дякуєте. Поки прописуєте, відчуйте як це почуття вдячності собі наповнює вас.

Завдання третього дня:

1. Сформувані уявлення в учасників тренінгу про ресурси особистості.
2. Засвоїти навички релаксації та самоаналізу.
3. Розвинути навички самодопомоги при кризі та самоконтролю життєвих ресурсів.

День 2. Задоволеність життям.

1. Вітання з учасниками. Оголошення цілей та завдань сьогоденної роботи. Обговорення правил.

Мета: забезпечення конструктивної та безпечної атмосфери в групі.

Інструкція. Щоб робота на нашому занятті проходила ефективно та складалися конструктивні діалоги прошу дотримуватись наступних правил:

1. Коли хтось говорить, не перебивати та давати можливість іншій людині закінчити думку;
2. Не давайте порад, якщо про це не попросили;
3. З повагою ставимось до інших та їх позицій;

4. Намагайтеся бути щирими та відвертими, в першу чергу з собою;
5. І звісно, не бійтеся проявляти активність, так наша робота піде жвавіше.

1. Вправа на закріплення попередньо вивченої теми.

Мета: актуалізувати та закріпити попередньо вивчену тему.

Інструкція для учасників. Давайте зараз по черзі пригадаємо та назвемо речі, які приносять вам задоволення, роблять вас щасливими. По колу передається м'ячик і той, хто його тримає розповідає.

2. Міні-лекція «Про ресурси».

Мета: сформуванню у учасників уявлення про ресурси.

Сьогодні досить популярною є фраза «Я не в ресурсі». Але чи знають люди, які її використовують, що таке ресурс, якими вони бувають та як їх поновлювати. Про це ми з вами сьогодні і поговоримо.

Один відомий ізраїльський психолог Мулі Лахад розробив підходів до вивчення ресурсів за допомогою яких, люди долають труднощі. Він разом іншими науковцями досліджували людей, які проживають в середовищі, що несе постійну загрозу для життя. Вони встановили, що тільки у 20% людей проявляється посттравматичний стресовий розлад, а в інших, якимось чином виходить долати травму та зберігати досить здоровий психічний та фізичний стан. Дослідники дійшли висновку, що існує шість основних аспектів, які разом можуть описувати спроби людини вижити та процвітати. Їх назвали BASIC Ph: віра та цінності (переконавання філософія життя), афект (вираження емоцій та почуттів), соціальний (зв'язки, підтримка спілкування), уява (також, мрії, творчість та спогади), когнітивний (те як людина пізнає та сприймає світ) та фізіологічний (тілесні ресурси та активність). Вони прийшли до висновку, що кожна людина має особисту комбінацію цих шести елементів, яка формує її унікальний стиль подолання стресу.

3. Вправа «Моя сила».

Мета: активізувати учасників та розширити уявлення про ресурси.

Інструкція для учасників. Зараз ми будемо обережно кидати один одному м'ячик та називати речі, які надають вам життєвих сил. Закінчіть фразу: «Мені надає сили...».

4. Вправа «База».

Мета: сформувати навичку самоаналізу фізичного стану, розвинути навичку самоконтролю життєвих ресурсів.

Інструкція для учасників. Перед тим як говорити про психологічні ресурси, ми з вами розглянемо базові потреби нашого організму та навчимося виявляти свій актуальний стан. Це допоможе нам розуміти, якого саме ресурсу ми потребуємо. Подумайте та дайте відповіді на наступні запитання, можете оцінити від 1 до 10:

Чи достатньо я сплю? (Пам'ятаємо, що бажана тривалість сну 7-8 годин).

Чи достатньо я споживаю їжі? Чи збалансоване моє харчування?

Чи вживаю я достатню кількість води? (Чаї, кава і інші напої на рахуються).

Чи достатньо кисню потрапляє в мій організм? (Прогулянки на свіжому повітрі).

Чи достатньо моєму тілу фізичної активності та навантажень? (Під час спорту ми отримуємо заряд дофаміну).

5. Вправа «Тестування».

Мета: сформувати уявлення про власний стиль подолання стресу.

Інструкція для учасників. Зараз ми з вами проведемо тестування за методикою BASIC Ph та визначимо ваші унікальні стилі подолання стресу або ж набори ресурсів. В залежності від того, які ресурси виявляться менш розвиненими ви отримаєте набір запитань, спрямованих на саморефлексію, які допоможуть їх розвинути. В кінці роботи обговорення.

6. Вправа «Пошук у собі».

Мета: розвинути навичку саморелаксації, налагодити контакт з тілом, розвинути образне мислення.

Інструкція для учасників. Прийміть зручну позу, обіпріться на спинку стільця, поставте ноги на підлогу, проконтролюйте щоб руки та ноги не були перехрещені. Зробіть глибокий вдих та видих та закрийте очі. Зробіть ще декілька глибоких вдихів та видихів, відчуйте як з кожним видихом розслаблення проходить по всьому тілу. Перемістіть зараз свою внутрішню увагу на чоло, відчуйте як воно розслаблюється, сходять напруга з очей, розслаблюються щоки, щелепа. Розслаблюється всі м'язи обличчя. Далі розслаблення переходить до плечей, розслаблюється права рука. Розслабте кожен пальчик на правій руці. Відчуйте як розслаблення проходить по лівій руці, розслабте кожен палець на ній. Відчуйте як тепло та розслаблення проходить по вашій спині, животу. Поступово розслабте праве стегно, ікру, відчуйте як тепло проходить до ваших стоп, розслаблюється кожен пальчик на нозі. Далі розслабте ліве стегно, ікру, відчуйте як тепло проходить до ваших стоп, розслаблюється кожен пальчик на нозі. Зробіть глибокий вдих та видих.

А зараз уявіть ресурс. Якої він форми? Який у нього колір? Це щось тверде чи м'яке? Можливо в нього є запах, якщо так то який? Зануртеся в себе, дайте собі відчутти та уявити його. Який він? Тихий чи видає якісь звуки чи вібрації? Можливо він рухається або просто висить у повітрі? Відчуйте його на дотик, який він гладкий, з шипами чи пухнастий? Можливо він теплий чи холодний? Побудьте трохи біля нього, а потім візьміть у руки. Він є безпечним та не завдасть вам шкоди. Відчуйте як він наповнює вас. Відчуйте як по всьому тілу проходить тепло та енергія. Ви наповнюєтесь силою, спокоєм та гармонією. Побудьте з цим відчуттям. Запам'ятайте його.

А зараз по тихеньку повертаємось в тут і тепер. Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів і поступово відкрийте очі.

7. Вправа «Малюнок ресурсу».

Мета: розвинути творче, креативне мислення, релаксація учасників.

Інструкція для учасників. Візьміть лист паперу та намалюйте ваш ресурс. Це може бути що завгодно. Навіть просто абстракція. Ви можете

використовувати олівці будь-якого кольору. Налаштуйтеся на ваш внутрішній стан, як ви відчували до цього ваш ресурс.

8. Вправа «Куди ти подівся?».

Мета: розвинути навичку самоконтролю життєвих ресурсів.

Інструкція для учасників. Зараз ми проведемо невеличку аналітичну роботу.

Перший етап. Випишіть собі на папері куди ви витрачаєте свої фізичні та психічні ресурси. Опишіть всі можливі варіанти.

Другий етап. Розділіть лист на дві колонки. В першу напишіть те, на що ви вважаєте доцільним витратити свої сили, ресурси. У другій колонці напишіть ті сфери, людей, діяльність куди б ви хотіли перестати витратити свої ресурси. Що ви вважаєте не вартим ваших ресурсів.

Обговорення:

Поділіться вашими враженнями та інсайтами, які ви отримали під час тренінгу?

Що виявилось корисним та як ви будете застосовувати це у житті?

Завдання четвертого дня:

1. Сформувані уявлення в учасників тренінгу про стратегії подолання стресу.
2. Засвоїти навички релаксації та самоаналізу.
3. Розвинути навички конструктивних стратегій подолання стресу.

День 4. Копінг-стратегії.

1. Вітання з учасниками. Оголошення цілей та завдань сьогоднішньої роботи. Обговорення правил.

Мета: забезпечення конструктивної та безпечної атмосфери в групі.

Інструкція. Щоб робота на нашому занятті проходила ефективно та складалися конструктивні діалоги прошу дотримуватись наступних правил:

1. Коли хтось говорить, не перебивати та давати можливість іншій людині закінчити думку;

2. Не давайте порад, якщо про це не попросили;
3. З повагою ставимось до інших та їх позицій;
4. Намагайтеся бути щирими та відвертими, в першу чергу з собою;
5. І звісно, не бійтеся проявляти активність, так наша робота піде жвавіше.

2. Вправа на закріплення попередньо вивченої теми.

Мета: актуалізувати та закріпити попередньо вивчену тему.

Інструкція для учасників. Давайте зараз по черзі пригадаємо та назвемо ресурси, які допомагають справлятися зі стресом. По колу передається м'ячик і той, хто його тримає розпов ідає.

3. Міні-лекція «Про стратегії».

Мета: сформувані у учасників уявлення про копінг-стратегії.

Що таке копінг-стратегії? Зрозумілими словами кажучи, це стратегії поведінки чи мислення, за допомогою яких ми намагаємось впоратися зі стресом. Зі стратегіями не так все просто як із ресурсами, адже вони можуть бути як конструктивні, тобто корисні, так і деструктивні, від яких користі не багато. Першими є ті, які допомагають ефективно вирішити проблему та впоратись зі стресом. Тобто, коли у вас виникає якась проблема, ви зосереджуєтесь тільки на тому щоб її вирішити, плануєте, відкидаєте зайве, що відволікає, запитуєте порати, або ж чекаєте влучної нагоди, не дієте передчасно. Ще виокремлюють стратегії орієнтовані на емоції, це коли ви шукаєте моральної підтримки від інших, співчуття, позитивно переосмислюєте ситуацію, або ж приймаєте її. Стратегії такого плану також мають певну ефективність. Але коли людина зосереджується на стражданнях, негативних емоціях, відмовляється від того що важливо, відволікається на неважливі речі, звертається до алкоголю, психоактивних речовин тоді, це вважається неефективним методом долати стрес. Також, виділяють гумор як метод долання негативних емоцій, який може бути досить ефективним.

4. Вправа «Прошу».

Мета: розвинути асертивну навичку вміння просити про допомогу, розвинути навички комунікації.

Інструкція для учасників. Відкрию вам невеличкий секрет, що просити про допомогу нормально. В деяких людей є певний бар'єр та упередження щодо того щоб просити допомоги. Але не дарма кажуть, що одна голова добре, а дві краще. Інколи це дійсно до помагає швидше впорати із проблемою. Звісно, ніхто не зобов'язаний і може відмовитися допомагати, але зазвичай люди відгукуються. Отже, зараз попрошу всіх робитися по парах.

Перший етап. Вам потрібно придумати проблему та попросити про допомогу вашого партнера, потім ви змінюєтесь ролями.

Другий етап. Вам потрібно поросити про допомогу у партнера, але він має відмовити. Потім ви змінюєтесь ролями.

Обговорення:

Що особисто для вас було складно, які емоційні перешкоди були?

Що ви зрозуміли для себе з цієї вправи?

5. Вправа «Ефективне планування».

Мета: опанувати навичку планування, виокремлення пріоритетів, відсіювання зайвого, конструктивного подолання стресу.

Інструкція для учасників. Зараз ми з вами опануємо техніку планування, яку ви зможете застосовувати у подальшому житті. Візьміть, будь ласка, лист паперу та ручку.

Перший етап. Запишіть мінімум десять свої справ, вони можуть стосуватися будь-якої сфери життя, можуть бути як глобальними, так і повсякденними.

Другий етап. Поставте кружечки біля 3-4 найважливіших справ. Так ми визначаємо пріоритетність. Трикутники намалюйте біля справ, які є менш важливими та можуть почекати. А всі інші можна викреслити, щоб не витратити на них час.

Третій етап. А зараз оберіть одну велику та важливу справу. Напишіть термін її виконання. Далі розбийте цю справу на три кроки (дії), які необхідно зробити для виконання цієї справи. Напишіть до них терміни. Важливо, вказуйте терміни реалістичні, з огляду на ваш ритм життя. Тепер кожен із цих кроків розбийте, також, на три підкроки та вкажіть терміни. Зосереджуйтеся на тому, що допоможе досягти цілі.

Четвертий етап. А зараз подумайте та напишіть, що може завадити досягненню цілі. Поруч напишіть декілька варіантів як ви можете зарадити цьому.

П'ятий етап. Опишіть яким ви бачите кінцевий результат, що буде вказувати на те, що мети досягнуто. Також, опишіть які емоції ви будете при цьому відчувати.

Збережіть собі цю схему. Якщо ви будете часто собі прописувати таким методом, то одного дня це стане методом вашого мислення і ви будете набагато швидше досягати бажаного. Домашнє завдання: прописати таким методом всі інші важливі справи, які лишилися в списку.

6. Вправа «Медитація»

Мета: розвинути навичку саморелаксації, заземлення, підвищити відчуття власного тіла та розвинути концентрації уваги.

Інструкція для учасників. Прийміть зручну позу, обіпріться на спинку стільця, поставте ноги на підлогу, проконтролюйте щоб руки та ноги не були перехрещені. Зробіть глибокий вдих та видих та закрийте очі. Зробіть ще декілька глибоких вдихів та видихів, відчуйте як з кожним видихом розслаблення проходить по всьому тілу. Перемістіть зараз свою внутрішню увагу на чоло, відчуйте як воно розслаблюється, сходить напруга з очей, розслаблюються щоки, щелепа. Розслаблюється всі м'язи обличчя. Далі розслаблення переходить до плечей, розслаблюється права рука. Розслабте кожен пальчик на правій руці. Відчуйте як розслаблення проходить по лівій руці, розслабте кожен палець на ній. Відчуйте як тепло та розслаблення проходить по вашій спині, животу. Поступово розслабте праве стегно, ікру,

відчуйте як тепло проходить до ваших стоп, розслаблюється кожен пальчик на нозі. Далі розслабте ліве стегно, ікру, відчуйте як тепло проходить до ваших стоп, розслаблюється кожен пальчик на нозі.

А зараз, уявіть як ви гуляєте густим лісом, ви чуєте співи плашок та як тихенько шумить листя дерев від вітру. Дивлячись навколо ви бачите зелені дерева, пахне свіжістю та рослинами. Ви йдете по стежині, а під ногами навколо зелена трава та квіти. Проходячи трохи далі, ви бачите як дерев стає все менше, а по переду видно зелену галявину. Ви виходите на неї та бачите невеличке, прозоре озеро. Вода спокійна та чиста, коли на неї потрапляють промені сонця вона переблискує як діаманти. Від озера віє теплом та спокоєм. Ви поступово заходите у воду та занурюєтесь. Ви відчуваєте я вода наповнює вас енергією та свіжістю, відчуйте гармонію, спокій. Дозвольте собі побути в тиші та наповнитись силами, подалі від всіх людей та проблем. Відчуйте як ви відновлюєтесь. Запам'ятайте ці всі відчуття...

А зараз по тихеньку повертаємось в тут і тепер. Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів і поступово відкрийте очі.

7. Вправа «Прощення».

Мета: сприяти емоційному звільненню учасників тренінгу від негативних переживань, емоційному аналізу та рефлексії.

Інструкція для учасників. З нами в житті трапляються різні речі, деякі лишають нам позитивні та приємні спогади, а деякі лишають болючий слід. Але найгіршими є ті, які ми не лишили в минулому та тягнемо за собою як тягар долі. Уявіть як ви йдете по дорозі та тягнете за собою важелезний чемодан, а тепер уявіть як ви йдете без нього. Навіть зараз ви можете уявити це безцінне почуття полегшення.

Отже, наша вправа наживається прощення, що ми і будемо зараз робити.

Перший етап. Напишіть на листі паперу 7 речей, які ви собі пробачаєте. Може і більше, за бажання.

Другий етап. Розділіться на пари та зачитайте своєму партнеру, що ви собі пробачаєте. Якщо якісь речі дуже особисті, ви можете їх не озвучувати.

Обговорення:

Що саме було важкого при виконанні вправи?

Що ви відчували під час написання, а що під час проговорення в голос?

Що вам дала ця вправа?

8. Вправа «Планування як терапія».

Мета: розвинути навичку планування, розширити сприйняття про сфери планування.

Інструкція для учасників. Чи чули ви колись теорію ритмів та повторів? Я про неї дізналася з курсу нейрокультурології. Існує дев'ять законів нейроестетики, які пояснюють чому нам подобається мистецтво. Один із них є принцип ритмів та повторів, який дає нам почуття передбачуваності, хоч і на декілька хвилин але ми можемо передбачити майбутнє. А воно, зачасту, викликає у людей найбільше тривоги. До прикладу, музика ритми та повтори ми знаходимо в приспіві, складових рядків, самій мелодії. Але цей принцип стосується не тільки мистецтва, а і повсякденного життя. Чому важливе планування та режим? На це також накладається принцип ритму та повтору, ми передбачуємо хоч невеличку частину майбутнього і це заспокоює. Тому планування може бути одним і до того ж ефективним методом боротьби зі стресом та тривогою. Отже, ваше завдання полягає в наступному:

Перший етап. Першим кроком, пропишіть свої плани на рік, які стосуються вашої тілесної сфери. Підпишіть цей пункт як сфера тіла. Опишіть чого б ви хотіли досягнути, змінити. Формулювання мають бути позитивними (без частки не), та звучати так, ніби це вже сталося.

Другий етап. Наступним кроком, пропишіть свої плани на рік, які стосуються сфери контактів. Вона стосується ваших взаємин з іншими, можливо, ви б хотіли їх покращити чи розширити, Опишіть детально.

Формулювання мають бути позитивними (без частки не), та звучати так, ніби це вже сталося.

Третій етап. Далі пропишіть свої плани на рік, які стосуються сфери діяльності. Чого б ви хотіли досягти, вивчити чи почати робити. Формулювання мають бути позитивними (без частки не), та звучати так, ніби це вже сталося.

Четвертий етап. І на останок, пропишіть свої плани на рік, які стосуються сфери сенсів. Щоб ви хотіли досягнути, почати відчувати та розуміти, яким чином ви б розширили своє усвідомлення. Так як і в попередніх пунктах, формулювання мають бути позитивними (без частки не), та звучати так, ніби це вже сталося.

Обговорення:

Що ви відчували під час написання?

З якою сферою було найважче, а з якою найлегше?

Завдання п'ятого дня:

1. Сформувати уявлення в учасників тренінгу про особливості іншої культури.
2. Засвоїти навички релаксації та самоаналізу.
3. Розвинути навички конструктивних стратегій подолання стресу при адаптації.

День 5. Адаптація.

1. Вітання з учасниками. Оголошення цілей та завдань сьогоднішньої роботи. Обговорення правил.

Мета: забезпечення конструктивної та безпечної атмосфери в групі.

Інструкція. Щоб робота на нашому занятті проходила ефективно та складалися конструктивні діалоги прошу дотримуватись наступних правил:

6. Коли хтось говорить, не перебивати та давати можливість іншій людині закінчити думку;
7. Не давайте порад, якщо про це не попросили;
8. З повагою ставимось до інших та їх позицій;

9. Намагайтеся бути щирими та відвертими, в першу чергу з собою;
10. І звісно, не бійтеся проявляти активність, так наша робота підеш жвавіше.

2. Вправа на закріплення попередньо вивченої теми.

Мета: актуалізувати та закріпити попередньо вивчену тему.

Інструкція для учасників. Давайте зараз по черзі пригадаємо та назвемо стратегії, які допомагають справлятися зі стресом. По колу передається м'ячик і той, хто його тримає розповідає.

3. Вправа «Асоціації».

Мета: активізувати учасників, налаштувати на позитивне мислення.

Інструкція для учасників. Наше завдання наступна. Зараз ми в будь-якому порядку будемо передавати один одному м'ячик і той, до кого в руки він потрапляє, має назвати асоціацію з радістю.

4. Вправа «Карта цінностей».

Мета: підвищити розуміння власних національних, культурних особливостей та іншої країни, сприяти кращій адаптації в новому середовищі, розвинути навички комунікації.

Інструкція для учасників. Зараз я пропоную всім учасникам розділитися на дві групи. Перша група буде створювати набір українських цінностей, а друга іншої країни. Кожну цінність напишіть на маленькому листочку та прикріпіть до ватману, на якому намальована карта вашої країни. В кінці роботи учасники презентують та пояснюють чому саме ця цінність є притаманною жителям даної країни.

5. Вправа «Мій досвід».

Мета: сприяти здобуттю нових адаптаційних стратегій, дати можливість учасникам побути в ролі експертів.

Інструкція для учасників. Зараз в кожного буде можливість висловитись та поділитися власним пережитим досвідом. Отже, по черзі, назвіть одну річ, яка допомогла вам адаптуватися до нового середовища. Після закінчення кола, починаємо нове і так рази три.

6. Вправа «Карта ресурсів».

Мета: сприяти збагаченню розуміння ресурсів подолання, розвинути рефлексивні здібності.

Інструкція для учасників. Ми з вами детально вивчали тему ресурсів і знаємо, що ними можуть бути не матеріальні речі. Але сьогодні ми розширимо сприйняття ресурсів, і поговоримо про те, що вам може наповнювати. Отже, візьміть лист паперу та ручку і дайте відповіді на наступні питання. Відповідей має бути мінімум три на кожне із запитань.

Список питань:

Що я люблю в собі?

Що в мене гарно виходить робити?

Що мене наповнює радістю та щастям?

Чим я пишаюся?

Що мені дає опору в житті?

7. Вправа «Вдячність».

Мета: сприяти усвідомленню значимих людей в житті, рефлексії досвіду, покращення емоційного стану, розвитку комунікативних навичок.

Інструкція для учасників. Зраз ми з вами проведемо досить глибоку практику вдячності. Розділіться на пари по двоє людей та сядьте один навпроти одного. Подумайте декілька хвилин кому ви вдячні у вашому житті та за що саме. Як усвідомили, проговоріть це партнеру навпроти вас, говоріть так ніби та людина, якій ви вдячні сидить перед вами. Після завершення поміняйтеся ролями зі слухачем.

8. Вправа «Медитація»

Мета: розвинути навичку саморелаксації, заземлення, підвищити відчуття власного тіла та розвинути концентрацію уваги.

Інструкція для учасників. Прийміть зручну позу, обіпріться на спинку стільця, поставте ноги на підлогу, проконтролюйте щоб руки та ноги не були перехрещені. Зробіть глибокий вдих та видих та закрийте очі. Зробіть ще декілька глибоких вдихів та видихів, відчуйте як з кожним видихом

розслаблення проходить по всьому тілу. Перемістіть зараз свою внутрішню увагу на чоло, відчуйте як воно розслаблюється, сходить напруга з очей, розслаблюються щоки, щелепа. Розслаблюється всі м'язи обличчя. Далі розслаблення переходить до плечей, розслаблюється права рука. Розслабте кожен пальчик на правій руці. Відчуйте як розслаблення проходить по лівій руці, розслабте кожен палець на ній. Відчуйте як тепло та розслаблення проходить по вашій спині, животу. Поступово розслабте праве стегно, ікру, відчуйте як тепло проходить до ваших стоп, розслаблюється кожен пальчик на нозі. Далі розслабте ліве стегно, ікру, відчуйте як тепло проходить до ваших стоп, розслаблюється кожен пальчик на нозі.

А зараз, уявіть як ви гуляєте берегом моря, ви чуєте як шумлять хвилі та прибиваються піною до берега. Дивлячись навколо ви бачите велику берегову лінію, де немає людей. Ви відчуваєте як пахне морською свіжістю. Легенький теплий вітер розвіює ваше волосся. Ви йдете по берегу, а під ногами відчуваєте м'який та теплий пісок. Проходячи трохи далі, ви бачите затишне місце, де можна присісти та насолодитися спокоєм та природою. Вам так зручно та тепло, ви відчуваєте як сонце огортає вас теплим промінням. Ви сповнюєтесь енергією та здоров'ям. Складається відчуття, що ніхто в світі вас не потривожить. Вам спокійно та затишно. Відчуйте як стан гармонії наповнює вас. Дозвольте собі побути в тиші та наповнитись силами, подалі від всіх людей та проблем. Відчуйте як ви відновлюєтесь. Запам'ятайте ці всі відчуття...

А зараз по тихеньку повертаємось в тут і тепер. Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів і поступово відкрийте очі.

9. Підбиття підсумків тренінгу.

Мета: узагальнити отримані знання, відрефлексувати отриманий досвід.

Інструкція для учасників. Я дякую всім учасникам тренінгу, що зробили цей важливий крок до змін та покращення якості вашого життя. Подякуйте, обов'язково, собі за пророблену роботу та пройдений шлях. На

останок пропоную вам зробити рефлексію отриманих знань та навичок. У письмовому вигляді, дайте відповіді на ряд наступних запитань:

З якими очікуваннями я прийшов на тренінг?

Що я усвідомив під час роботи?

Які зміни відбулися зі мною?

Які навички я буду використовувати у подальшому житті?

Яких результатів я хочу досягти з отриманими знаннями?

Висновки до розділу 3

Відповідно до завдань дипломної роботи, було створено тренінгову програму, яка спрямована на розвиток конструктивних стратегій подолання стресу. Даний тренінг ґрунтується на отриманих результатах теоретичного та емпіричного дослідження.

Зокрема, програма тренінгу включає п'ять розділів, які спрямовані на роботу з ціннісними орієнтаціями, підвищенням рівня задоволеності життям, роботу з ресурсами та стратегіями подолання стресу та адаптаційною сферою. Перша частина тренінгової програми включає роботу, яка направлена на рефлексію цінностей учасників. Розуміння найважливіших речей у житті може сприяти легшому долаттю кризових ситуацій, адже, усвідомленні цінності можуть слугувати певними орієнтирами та опорами для людини. За результатами статистичного аналізу встановлено, що українці, які проживають за кордоном найбільшого значення надають цінності «Безпеки», ніж ті, що проживають в Україні. Також, було встановлено, що цінність безпека має прямий кореляційний зв'язок із тілесними ресурсами подолання стресу. З огляду на такі результати, в програму тренінгу було включено тілесно-орієнтовані, медитативні та дихальні вправи, що допоможе розвинути навички саморелаксації, заземлення та підвищити відчуття зв'язності та розуміння з власним тілом і відчуттями в ньому. В ході емпіричного дослідження було встановлено, що українці, які проживають за кордоном схильні більше застосовувати ресурс

уяви при подоланні стресу. Враховуючи такі особливості вибірки, в програму тренінгу було включено вправи, які направлені на розвиток творчого мислення, арт-терапевтичні техніки та медитативні вправи з використанням візуалізації. Тренінгова програма включає основну частину роботи, яка спрямована на засвоєння конструктивних стратегій подолання стресу, що може сприяти розвитку цієї стратегії та набуттю нових навичок. Також, тренінг включає етап вивчення інших копінг-стратегій таких, як фокусування на негативних емоціях, уникнення, відволікання та соціальне відволікання, які допоможуть підвищити рівень обізнаності з даної теми та покращити особистісну ефективність при доданні стресу. Так, як рівень задоволеності життям українців знаходиться в діапазоні «майже не задоволений»/«нейтральний», було прийнято рішення присвятити частину роботи, спрямовану на підвищення задоволеності життям.

Отже, тренінгова програма є насиченою різноманітними вправами, направленими як на самостійну, так і групову роботу, Вона була створена у відповідності до завдання дипломної роботи та має наукове підґрунтя, яке було створено за допомогою теоретичного та емпіричного дослідження з обраної тематики. Загальний час роботи займає близько десяти годин, але він розділений на п'ять днів по дві години. Тренінг рекомендовано проводити для групи кількістю від семи до п'ятнадцяти осіб. Зокрема, тренінгові програма створювалася з орієнтацією на допомогу українцям, які проживають за кордоном. Але, загалом, тренінг є досить універсальним та після певної модифікації може слугувати для роботи з українцями, які живуть в Україні.

ВИСНОВКИ

Відповідно до завдань дослідження, його результати дають підстави збити такі висновки.

1. За результатами теоретичного аналізу джерел, визначено, що поняття «копінг-стратегія» трактують як певний спосіб зовнішнього та/або внутрішньо-психічного реагування на кризову ситуацію, яка потребує значної затрати людського ресурсу. Зокрема, серед стратегій, які є широкоживаними серед психологічних досліджень, виділяють такі, як подолання орієнтоване на завдання, емоції та уникнення. Дані стратегії розділяють на підвиди, опираючись на їх адаптивність або корисність. Досить поширеним адаптивним копінгом визначено зусилля направлені на пошук вирішення проблеми. Другою, не менш важливою складовою при вивченні подолання стресу, є людські ресурси. Стрес виникає, коли ресурси знаходяться під загрозою, фактично втрачені або коли індивід інвестує ресурси, не отримуючи належної віддачі від вкладених зусиль. Коли є адекватна віддача від так званих інвестицій, створюється фонд ресурсів, а самооцінка та впевненість підвищуються. Виділяють шість ресурсів, які допомагають впоратися зі стресом: віра та цінності, афект, соціальний, уява, когнітивний та фізіологічний. Вважається, що кожна людина має особисту комбінацію цих елементів, яка формує її унікальний стиль подолання. Цінності, в свою чергу, визначають як стійку організацію вірувань щодо кращих способів поведінки, або існування впродовж континууму відносної важливості. Люди прагнуть отримати, зберегти та захистити те, що вони цінують, від так, загроза цінностям може сприяти виникненню стресового стану.

2. В ході емпіричного дослідження, було з'ясовано особливості та виявлено зв'язки копінг-стратегій та ціннісних орієнтацій. Зокрема, було встановлено відмінності двох вікових груп та українців, які проживають за кордоном та в Україні, кореляційні зв'язки між стратегіями та ресурсами

подолання стресу та цінностями українців. За результатами частотного аналізу, було визначено, що в середньому, українці частіше вдаються до застосування копінгу «Вирішення проблеми». За результатами аналізу ресурсів подолання стресу, українці найчастіше використовують копінг-ресурси «Когнітивні» та «Віра». До портрету цінностей досліджуваної вибірки, належать такі цінності, як «Самостійність», «Безпека», «Універсалізм» та «Досягнення». А рівень задоволеності життям знаходиться в діапазоні «майже не задоволений»/«нейтральний». Було встановлено, що люди віком 18-25 років схильні більше застосовувати емоційні ресурси при подоланні стресу ніж люди старшої вікової групи, віком 26-50 років. Старша вікова група більшого значення надає цінності «Традиція», а молодші люди схильні надавати перевагу таким цінностям, як «Стимуляція», «Гедонізм», «Досягнення» та «Влада». українці, які проживають за кордом схильні більше застосовувати ресурс уяви при подоланні стресу та надають більшу перевагу цінностям «Універсалізму» та «Безпеки», ніж ті, що проживають в Україні.

3. За результатами кореляційного аналізу було встановлено зв'язки між стратегіями та ресурсами подолання стресу та ціннісними орієнтаціями, за якими сформовано типологію людей. Відповідно, конформісти ті, що схильні до обмеження дій та прагнень, які можуть нашкодити іншим, схильні звертатися до розумових здібностей при подолання стресу. Доброзичливі ті, що цінують піклування про близьких, схильні до соціального відволікання. Універсалісти, які цінують рівність всіх у світі, схильні звертатися до мислинневих здібностей та ціннісних орієнтирів при подоланні стресу. Самостійні, які цінують незалежність свої думок та дій, не схильні концентруватися на негативних емоціях та відволікатися на соціум при доланні стресу, при цьому звертаються до розумових здібностей. Шукачі стимуляції, тобто, ті що цінують новизну та зміни, схильні вдаватися до стратегії уникнення, відволікатися на соціум або ж шукати підтримку від оточення та застосовувати емоційний ресурс при доланні стресу. Гедоністи,

які найбільше цінують комфорт, відпочинок та отримання задоволення від життя, мають аналогічну схильність до додання стресу як і Шукачі стимуляції. Досягатори, ті, що найбільше цінують успіх, розвиток та можуть прагнути до отримання визнання, схильні застосовувати емоційні ресурси та уяву під час кризової ситуації. Подібними є ті, що цінують владу, за допомогою якої можна досягти закриття всіх потреб, вони так вдаються до емоційного ресурсу. І на кінець, ті, що цінністю вбачають безпеку, схильні вдаватися до розумових здібностей, під час стресу, та тілесних ресурсів (фізична активність, медитативні практики).

4. На основі отриманих результатів теоретичного та емпіричного дослідження, було розроблено тренінгову програму, яка спрямована на розвиток конструктивних стратегій подолання стресу. Вона наповнена вправами і завданнями, направленими як на самостійну, так і групову роботу. Зокрема, програма тренінгу включає п'ять розділів, які спрямовані на роботу з ціннісними орієнтаціями, підвищенням рівня задоволеності життям, роботу з ресурсами та стратегіями подолання стресу та адаптаційною сферою. Перша частина тренінгової програми включає роботу, яка направлена на рефлексію цінностей учасників. Розуміння найважливіших речей у житті може сприяти легшому доданню кризових ситуацій, адже, усвідомленні цінності можуть слугувати певними орієнтирами та опорами для людини.

Програма тренінгу була побудована із використанням тілесно-орієнтованих, медитативних та дихальних вправ, спрямованих на розвиток саморелаксації, заземлення та підвищення відчуття зв'язності, розуміння власного тіла і відчуттів у ньому; вправи, які направлені на розвиток творчого мислення, арт-терапевтичні техніки та медитативні вправи з використанням візуалізації.

Тренінгова програма включає основну частину роботи, яка спрямована на засвоєння конструктивних стратегій подолання стресу, що може сприяти розвитку цієї стратегії та набуттю нових навичок. Також, етап вивчення інших копінг-стратегій таких, як фокусування на негативних емоціях,

уникнення, відволікання та соціальне відволікання, які допоможуть підвищити рівень обізнаності з даної теми та покращити особистісну ефективність при долаті стресу. Та етап – спрямований на підвищення задоволеності життям українських емігрантів.

Перспективою подальших досліджень є проведення подібного дослідження на більш ширших вибірках, які дадуть можливість з'ясувати особливості ціннісних орієнтацій та стресодолаючої поведінки різних груп, в залежності від статі, рівня освіти, релігійних вподобань, країн проживання, тощо. Базуючись на результатах проведеного дослідження, можна з'ясувати особливості адаптаційних стратегій емігрантів, доповнивши дослідження іншим методичним інструментарієм. Зокрема, методом фокус-групового опитування можна з'ясувати якою саме діяльністю та віруваннями українці долають стресові ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васютинський, В. О. (2006). Ціннісно орієнтаційні площини сучасного українського суспільства. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 8, 6, 40-45.
2. Гозак, С., Єлізарова, О., Станкевич, Т., Парац, А., Чорна, В., Товкун, Л., Лебединець, Н., & Бондар, О. (2023). Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосаматична медитація та загальна практика*, 8, 4, 1-3.
3. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Психологічний практикум: Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
4. Кенней, А.М., Литвинова, Т., Карбовська, Н., & Голоцван, О. (2009). *Посібник для тренерів*.
5. Семків, І. (2019). Індивідуальні цінності як психологічні механізми формування соціального капіталу. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (10). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%p>
6. Семків, І.І. (2009). Адаптація методики "Портрет цінностей" (Portrait values questionnaire). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12 Психологічні науки, (26(50)), 289-294.
7. Субашкевич, І.Р. (2016). Формування ціннісно-сміислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій. Львів: Растр-7.
8. Титаренко, Т.М. (2008). Домагання особистості у контексті ефективного життєздійснення. Наукові студії з соціальної та політичної психології, (20), 3–13.

9. Храбан, Т.Є. (2022). Копінг-поведінка цивільного населення України на початку воєнного конфлікту 2022 року. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-180>.
10. Adler, N. E., Marmot, M., McEwen, B. S., Stewart, J. (1999). *Socioeconomic Status and Health in Industrial Nations: Social, Psychological, and Biological Pathways*. New York : N.Y. Acad. Sci.
11. Allport, G. W., Vernon, P. G. & Lindzey, G. (1936). *Study of values*. Boston : Houghton-Mifflin.
12. Allport, G. W., & Vernon, P. E. (1931). *Study of values: Manual*. Boston, MA : Houghton Mifflin.
13. Allport, G. W., Vernon, P. E., & Lindzey, G. (1970). *Study of values (Revised 3rd ed.)*. Chicago : Riverside Publishing.
14. Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
15. Am. Psychiatr. Assoc. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, DC : Am. Psychiatric Assoc.
16. Antoni, M. H., Lehman, J. M., Kilbourn, K. M., Boyers, A. E., Culvers, J. L., et al. (2001). Cognitive-behavioral stress management intervention decreases the prevalence of depression and enhances benefit finding among women under treatment for early-stage breast cancer. *Health Psychol.*, 20, 20–32.
17. Aristotle, M. (1971). *Metafizika*. Beograd : Kultura.
18. Aristotle, M. (1980). *Nikomahova etika*. Beograd : Beogradski grafički zavod.
19. Aspinwall LG, Taylor SE. (1992). Modeling cognitive adaptation: a longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *J. Personal. Soc. Psychol.* 63:989–1003.
20. Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspect. Psychol. Sci.* 1:164–80.

21. Baum, A. (1999). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychol.* 9:653–75.
22. Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia, PA: Univ. Penn. Press.
23. Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
24. Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 877–891.
25. Brissette I, Scheier MF, Carver CS. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *J. Personal. Soc. Psychol.* 82:102–11.
26. Brown, G. K., Nicassio, P. M. and Wallston, K. A. (1989). 'Pain coping strategies and depression in rheumatoid arthritis', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57: 652-657.
27. de Boer SF, Buwalda B, Koolhaas JM. Untangling the neurobiology of coping styles in rodents: Towards neural mechanisms underlying individual differences in disease susceptibility. *Neurosci Biobehav Rev.* 2017 Mar;74(Pt B):401-422.
28. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J. Pers. Soc. Psychol.* 56, 267–283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
29. Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., et al. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early stage breast cancer. *J. Personal. Soc. Psychol.* 65:375–90.
30. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In *Handbook of Positive Psychology*, ed. CR Snyder, SJ Lopez, pp. 231–43. New York: Oxford Univ. Press.

31. Chesney, M. A., Chambers, D. B., Taylor, J. M., Johnson, L. M., Folkman, S. (2003). Coping effectiveness training for men living with HIV: results from a randomized clinical trial testing a group- based intervention. *Psychosom. Med.* 65:1038–46.
32. Compas, B. E., Mearns, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). 'Coping with stressful events in older children and younger adolescents', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56: 405-411.
33. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychol Bull.* 143(9):939-991.
34. Coppers, C. M., de Boer, S. F., Koolhaas, J. M. (2010). Coping styles and behavioural flexibility: towards underlying mechanisms. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 365(1560):4021-8.
35. Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T., et al. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychol. Sci.* 16:846–51.
36. Delamater, A. M., Kurtz, S. M., Bubb, J., White, N. H., & Santiago, J. V. (1987). 'Stress and coping in relation to metabolic control of adolescents with type 1 diabetes*', *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 8: 136-140.
37. DuBois, D. L., & Flay, B. R. (2004). The healthy pursuit of self-esteem: comment on and alternative to the Crocker and Park 2004 formulation. *Psychol. Bull.* 130:415–20.
38. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990a). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
39. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990b). The multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
40. Endler N.S. et al. (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies *Psychological Assessment*.

41. Engleberg, E., & Sjoberg, L. (2003). Emotional intelligence, affect intensity and Social adjustment. *Personality & Individual Differences*, 37, 533-542.
42. Folkman, S. (2010). Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, 453–462. doi:10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0022
43. Furnham, A., Pertrides, K., & Spencer-Bowdage, S. (2002). The effects of different types of social desirability on the identification of repressors. *Personality and Individual Differences*, 33, 119-130.
44. Folkman S., Lazarus R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *J. Health Soc. Behav.* 21, 219–231. 10.2307/2136617
45. Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *J. Pers. Soc. Psychol.* 50, 992–1003. 10.1037/0022-3514.50.5.992
46. Folkman S, Moskowitz JT. Coping: pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol.* 2004;55:745-74.
47. Frazier PA, Mortensen H, Stewart J. (2005). Coping strategies as mediators of the relations among perceived control and distress in sexual assault survivors. *J. Couns. Psychol.* 52:267–78.
48. Fontaine K. R., Manstead A. S., Wagner H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *Eur. J. Pers.* 7, 267–281. 10.1002/per.2410070407
49. Francis D, Diorio J, Liu D, Meaney MJ. 1999. Nongenomic transmission across generations of maternal behavior and stress responses in the rat. *Science* 286:1155–58.
50. Frith CD, Blakemore SJ, Wolpert DM. 2000. Explaining the symptoms of schizophrenia. Abnormalities in the awareness of action. *Brain Res. Rev.* 31:357–63.

51. Gallo LC, Matthews KA. (2003). Understanding the association between socioeconomic status and physical health: Do negative emotions play a role? *Psychol. Bull.* 129:10–51.
52. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*, 44(3), 513–524.
53. Hobfoll, S. E. (2010). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, 127–147. doi:10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007
54. Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA.: Sage.
55. Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Beverly Hills, CA: Sage.
56. Helgeson VS, Cohen S, Schulz R, Yasko J. (2000). Group support interventions for women with breast cancer: Who benefits from what? *Health Psychol.* 19:107–14
57. Hemingway H, Shipley M, Mullen MJ, Kumari M, Brunner E, et al. (2003). Social and psychosocial influences on inflammatory markers and vascular function in civil servants (the Whitehall II Study). *Am. J. Cardiol.* 92:984–87
58. Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly-Hills, Sage.
59. Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Thousand Oaks, CA: Sage.
60. Haidt J, Rodin J. (1999). Control and efficacy as interdisciplinary bridges. *Rev. Gen. Psychol.* 3:317–37
61. Johnson V, Pandina RJ. (1991). Effects of family environment on adolescent substance use, delinquency, and coping styles. *Am. J. Drug Alcohol Abuse* 17:71–88
62. Kato T. (2015). Frequently Used Coping Scales: A Meta-Analysis. *Stress Health.* 31(4):315-23.

63. Kobasa, S. C. (1979). Stress life events, personality, and health: An enquiry in hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
64. Kluckhohn, C. K. (1949). *Mirror for man: the relation of anthropology to modern life*. Berkeley, CA: Whittlesey House.
65. Kluckhohn, C. K. (1951). Values and value orientations in the theory of action. In T. Parsons and E. A. Shils (Eds.), *Toward a general theory of action*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
66. Kluckhohn, F. R. & Strodtbeck, F. L. (1961). *Variations in value orientations*. Evanston, IL: Row, Peterson.
67. Kroeber, A. L. & Kluckhohn, C. K. (1952) *Culture: A critical review of concepts and definitions*. Cambridge, MA: Peabody Museum.
68. Kubzansky LD, Wright RJ, Cohen S, Weiss S, Rosner B, et al. (2002). Breathing easy: a prospective study of optimism and pulmonary function in the normative aging study. *Ann. Behav. Med.* 24:345–53
69. Karasek RA, Theorell T, Schwartz J, Pieper C, Alfredsson L. (1982). Job, psychological factors and coronary heart disease: Swedish prospective findings and U.S. prevalence findings using a new occupational inference method. *Adv. Cardiol.* 29:62–67
70. Kessler RC, Kendler KS, Heath AC, Neale MC, Eaves LJ. (1992). Social support, depressed mood, and adjustment to stress: a genetic epidemiological investigation. *J. Personal. Soc. Psychol.* 62:257–72
71. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
72. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
73. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–247.
74. Lazarus R. S. (1996). The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course, in *Handbook of Emotion, Adult Development*,

and Aging, eds Maletesta-Magni C., McFadden S. H. (New York, NY: Academic Press;), 289–306.

75. Lazarus RS, Launier R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In *Perspectives in Interactional Psychology*, ed. LA Pervin, M Lewis, pp. 87–327. New York: Plenum.

76. Lachman ME, Weaver SL. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *J. Personal. Soc. Psychol.* 74:763–73.

77. Lahad & Leykin. (2013). *The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application*. London: by Jessica Kingsley Publishers.

78. Lahad, M. (1992). 'Story-making as an Assessment Method for Coping with Stress: Six-piece Story-making and BASIC Ph.' In S. Jennings (ed.) *Dramatherapy: Theory and Practice 2*. London: Routledge.

79. Lahad, M. and Ayalon, O. (1991). 'Preserving Children's Mental Health under Threat of War.' In D. Papadatou and C. Papadatos (eds) *Children and Death* (pp.65-82). New York: Hemisphere Publishing Corporation.

80. Lahad, M. (1981). *Preparation of children and teachers to cope with stress: a multimodal approach*. Unpublished master's thesis, Hebrew University, Jerusalem, Israel.

81. Lahad, M. (1984). *Evaluation of a multi modal program to strengthen the coping of children and teachers under stress of shelling, 1983-1984*. Unpublished dissertation submitted as partial fulfilment of the requirement for degree of Doctor of Philosophy to Columbia Pacific University, LA, Mentor Prof. J. Dunham.

82. Lahad, M., Shacham, Y. and Niv, S. (2000). 'Coping and Community Resources in Children Facing Disaster.' In A. Y. Shalev, R. Yehuda and A.C. McFarlane (eds) *International Handbook of Human Response to Trauma* (pp.389-395). New York: Kluwer Academic/Plenum Press.

83. Lahad, M., Shacham, Y. and Shacham, M. (2010). 'The Impact of the 2nd Lebanon War on the Traumatic Experiences and the Coping of Jews and Arabs in North Israel - A Longitudinal Study.' In E. Azaiza, N. Nahmias and M. Cohen (eds) *Health, Education and Welfare Services in Times of Crisis: Lessons Learned from the Second Lebanon War* (pp.117-144). Haifa: Pardes Publishing House.
84. Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schutz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 30, 1018-1034.
85. Lublinski, D., Schmidt, D. B., & Benbow, C. P. (1996). A 20-year stability analysis of the study of values for intellectually gifted individuals from adolescence to adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 81, 443-451.
86. Maltby J., Day L. (2000). The reliability and validity of a susceptibility to embarrassment scale among adults. *Pers. Individ. Differ.* 29, 749–756. 10.1016/s0191-8869(99)00229-9
87. Manne SL, Ostroff JS, Winkel G, Fox K, Grana G, et al. 2005b. Couple-focused group intervention for women with early stage breast cancer. *J. Consult. Clin. Psychol.* 73:634–46
88. Matthews KA, Raikkonen K, Sutton-Tyrell K, Kuller LH. 2004. Optimistic attitudes protect against progression of carotid atherosclerosis in healthy middle-aged women. *Psychosom. Med.* 66:640–44
89. Med. Res. Counc. (2001). *Review of Autism Research. Epidemiology and Causes*. London: Natl. Autistic Soc.
90. Peterson, L. (1989). "Coping by children undergoing stressful medical procedures: some conceptual, methodological and therapeutic issues", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57: 380-387.
91. Rokeach, M. (1968). *Beliefs, attitudes, and values*. San Francisco: Jossey-Bass.
92. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.

93. Rokeach, M. (1979) *Understanding human values: Individual and societal*. New York: The Free Press.
94. Rokeach M. The nature of human values and value systems, in E.P.Hollander and R.G. Hant (eds) *Current Perspectives in Sosial Psychology*, 4th edn. – New York: Oxford University Press, 1976
95. Repetti RL, Taylor SE, Seeman TE. 2002. Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychol. Bull.* 128:330–66
96. Reid RJ, Crisafulli A. 1990. Marital discord and child behavior problems: a meta-analysis. *J. Abnorm. Child Psych.* 18:105–17
97. Roberts BW, Walton KE, Viechtbauer W. 2006. Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol. Bull.* 132:1–25
98. Shanan, J., De-Nour, A., & Garty, I. (1976). Effects of prolonged stress on coping style in terminal renal failure patients. *Journal of Human Stress*, 2(4), 19. doi:10.1080/0097840X.1976.9936070
99. Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., & Osborne, S. E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 251–257.
100. Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the content and structure of human values? *Social Issues*, 50, 19-45. doi: 10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x
101. Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., & Konty, M. (2012, July 23). Refining the Theory of Basic Individual Values. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0029393

102. Skinner E. A., Edge K., Altman J., Sherwood H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychol. Bull.* 129, 216–269. 10.1037/0033-2909.129.2.216
103. Suls, J. and Fletcher, B. (1985). 'The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: a meta-analysis', *Health Psychology*, 4: 249–288.
104. Scheier MF, Matthews KA, Owens J, Magovern GJS, Lefebvre RC, et al. 1989. Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and psychological well-being. *J. Personal. Soc. Psychol.* 57:1024–40
105. Scheier M. F., Carver C. S., Bridges M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test. *J. Pers. Soc. Psychol.* 67, 1063–1078. 10.1037/0022-3514.67.6.1063
106. Sonnentag S., Fritz C. (2007). The recovery experience questionnaire: development and validation of a measure assessing recuperation and unwinding from work. *J. Occup. Health Psychol.* 12, 204–221. 10.1037/1076-8998.12.3.204
107. Stoeber J, Janssen DP. Perfectionism and coping with daily failures: positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety Stress Coping.* 2011 Oct;24(5):477-97
108. Seeman M, Lewis S. 1995. Powerlessness, health, and mortality: a longitudinal study of older men and mature women. *Soc. Sci. Med.* 41:517–25
109. Shelley E. Taylor and Annette L. Stanton. (2007). *Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health.* Department of Psychology, University of California, Los Angeles, California 90095-1563
110. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advantages and empirical tests in 20 countries. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental and social psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). New York: Academic Press.

111. Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 3, 550-562.
112. Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 878-891.
113. Spranger, E. (1930). *Lebensformen*. Halle: Max Niemeyer
114. Smith, P. B., and Bond, M. H. (1998). *Social psychology across cultures*, 2nd ed. London: Prentice-Hall Europe.
115. Taylor SE, Seeman TE. 1999. Psychosocial resources and the SES-health relationship. In *Socioeconomic Status and Health in Industrial Nations: Social, Psychological, and Biological Pathways*, ed. N Adler, M Marmot, B McEwen, J Stewart, pp. 210–25. New York: N.Y. Acad. Sci.
116. Thompson SC. 1981. Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. *Psychol. Bull.* 90:89–101
117. Triandis, H. C. (1990). Cross-cultural studies of individualism and collectivism. In J. J. Berman (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 1989. N37, 41-133.
118. Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO: Westview
119. Valentiner DP, Holahan CJ, Moos RH. 1994. Social support, appraisals of event controllability, and coping: an integrative model. *J. Personal. Soc. Psychol.* 66:1094–102
120. Vorländer, K. *Zgodovina filozofije*. (1977/1949). Prva knjiga. Ljubljana: Slovenska Matica.
121. Veber, F. (1924). *Očrt psihologije*. Ljubljana/
122. Venner M. [Adjustment, coping and defense mechanisms--deciding factors in the therapeutic process]. *Z Gesamte Inn Med.* 1988 Jan 15;43(2):40-3
123. Weigold, I., & Robitschek, C. (2011). Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *The*

American Journal of Orthopsychiatry, 81(2), 255–264. doi:10.1111/j.1939-0025.2011.01094.x

124. Wells, J., Hobfoll, S., & Lavin, J. (1999). When it rains, it pours: The greater impact of resource loss compared to gain on psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(9), 1172–1182.

