

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

МАГДИСЮК ІРИНА ЕДУАРДІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМИ
ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ У МОЛОДІ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2025 р.
Завідувач кафедри
Прізвище, ініціали _____

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ В МОЛОДІ.....	7
1.1. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій у психологічній науці.....	7
1.2. Психологічні особливості акцентуації характеру	10
1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій з акцентуаціями характеру у молоді	13
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ У МОЛОДІ	19
2.1. Опис методик та процедура дослідження.....	19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	21
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	33
3.1. Теоретичні основи практичної роботи щодо формування адаптивних копінг-стратегій.....	33
3.2. Програма розвитку адаптивних копінг-стратегій.....	35
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ, що характеризується швидкими соціальними змінами, високим рівнем невизначеності та постійними стресогенними впливами, висуває до особистості молодої людини значні вимоги щодо психологічної стійкості, адаптивності та здатності ефективно долати труднощі. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема дослідження копінг-стратегій, які є свідомими або несвідомими способами подолання стресових ситуацій. Молодіжний вік є важливим періодом психологічного розвитку, під час якого закладаються індивідуальні особливості реагування на труднощі, формуються механізми саморегуляції й адаптації.

Одним із факторів, що визначають характер вибору копінг-стратегій, є особливості характеру, зокрема акцентуації, які відображають загострені риси характеру, що знаходяться на межі норми та патології. Вивчення взаємозв'язку між типами акцентуацій характеру та копінг-стратегіями має важливе теоретичне і практичне значення. Теоретичний інтерес полягає у глибшому розумінні психологічних механізмів подолання стресу, а практичний – у можливості розробки цільових програм психологічної підтримки для молоді з різними типами характерологічної організації. Таким чином, обрана тема є актуальною у зв'язку з потребою у формуванні ефективних моделей поведінки в умовах стресу та попередженні розвитку дезадаптивних стратегій, що можуть призвести до особистісних і соціальних проблем.

Об'єктом дослідження в роботі виступають копінг-стратегії особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок копінг-стратегій з різними типами акцентуацій характеру у молодих людей.

Мета роботи полягає проведенні теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку акцентуацій характеру та домінуючих копінг-стратегій молоді.

Для досягнення мети передбачено вирішення наступних завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій та акцентуацій характеру у вітчизняній і зарубіжній психології.

2. Дослідити класифікації копінг-стратегій і типів акцентуацій характеру.
3. Виявити особливості використання копінг-стратегій молоддю залежно від типу акцентуації характеру.
4. Визначити психологічні закономірності взаємозв'язку між копінг-стратегіями та акцентуаціями характеру.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді з різними типами акцентуацій для розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять концепція копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман, типологія копінг-стратегій Н. Ендлера і Дж. Паркера, теорія акцентуацій характеру К. Леонгарда, а також особистісно-орієнтований і системний підходи, що дозволяють цілісно аналізувати взаємозв'язок індивідуальних особливостей і способів подолання стресу.

База дослідження: здобувачі першого рівня вищої освіти, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Дослідження здійснювалося із використанням комплексу методів, які забезпечували всебічний аналіз проблеми: теоретичних – аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з обраної тематики; емпіричних – психодіагностичних методик, серед яких опитувальник для визначення типів акцентуацій характеру та опитувальник копінг-стратегій; а також методів математико-статистичної обробки даних, зокрема кореляційного аналізу.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні специфіки використання копінг-стратегій молоддю з різними типами акцентуацій характеру та виявленні психологічних закономірностей їхнього взаємозв'язку. Отримані дані доповнюють сучасні уявлення про механізми адаптації молоді до стресових впливів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів для психологічного консультування студентської молоді, розробки програм розвитку адаптивних копінг-стратегій та профілактики дезадаптивної

поведінки залежно від особистісних особливостей. Результати можуть бути використані в освітньому процесі під час підготовки фахівців у галузі психології.

Апробація результатів дослідження. Результати нашого дослідження були обговорені на засіданнях кафедри практичної психології та психодіагностики, а також під час проведення низки науково-практичних конференцій та семінарів, зокрема: XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні особливості здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (7-8 квітня 2022 року, м. Луцьк), XV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні особливості здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (20-24 березня 2023 року, м. Луцьк), Міжнародного науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (4 листопада 2023 року, м. Луцьк), XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (22-29 березня 2024 року, м. Луцьк), XVIII Міжнародного науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (жовтень 2024 року, м. Луцьк) та XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації: клієнт-центрований підхід» (15-30 березня 2025 року).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Магдисюк І., Хлівна О. Особливості тілесно-орієнтованої психотерапії (біоенергетики) за О. Лоуеном. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 73-77.
2. Мельник А., Ізмаїлов Р., Магдисюк І.. Соціально-психологічні фактори професійного вигорання військовослужбовців. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 82-84.
3. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Магдисюк І. Е. Задоволеність подружніми взаєминами у молодому шлюбі, детермінована комунікативною функцією спілкування. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 1. С. 94-101.

4. Mahdysiuk L. I., Fedorenko R. P., Mahdysiuk D. E., Mahdysiuk I. E. Psychische Ehebereitschaft junger Ehepaare und ihr Einfluss auf die Zufriedenheit.. Entwicklung des wissenschaftlichen Denkens: Pädagogik und Pädagogik, Psychologie und Soziologie, Philosophie, Philologie. Monografische Reihe «Europäische Wissenschaft». Buch 31. Teil 3. 2024. P.93-103.

Структура і обсяг роботи. Бакалаврська робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Кількість джерел використаних в роботі – 27, з яких 3 іноземною мовою. Повний обсяг роботи складає 61 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ В МОЛОДІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій у психологічній науці

Термін «копінг» (англ. *coping*) увійшов до психологічної науки у другій половині XX століття в рамках розвитку когнітивного підходу до дослідження стресу та адаптаційних механізмів особистості. Однією з найвпливовіших підходів у вивченні копінг-поведінки є транзакційна модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана. Вони визначили копінг як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості» [22].

У рамках цієї моделі копінг-стратегії поділяються на:

- Проблемно-орієнтовані стратегії – передбачають активні дії, спрямовані на активне вирішення проблемної ситуації, зміну її обставин або структурування дій.
- Емоційно-орієнтовані стратегії – мають на меті емоційну саморегуляцію у відповідь на стрес, зниження напруги або уникнення ситуації.

Окрему категорію становлять неадаптивні (дисфункціональні) стратегії, що можуть включати уникнення, заперечення, втечу у фантазії, компульсивну поведінку тощо [1].

Згодом уявлення про копінг-поведінку зазнали подальшого розвитку в напрямі її багатовимірності. Зокрема, модель COPE Ч. Карвера включає 15 стратегій, серед яких планування, позитивна переоцінка, прийняття, релігійна копінг-поведінка, а також вживання психоактивних речовин, звинувачення себе та інших тощо [15].

Цей підхід дав змогу оцінювати копінг не лише як дихотомію «ефективний/неефективний», але й у контексті особистісної та ситуаційної доцільності стратегії.

У межах когнітивно-поведінкової парадигми копінг-стратегії розглядаються як поведінкові патерни, що засвоюються в процесі соціалізації та мають відносно стійкий характер. Тут важливим є зв'язок копіngu з рисами особистості, життєвим досвідом і стилями мислення. Зокрема, копінг розглядається як результат індивідуального стилю переробки інформації, оцінки загрози та наявності ресурсів [18].

Інший вагомий напрям – ресурсний підхід, який акцентує на внутрішніх та зовнішніх ресурсах особистості у подоланні стресу. Згідно з теорією психологічних ресурсів С. Хобфолла (COR – *Conservation of Resources Theory*), основним мотивом копінг-поведінки є збереження, підтримка та накопичення ресурсів (часу, енергії, соціальної підтримки, самооцінки тощо), а втрата ресурсів є головним джерелом стресу [21].

У контексті сучасної вітчизняної психології копінг-стратегії розглядаються як складне психічне утворення, що виконує адаптивну функцію та визначається біопсихосоціальними факторами. Наприклад, українські дослідники [3; 13] вивчають копінг у взаємозв'язку з рівнем емоційного інтелекту, стилем прив'язаності, особистісними ресурсами та соціальними умовами. Підкреслюється, що вибір копінг-стратегії залежить не лише від особистості, а й від специфіки стресової ситуації, підтримки соціального оточення, культурних норм.

Варто також виділити гендерний підхід, який вказує на відмінності у копіngu чоловіків і жінок: жінки частіше застосовують емоційно-орієнтовані та соціальні стратегії, тоді як чоловіки – більш активні та раціональні [25].

Психологічне розуміння копінг-стратегій на сьогодні є інтегративним: більшість дослідників визнає багатофакторність, ситуаційність і культурну зумовленість копінг-поведінки. З огляду на це, копінг не слід розглядати як жорстко фіксований набір реакцій, а радше як гнучкий, контекстуально

зумовлений механізм, який виконує функції адаптації, захисту й розвитку особистості.

Крім базових підходів до розуміння копінг-стратегій, значний внесок у розвиток концепції зробили дослідження індивідуальних відмінностей у копінгу. Зокрема, Д. Ендлер і М. Паркер [18] виділили три основні стилі копінгу:

- Орієнтований на завдання – характеризується активним пошуком рішень, аналізом проблеми, плануванням і прагненням змінити ситуацію.
- Орієнтований на емоції – включає емоційне реагування, самозвинувачення, фантазування, уникання або надмірне переживання ситуації.
- Орієнтований на уникнення – проявляється через ухилення від проблеми, втечу у соціальні контакти або діяльність, яка відволікає (наприклад, надмірне вживання їжі, алкоголю тощо) [18].

Такий підхід надає можливість розглядати копінг як особистісно обумовлений стиль реагування, який зберігає відносну стабільність у подібних ситуаціях. Дослідження підтверджують, що стиль копінгу тісно пов'язаний з особистісними рисами, зокрема невротизмом, екстраверсією, самоконтролем і тривожністю [17].

У межах психодинамічного підходу копінг розглядається як частина системи психологічного захисту, але з більш високим рівнем усвідомлення й адаптивності. Якщо захисні механізми є переважно несвідомими реакціями на внутрішній конфлікт, то копінг-стратегії можуть бути свідомими, довільними діями, спрямованими на подолання конкретних труднощів. Цей підхід дозволяє аналізувати зв'язок між копінгом і глибинними особистісними структурами.

У руслі позитивної психології копінг трактується як механізм, що не лише дозволяє подолати стрес, але й сприяє особистісному зростанню, формуванню стресостійкості, життєстійкості та посттравматичного зростання. Такі поняття, як смислотворчий копінг, оптимізм, цілеспрямованість і здатність до рефлексії розглядаються як внутрішні ресурси ефективного реагування [19; 24].

Суттєвим є також міжкультурний підхід, який акцентує на відмінностях у використанні копінг-стратегій залежно від культурних цінностей та норм.

Наприклад, індивідуалістичні культури (США, Західна Європа) надають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям, тоді як у колективістських культурах (Японія, Китай, Корея) більш розповсюдженими є стратегії емоційного прийняття, самоконтролю або уникнення конфлікту задля збереження гармонії в соціумі [20; 26].

В українському контексті дослідження також демонструють певні відмінності у копінгу, пов'язані з історичними, економічними та соціальними умовами. Зокрема, в умовах війни, економічної нестабільності та тривалої соціальної напруги молодь все частіше вдається до стратегії пошуку соціальної підтримки, духовних практик, а також конструктивної рефлексії [6].

1.2. Психологічні особливості акцентуації характеру

Акцентуації характеру є однією з центральних тем у психології особистості, оскільки вони відображають своєрідність психічного функціонування людини на межі між нормою і патологією. Сам термін «акцентуація» запропонований німецьким психіатром К. Леонгардом, який розглядав акцентуацію як «надмірне посилення окремих рис характеру», що при певних умовах може призвести до девіантної поведінки або психічних порушень [24].

На думку К. Леонгарда, акцентуовані риси є варіантом норми, але в критичних ситуаціях можуть ставати джерелом дезадаптації. Він виокремив 12 типів акцентуацій, які пізніше були адаптовані для молодіжної вибірки у роботах інших дослідників. Було створено класифікацію, що включає такі типи акцентуацій, як: гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астено-невротичний, сензитивний, психастенічний, шизоїдний, епілептоїдний, істероїдний, нестійкий, конформний [4].

У контексті молодіжного віку акцентуації проявляються яскравіше, оскільки в цей період відбувається активна структуризація особистості, формування системи цінностей, стилю поведінки та самосвідомості. Саме у підлітковому та юнацькому віці акцентуації характеру найбільш виражені та нестабільні, що пов'язано з гормональними, емоційними та соціальними змінами.

Психологічна природа акцентуацій полягає в дисбалансі розвитку певних психічних функцій або емоційно-особистісних компонентів. Наприклад, для гіпертимного типу характерна підвищена активність, оптимізм, соціальність, що може сприяти адаптації в колективі, але водночас створює ризик імпульсивності або зневажання норм. Для сензитивного типу притаманні вразливість, інтровертованість, тривожність, що часто ускладнює соціальні взаємодії, але водночас формує глибокий внутрішній світ і високу моральну чутливість [3; 8].

Сучасні підходи розглядають акцентуації не як патології, а як умовно-нормативні варіанти розвитку особистості, які за сприятливих умов можуть стати основою індивідуального стилю життя, а за несприятливих – чинником ризику дезадаптації або психосоматичних порушень [2].

У дослідженнях встановлено, що акцентуації мають тісний зв'язок із типами темпераменту, стилями міжособистісної взаємодії, рівнем самооцінки та емоційною регуляцією. Наприклад, емоційно лабільні особи (лабільний тип) характеризуються високою чутливістю до емоційних подразників, що у стресових ситуаціях може проявлятися як тривожність або дратівливість, у той час як епілептоїдні особистості можуть проявляти ригідність, схильність до контролю та агресивність [26].

Особливої уваги заслуговує співвідношення акцентуацій з копінг-стратегіями, яке буде розкрито в наступному підпункті. Уже зараз можна зазначити, що тип акцентуації впливає на вибір способів подолання стресу: наприклад, особи з психастенічною акцентуацією частіше застосовують уникнення або самоаналіз, тоді як гіпертимні особистості – активні дії, гумор або знецінення проблеми [9].

В українському науковому дискурсі акцентуації все частіше розглядаються як ресурс для формування адаптивних стратегій поведінки, якщо їх потенціал реалізується в конструктивному напрямку. Це відкриває перспективи для психологічної корекції, розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції у молоді.

У сучасній психологічній науці поняття акцентуацій все частіше розглядається у контексті особистісної гнучкості, стресостійкості та адаптаційного потенціалу. Відомо, що за умови високого рівня саморегуляції акцентуйовані риси можуть сприяти ефективній професійній реалізації та життєвому самоздійсненню. Наприклад, гіпертимний тип здатен до швидкого встановлення контактів, активної ініціативності, а сензитивний – до глибокого співпереживання й моральної відповідальності [2; 10].

Разом з тим, ризики патологізації акцентуацій зберігаються у разі впливу хронічного стресу, психотравмуючих ситуацій або несприятливого соціального середовища. Під впливом цих чинників деякі акцентуації можуть набувати рис невротичних або навіть психопатичних проявів. Це особливо актуально для підлітків і молоді, які ще не мають достатніх навичок адаптації, емоційної регуляції чи критичного осмислення власної поведінки.

Емпіричні дослідження підтверджують, що інтенсивність прояву певних акцентуацій пов'язана з ризиком розвитку тривожних, депресивних та агресивних тенденцій. Так, за даними дослідження Л. Кирилової (2020), підлітки з епілептоїдною, нестійкою та істероїдною акцентуаціями мали вищі показники емоційної нестабільності, зниженої емпатії та конфліктності. Водночас, юнаки з шизоїдним типом проявляли відчуження, схильність до аутизації та труднощі у формуванні міжособистісних зв'язків [4].

У психологічній практиці важливо також враховувати гендерні особливості акцентуацій. Зокрема, дівчата частіше демонструють лабільний, сензитивний і психастенічний типи, що обумовлено емоційною вразливістю та соціальними очікуваннями щодо жіночої поведінки. Хлопці, своєю чергою,

частіше мають гіпертимний, епілептоїдний і нестійкий тип, що узгоджується з очікуваннями активності, домінування та ризикованої поведінки [22].

Крім того, акцентуації характеру тісно пов'язані з рівнем емоційного інтелекту, самооцінкою та мотиваційною сферою особистості. Так, особи з високою емоційною чутливістю та внутрішньою мотивацією до саморозвитку мають більше шансів трансформувати свою акцентуацію в ресурсну якість. Згідно з дослідженням В. Рибалки, особи з домінуючими позитивними акцентуаціями демонструють кращі результати в навчанні, володіють адаптивними формами поведінки та здатністю до конструктивної самооцінки [12].

Насамкінець, можна стверджувати, що розуміння акцентуацій характеру має важливе значення не лише в клініко-психологічній практиці, а й у сфері освіти, профорієнтації, консультування молоді. Врахування типу акцентуації дозволяє точніше прогнозувати поведінкові реакції, підбирати ефективні стратегії адаптації та забезпечувати психологічну підтримку в кризових ситуаціях.

1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій з акцентуаціями характеру у молоді

Питання взаємозв'язку між копінг-стратегіями та акцентуаціями характеру набуває особливої актуальності у контексті дослідження молодіжного віку, який характеризується високою динамікою психічного розвитку, становленням ідентичності та активним пошуком шляхів адаптації до соціального середовища. Особистісні характеристики, зокрема акцентуйовані риси характеру, виступають значущими чинниками, що детермінують індивідуальний вибір способів подолання стресових ситуацій.

На думку одних науковців, акцентуації характеру самі по собі не є патологією, однак можуть впливати на стиль поведінки особистості, зокрема на те, як вона справляється з труднощами. Водночас, як зазначають інші [12], способи подолання стресу формуються не лише під впливом соціального досвіду, але й значною мірою зумовлюються особистісною структурою індивіда, що включає такі параметри, як тип темпераменту, самооцінка, рівень емоційної регуляції та домінуючі риси характеру.

Результати емпіричних досліджень свідчать, що певні типи акцентуацій асоціюються з переважанням конструктивних або неконструктивних копінг-стратегій. Наприклад, молоді люди з гіпертимною акцентуацією, як правило, демонструють більшу соціальну активність та схильність до використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій (зокрема, пошуку вирішення проблеми, планування дій). Водночас, особи з дистимною або тривожно-сумнівною акцентуацією частіше вдаються до емоційно-орієнтованого копінгу, що проявляється через уникнення, заперечення або самозвинувачення [18; 19].

Підтвердженням взаємозв'язку є результати дослідження А. Пащенко [9], яка встановила, що особи з вираженою емоційною лабільністю та сензитивністю демонструють нижчий рівень стресостійкості, схильні до пасивних копінг-стратегій і потребують більшої соціальної підтримки. Натомість індивіди з ригідною, педантичною або демонстративною акцентуацією, хоч і демонструють зовнішню впевненість, можуть проявляти ригідність у зміні стратегій або надмірну схильність до самозахисних механізмів (раціоналізація, проекція тощо).

Варто зазначити, що не існує «абсолютно добрих» чи «поганих» копінг-стратегій – ефективність останніх залежить від ситуації та гнучкості їх застосування. Водночас, акцентуації, які характеризуються емоційною нестійкістю або обмеженим діапазоном поведінкових реакцій, знижують адаптивний потенціал особистості, ускладнюючи ефективне подолання стресу.

Особливого значення в контексті молоді набуває психопрофілактична та психокорекційна робота, яка має бути спрямована на формування усвідомлених

і гнучких копінг-стратегій. Розвиток рефлексії, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції сприяє трансформації дезадаптивних моделей поведінки в ресурсні, навіть за наявності виражених акцентуацій.

Таким чином, акцентуації характеру є важливими предикторами вибору індивідом тих чи інших способів подолання труднощів, а також модераторами ефективності копінгу. Знання цих особливостей має прикладне значення для роботи практичного психолога в освітньому, клінічному та молодіжному середовищі.

Дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та акцентуацій характеру вказують на те, що характерологічні особливості можуть виступати як передумова для стабільного вибору певного стилю подолання стресових ситуацій. Наприклад, особи з застрягаючим або педантичним типом акцентуації частіше обирають когнітивні копінг-стратегії, такі як рефлексія, планування, пошук смислу, оскільки притаманне їм зосередження на деталях, високий рівень самоконтролю та відповідальність. Натомість особи з емоційно нестійкою (лабільною) чи тривожною акцентуацією більше схильні до емоційного реагування (плач, уникнення, ізоляція), що може ускладнювати адаптацію до труднощів [17; 18].

У контексті молодіжного віку копінг-стратегії значною мірою визначаються рівнем сформованості Я-концепції, рівнем особистісної автономії, а також здатністю до саморефлексії. Саме у цьому віці копінг-поведінка починає набувати більш усвідомленого характеру, відбувається перехід від імпульсивного реагування до стратегічного планування дій. Проте при наявності виражених акцентуацій цей процес може мати специфічні особливості.

Наприклад, демонстративний тип акцентуації часто поєднується з копінг-стратегіями, спрямованими на залучення уваги до власних труднощів, а також використання соціальної підтримки як основного ресурсу подолання. У свою чергу, інтровертовані типи (сензитивний, дистимний, тривожно-сумнівний) більшою мірою схильні до внутрішнього переживання проблеми, що іноді

призводить до її уникнення, емоційного пригнічення або розвитку психосоматичних реакцій [20].

Психологи підкреслюють, що комбінація копінг-стратегій і акцентуацій здатна виступати прогностичним чинником емоційного стану молоді в умовах кризи або невизначеності. Так, С. Войтко [2] виявила, що копінг-профіль студентської молоді з вираженою гіпертимною або демонстративною акцентуацією включає більшу кількість адаптивних стратегій порівняно з молоддю з тривожною, емоційно-нестійкою або дистимною акцентуацією.

Крім того, сучасні дослідження вказують на гендерні особливості у взаємозв'язку копінгу та акцентуацій. Так, дівчата з емоційно лабільними та сензитивними рисами частіше вдаються до соціального копінгу або пошуку емоційної підтримки, тоді як хлопці з демонстративними чи експлозивними рисами – до активного протистояння або, навпаки, агресивного уникнення (втеча у віртуальне середовище, девіантна поведінка) [20; 21].

Таким чином, вибір копінг-стратегій є не випадковим, а значною мірою зумовленим структурою особистості та домінуючими акцентуаціями характеру. Усвідомлення цього взаємозв'язку дає змогу здійснювати ефективну психодіагностику, а також цілеспрямовану корекційну роботу з молоддю, спрямовану на розвиток адаптивних копінг-умінь, зниження емоційної напруженості та підвищення загального рівня психологічного благополуччя.

Висновок до розділу 1

У результаті проведеного теоретичного аналізу було встановлено, що проблема взаємозв'язку копінг-стратегій з акцентуаціями характеру є складним міждисциплінарним питанням, що охоплює аспекти особистісної психології, психодіагностики, стресології та вікової психології. Молодіжний вік, що характеризується інтенсивними процесами особистісного становлення, є сенситивним періодом для формування механізмів подолання стресових

ситуацій, які безпосередньо корелюють із індивідуально-психологічними характеристиками, зокрема акцентуйованими рисами характеру.

Копінг-стратегії, як способи свідомого або несвідомого подолання психоемоційного напруження, у теоретичних підходах розглядаються як динамічна система реакцій, що залежить від когнітивної оцінки ситуації, особистісних ресурсів та соціального контексту. Аналіз наукових праць (Н. Ендлер, Р. Лазарус, Д. Паркер, С. Фолкман та ін.) свідчить про існування проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та унікального копінгу, кожен із яких має свою адаптивну або дезадаптивну цінність залежно від контексту.

У контексті характеристики акцентуацій характеру теоретичний аналіз підходів К. Леонгарда дозволив окреслити типологію крайніх варіантів норми, які, хоча й не є патологічними, можуть суттєво впливати на емоційні, поведінкові та соціальні реакції індивіда. Акцентуації визначають схильність до певних способів реагування на стрес, що робить їх важливими предикторами копінг-поведінки.

У процесі теоретичного узагальнення було встановлено, що існує певна закономірність між типом акцентуації характеру та переважаючими копінг-стратегіями. Зокрема, особи з гіпертимним, демонстративним або педантичним типом акцентуації частіше демонструють активні, когнітивно або соціально спрямовані стратегії подолання. Натомість для осіб з тривожною, сензитивною або дистимною акцентуацією характерні стратегії уникнення, емоційного реагування, залежність від зовнішньої підтримки або недостатній рівень саморегуляції. Встановлено також, що поєднання певних акцентуацій із неадаптивними копінг-стратегіями може сприяти підвищенню емоційного напруження, розвитку психосоматичних реакцій та дезадаптації.

Результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок про наявність тісного взаємозв'язку між копінг-стратегіями та акцентуаціями характеру, що обумовлює індивідуальну специфіку поведінкових і емоційних реакцій молоді в умовах стресу. Усвідомлення цього взаємозв'язку є важливим

для розробки ефективних психодіагностичних і психокорекційних програм, спрямованих на формування гнучкого, адаптивного копінг-репертуару з урахуванням особистісної структури індивіда. Зазначене створює наукове підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення цієї проблематики.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ У МОЛОДІ

2.1. Опис методик та процедура дослідження

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій з акцентуаціями характеру у молоді було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, які забезпечують валідне та надійне вимірювання досліджуваних психологічних змінних.

Методичний інструментарій:

1. Методика діагностики акцентуацій характеру Х. Шмішека – К. Леонгарда
2. Опитувальник копінг-стратегій CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер)
3. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)
4. Опитувальник Brief-COPE (Ч. Карвер)

Для оцінки особливостей акцентуацій характеру було застосовано **Методику діагностики акцентуацій характеру Х. Шмішека – К. Леонгарда**, яка складається з 88 питань і дозволяє визначити ступінь вираженості десяти типів акцентуацій. Опитувальник ґрунтується на теоретичній концепції К. Леонгарда щодо акцентуєваних рис як крайніх варіантів норми. Респонденти відповідають на твердження у форматі «так»/«ні», що дає можливість кількісно оцінити вираженість кожного з типів характеру.

Для вивчення особливостей копінг-поведінки було використано **Методику «Опитувальник копінг-стратегій» (CISS)**, розроблену Н. Ендлером і Дж. Паркером та адаптовану для української вибірки. Цей інструмент дозволяє ідентифікувати три основні типи копінг-стратегій: орієнтацію на завдання, орієнтацію на емоції та орієнтацію на уникнення. Опитувальник складається з

48 тверджень, які оцінюються за шкалою Р. Лайкерта, і дає змогу визначити домінуючий стиль поведінки у стресових ситуаціях.

З метою додаткової оцінки суб'єктивного рівня психоемоційного напруження було використано **Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10)**, що складається з 10 тверджень. Цей інструмент оцінює ступінь, в якій індивід сприймає своє життя як стресове, непередбачуване або перевантажене. Високі показники за шкалою свідчать про високий рівень сприйняття стресу, що є важливим фактором у контексті копінг-стратегій.

Крім того, для уточнення та диференціації стратегій подолання стресу було застосовано **Опитувальник Brief-COPE**, розроблений Ч. Карвером. Він містить 28 тверджень, що охоплюють 14 окремих копінг-стратегій, таких як активне подолання, планування, самозвинувачення, прийняття, гумор тощо. Респонденти оцінюють частоту використання кожної з них на чотирибальній шкалі, що дозволяє виявити як адаптивні, так і дезадаптивні моделі подолання.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи:

- **Підготовчий етап:** визначення вибірки, добір інструментарію, організація умов тестування.
- **Основний етап:** проведення опитування з використанням обраних методик, інструктаж респондентів, анонімне заповнення опитувальників.
- **Етап обробки та аналізу результатів:** перевірка валідності даних, статистичний аналіз результатів (включаючи кореляційний аналіз), інтерпретація отриманих даних та формулювання висновків.

Загальна **вибірка** дослідження становила 60 осіб, студенти Волинського національного університету імені Лесі Українки, віком 17-22 років. Респонденти брали участь у дослідженні на добровільних засадах, із забезпеченням конфіденційності та інформованої згоди.

Таким чином, застосування наведеного комплексу психодіагностичних методик дозволяє забезпечити багатовимірне вивчення копінг-стратегій та акцентуацій характеру, а також аналіз їх можливого взаємозв'язку в молодіжному віці.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження є важливим етапом наукового пошуку, оскільки дозволяє отримати об'єктивну інформацію про досліджувані явища чи процеси. У цьому підпункті представлено результати аналізу даних, отриманих під час проведення дослідження. Вивчення емпіричних результатів дозволяє глибше зрозуміти сутність проблеми, забезпечуючи основу для подальших висновків і рекомендацій.

Далі буде представлено детальний розгляд отриманих даних, їх інтерпретація та оцінка відповідно до цілей дослідження.

Ми можемо розглянути учасників емпіричного дослідження за такими критеріями:

- розподіл за статтю;
- розподіл за віком.

Таблиця 2.1

Розподіл учасників дослідження за статтю

	Хлопці	Дівчата
Кількість учасників	30	30

У нашому дослідженні взяли участь 60 осіб, які були рівномірно розподілені за статтю: 30 дівчат і 30 хлопців. Такий збалансований гендерний склад вибірки дозволяє отримати результати, які відображають особливості досліджуваних явищ без значного впливу гендерного дисбалансу. Учасники були залучені на добровільній основі, а їх участь забезпечила необхідний рівень репрезентативності для виконання поставлених завдань дослідження.

Розглянемо статеві особливості учасників дослідження за допомогою діаграми на рисунку 2.1.



Рис. 2.1. *Статеві особливості учасників дослідження, %*

Віковий діапазон вибірки знаходиться від 17 до 22 років, що відповідає підлітковому віковому періоду. Підлітковий вік є важливим етапом розвитку, який характеризується інтенсивними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. У цей час відбувається формування самосвідомості, розвиток навичок самостійного прийняття рішень, встановлення ціннісних орієнтирів та активне залучення до соціальної взаємодії. Вікові особливості досліджуваної вибірки представлені на гістограмі (Рис. 2.2).



Рис. 2.2. *Вікові особливості учасників дослідження, осіб*

На початковому етапі емпіричного дослідження було здійснено оцінку особливостей акцентуацій характеру з використанням методики діагностики акцентуацій характеру Х. Шмішека – К. Леонгарда. Зазначена методика дозволяє ідентифікувати десять основних типів акцентуацій, серед яких: гіпертимний, застряглий, емотивний, педантичний, тривожний, демонстративний, циклотимічний, збудливий, дистимічний та екзальтований. Кожен із типів акцентуацій відображає специфічні риси характеру, що можуть проявлятися в поведінці особистості залежно від ситуацій соціальної взаємодії та особистісного реагування на стресові події. Застосування цієї методики надало змогу здійснити кількісну та якісну оцінку ступеня вираженості окремих акцентуованих рис у вибірці молоді, що стало підґрунтям для подальшого аналізу взаємозв'язку між ними та особливостями копінг-стратегій.



Рис. 2.3. Представленість типів акцентуації характеру (за Методикою діагностики акцентуацій характеру Х. Шмішека – К. Леонгарда)», %

Згідно з результатами (Рис. 2.3), отриманими за методикою Х. Шмішека – К. Леонгарда, найпоширенішим серед респондентів виявився гіпертимний тип акцентуації, який спостерігався у 23 % опитаних (14 осіб). Для осіб із цим типом характеру притаманні висока активність, товариськість, оптимізм, енергійність,

а також прагнення до лідерства й ініціативність. Водночас вони схильні до неувважності, труднощів у зосередженні на одній діяльності, не завжди завершують розпочате, легко дратуються в умовах обмежень або самотності. Другим за поширеністю виявився демонстративний тип, який було виявлено у 20 % учасників (12 осіб). Люди цього типу прагнуть привертати до себе увагу, мають високу емоційну чутливість, артистичність, схильні до фантазування, іноді – до перебільшення власних досягнень. Вони можуть бути талановитими й креативними, проте часто виявляють егоцентризм.

Тривожний тип спостерігався у 17 % респондентів (10 осіб) і характеризується схильністю до переживань, невпевненістю, підвищеною сором'язливістю, низькою самооцінкою, тривожним очікуванням негативних подій навіть за відсутності об'єктивних підстав. Такі особи, як правило, уникають конфліктів і потребують підтримки з боку оточення. Емотивний тип було виявлено у 15 % учасників (9 осіб). Його носії вирізняються глибокими й тривалими емоційними реакціями, підвищеною чутливістю до подій соціального, естетичного й особистісного змісту. Вони м'які, співчутливі, схильні до душевних переживань, емоційно відкриті, але вразливі до стресу та конфліктів.

Застрагаючий тип зафіксовано у 10 % (6 осіб). Цей тип акцентуації характеризується схильністю до довготривалого переживання образ і труднощів у відновленні емоційної рівноваги після конфліктів. Такі люди є цілеспрямованими, наполегливими, часто – принциповими, однак іноді проявляють мстивість і ригідність у міжособистісній взаємодії. Педантичний тип, виявлений у 7 % учасників (4 особи), пов'язаний з надмірною сумлінністю, високою відповідальністю, акуратністю, схильністю до самоконтролю. Особи цього типу ретельно виконують свої обов'язки, але можуть зіштовхуватись із труднощами при необхідності швидкого прийняття рішень або в умовах невизначеності.

Циклотимічний тип спостерігався у 5 % респондентів (3 особи) та виявлявся у періодичних коливаннях настрою та активності: від піднесеного,

енергійного стану до пригніченого, апатичного. Такі люди можуть легко адаптуватися до змін, однак в умовах емоційного спаду мають знижену працездатність і мотивацію. Дистимічний тип виявлено у 3 % опитаних (2 особи). Йому властиві замкнутість, схильність до самоаналізу, песимізм, небагатослівність. Люди з таким типом акцентуації зазвичай сумлінні, надійні, проте демонструють низький рівень соціальної активності та емоційної виразності.

Інші типи акцентуацій характеру – збудливий, екзальтований, а також екстравертований та інтровертований – не мали суттєвої вираженості в жодного з респондентів або спостерігались поодинокі (менше 2 %). У зв'язку з цим вони не були включені до детального кількісного аналізу.

Таким чином, отримані результати свідчать про переважання соціально активних, емоційно відкритих та чутливих типів акцентуацій характеру серед молоді.

На другому етапі дослідження для оцінки копінг-поведінки молоді було використано методику «Опитувальник копінг-стратегій» (CISS), розроблену Н. Ендлером і Дж. Паркером.



Рис. 2.4. Представленість типів копінг-поведінки (за методика «Визначення рівня своєї самооцінки», розроблена Г. Казанцевою), %

Аналіз отриманих даних показав, що найбільш поширеним стилем подолання стресу серед досліджуваної молоді є орієнтація на завдання. Цей стиль копінг-поведінки було зафіксовано у 47 % респондентів (28 осіб). Він передбачає активне вирішення проблемної ситуації через планування дій, пошук рішень та реалізацію конкретних кроків. Такий стиль демонструє адаптивну поведінку, що сприяє конструктивному подоланню труднощів і є ознакою психологічної зрілості.

Другим за поширеністю виявився стиль орієнтації на уникнення, який був домінантним у 32 % учасників дослідження (19 осіб). Цей тип копінг-стратегії полягає в активному відволіканні від проблеми через інші види діяльності (наприклад, спілкування, перегляд медіа, фізичні навантаження) або уникнення самої ситуації. Хоча уникнення може тимчасово знижувати напруження, тривале використання цієї стратегії потенційно ускладнює адаптацію та сприяє хронізації стресу.

Найменш поширеним виявився стиль орієнтації на емоції, який обрали 21 % респондентів (13 осіб). Цей стиль характеризується емоційною реактивністю, схильністю до переживання, самоаналізу, вираження негативних емоцій, тривоги, плаксивості тощо. Така стратегія часто асоціюється з низьким рівнем стресостійкості та може свідчити про схильність до афективних розладів за умов тривалого впливу стресогенних чинників.

Отже, за результатами CISS-опитувальника було виявлено, що переважна частина молоді схильна до конструктивної поведінки у стресових ситуаціях, хоча значна частка респондентів також демонструє тенденції до емоційного реагування або уникнення проблем, що може потребувати додаткової психологічної підтримки чи розвитку адаптивних копінг-стратегій.

У межах дослідження за **Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)** було проведено оцінку рівня психоемоційного напруження. Аналіз отриманих результатів дозволив розподілити учасників за рівнями сприйняття стресу на три основні групи: з високим, середнім і низьким рівнем стресу.

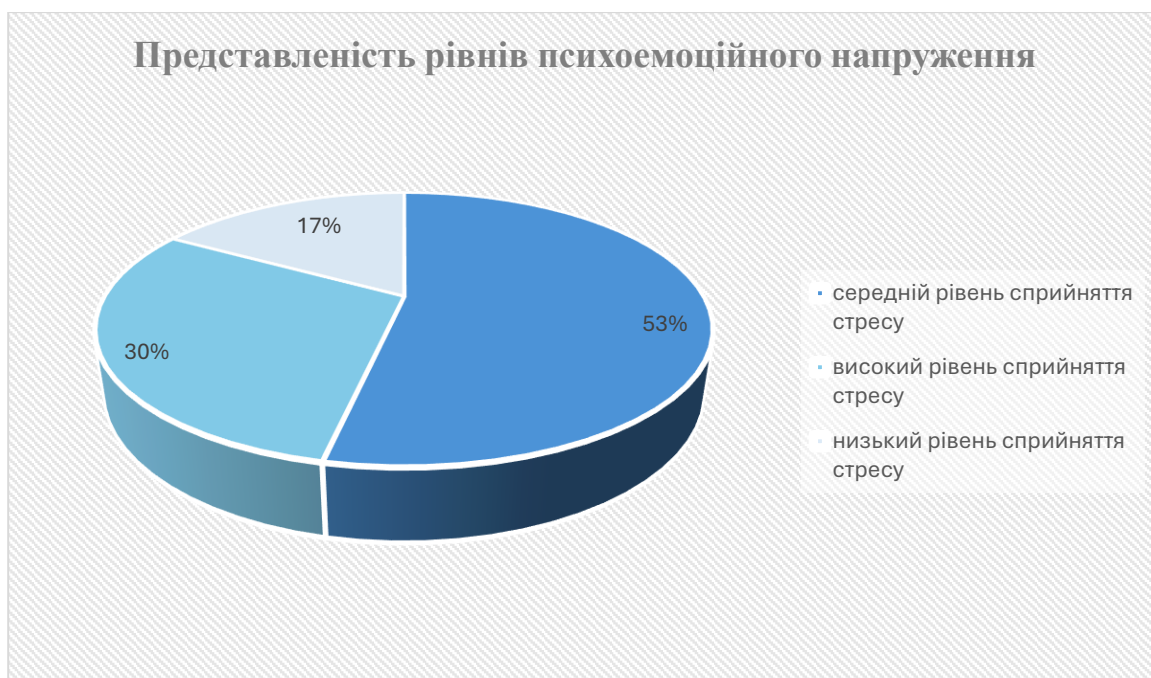


Рис. 2.5. Представленість рівнів психоемоційного напруження (за методика «Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)»), %

Найчисельнішою групою виявилися респонденти із середнім рівнем сприйняття стресу, який зафіксовано у 32 осіб (53%). Це свідчить про те, що понад половина учасників періодично стикається з психоемоційною напругою, яка, однак, не виходить за межі адаптаційних можливостей. Такий рівень є типовим для молодіжного віку, коли зростає кількість соціальних, навчальних і міжособистісних викликів.

Високий рівень сприйняття стресу був виявлений у 18 респондентів (30%), що є показником вираженого емоційного напруження. Ці учасники, ймовірно, переживають стрес як хронічний або інтенсивний, що може свідчити про труднощі в регуляції емоцій, недостатню підтримку з боку соціального оточення або обмеженість у використанні ефективних копінг-стратегій.

До групи з низьким рівнем сприйняття стресу потрапили 10 осіб (17%). Це свідчить про високу стресостійкість, сформовані навички емоційної саморегуляції, а також, можливо, позитивну оцінку власного життєвого досвіду. Такі респонденти менш схильні сприймати життєві труднощі як загрозливі чи виснажливі.

Загалом результати за шкалою PSS-10 демонструють наявність індивідуальних відмінностей у суб'єктивному переживанні стресу серед молоді та вказують на доцільність подальшого аналізу цих рівнів у взаємозв'язку з типами акцентуацій характеру й домінуючими копінг-стратегіями.

На заключному етапі емпіричного дослідження було використано Опитувальник Brief-COPE, розроблений Ч. Карвером. Цей інструмент дозволяє глибше дослідити стратегії, які використовують респонденти для подолання стресу, і диференціювати як адаптивні, так і дезадаптивні копінг-стратегії.

Результати аналізу дали змогу виокремити три ключові групи копінг-стратегій: копінг, фокусований на проблемі; копінг, фокусований на емоціях та уникаючий копінг.



Рис. 2.6. Представленість груп копінг-стратегій (за методика «Опитувальник Brief-COPE»), %

Копінг, фокусований на проблемі включав такі стратегії: активне подолання, позитивний рефреймінг, планування та використання інформаційної підтримки. Його високі показники спостерігались у 46% опитаних. Ці учасники, як правило, демонстрували практичний підхід до вирішення труднощів, виявляли ініціативність, схильність до аналізу ситуації, а також активну

взаємодію з соціальним середовищем з метою пошуку ресурсів. Такий тип копіngu пов'язаний із вищим рівнем адаптивності, ефективною емоційною регуляцією та стресостійкістю.

Копінг, фокусований на емоціях, до якого відносяться емоційна підтримка, прийняття, вираження емоцій, релігійність, самозвинувачення та гумор, був домінуючим у 37% респондентів. Це свідчить про орієнтацію респондентів на внутрішній емоційний стан у ситуації стресу. Частина цих стратегій має адаптивний характер (наприклад, прийняття, емоційна підтримка), проте деякі – такі як самозвинувачення – можуть бути пов'язані з підвищеним рівнем тривожності, що потребує подальшого аналізу з урахуванням індивідуальних особливостей.

Унікаючий копінг (самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування) мав високі показники у 17% опитаних. Ці стратегії розцінюються як менш ефективні в довгостроковій перспективі, оскільки не передбачають реального вирішення проблеми. У респондентів, які орієнтувалися на уникнення, частіше спостерігались ознаки психоемоційного напруження та зниженого рівня суб'єктивного благополуччя.

Отримані дані підтверджують, що молодь частіше використовує адаптивні копінг-стратегії, особливо ті, що фокусуються на вирішенні проблем. Однак наявність емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій у частини вибірки свідчить про потребу в психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості, особливо серед тих, хто демонструє високі рівні суб'єктивного стресу.

З метою з'ясування особливостей взаємозв'язку між копінг-стратегіями та акцентуаціями характеру в молоді було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена. Для дослідження використовувалися результати, отримані за методиками: діагностики акцентуацій характеру Х. Шмішека – К. Леонгарда, Опитувальника копінг-стратегій (CISS), Шкали сприйнятого стресу (PSS-10), а також опитувальника Brief-COPE.

Результати кореляційного аналізу (Див. Додаток Е) виявили статистично значущі зв'язки між типами акцентуацій характеру та переважними копінг-стратегіями. Зокрема, гіпертимний тип акцентуації мав позитивну кореляцію з копінгом, фокусованим на проблемі ($r = 0,42$; $p < 0,05$), що відображає активну життєву позицію, орієнтацію на дію та ефективне вирішення стресових ситуацій. Особи з такими характеристиками, як правило, демонструють високу мобілізацію ресурсів і використання адаптивних стратегій, таких як планування, активне подолання та позитивний рефреймінг.

Натомість тривожний і дистимічний типи акцентуацій показали помірний позитивний зв'язок з копінгом, фокусованим на емоціях ($r = 0,39$ та $r = 0,36$ відповідно; $p < 0,05$), а також високі показники за шкалою PSS-10 ($r = 0,41$; $p < 0,01$), що вказує на емоційну реакцію на стрес, схильність до внутрішнього переживання, соматизацію напруги та знижену стресостійкість.

Збудливий та застряглий типи акцентуацій показали значущу кореляцію з унікаючим копінгом ($r = 0,44$ та $r = 0,38$ відповідно; $p < 0,01$), що свідчить про використання непродуктивних стратегій, таких як уникнення, заперечення, самовідволікання або вживання психоактивних речовин у відповідь на стресові стимули. Ці ж типи акцентуацій мали позитивний зв'язок із високими показниками за шкалою сприйнятого стресу, що вказує на потребу у корекційній роботі з формування ефективніших способів подолання напруження.

Застосування опитувальника Brief-COPE дало змогу глибше деталізувати стилі подолання. Зокрема, представники з демонстративною акцентуацією мали вищі показники за шкалами «гумор» ($r = 0,40$; $p < 0,05$) та «позитивний рефреймінг» ($r = 0,35$; $p < 0,05$), що є характерним для осіб з потребою у соціальному визнанні та схильністю до емоційного переформатування ситуації. Емотивний тип мав позитивний зв'язок із використанням емоційної підтримки ($r = 0,37$; $p < 0,05$), що узгоджується з високою сенситивністю до міжособистісних впливів та потребою в соціальному схваленні.

Загалом, було виявлено тенденцію до того, що екстравертовані типи акцентуацій (гіпертимний, демонстративний, екзальтований) більше схильні до

використання адаптивних копінг-стратегій, пов'язаних з активністю, плануванням і соціальною взаємодією. У той час як інтровертовані типи (тривожний, дистимічний, педантичний) частіше застосовували копінг-стратегії, орієнтовані на емоційне переживання або уникнення.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність специфічних взаємозв'язків між характерологічними особливостями особистості та стилем подолання стресових ситуацій. Це свідчить про доцільність індивідуалізованого підходу у формуванні адаптивних копінг-стратегій, враховуючи тип акцентуації характеру як предиктор вибору стратегії подолання стресу.

Висновок до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості взаємозв'язку між копінг-стратегіями та акцентуаціями характеру в молоді віком від 18 до 23 років. Аналіз даних, отриманих за допомогою методики діагностики акцентуацій характеру Х. Шмішека – К. Леонгарда, показав, що серед досліджуваної вибірки переважають такі типи акцентуацій, як гіпертимний, демонстративний, тривожний та екзальтований. Це свідчить про яскраво виражену емоційність, підвищену соціальну активність, чутливість до міжособистісних впливів, а також схильність до внутрішнього напруження.

Застосування методики CISS (Н. Ендлер і Дж. Паркер) дозволило виявити домінування копінг-стратегій, орієнтованих на емоції та уникнення, що може свідчити про недостатньо сформовані навички конструктивного вирішення проблем у частини молоді. Значна частка респондентів демонструє тенденцію до пасивного або емоційно забарвленого реагування на стресові ситуації.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) виявила середній і високий рівень суб'єктивного відчуття стресу у більшості учасників, що свідчить про потребу у формуванні ефективних стратегій саморегуляції. Опитувальник Brief-COPE вказав на широке використання як адаптивних (активне подолання, планування,

позитивний рефреймінг), так і неадаптивних копінг-стратегій (самозвинувачення, уникнення, вживання ПАР), що підтверджує гетерогенність копінг-репертуару в досліджуваній вибірці.

Кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі зв'язки між певними типами акцентуацій характеру та домінуючими копінг-стратегіями. Наприклад, для осіб із застрягим, тривожним або дистимічним типами акцентуацій характерна орієнтація на емоції, у той час як гіпертимний тип частіше використовує копінг, спрямований на завдання. Інтровертивні респонденти частіше демонструють унікальні стратегії, тоді як екстравертовані – більш активні форми реагування.

Таким чином, отримані результати підтверджують наявність взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями особистості (зокрема акцентуаціями характеру) та специфікою копінг-поведінки. Це свідчить про доцільність розробки і впровадження програм розвитку адаптивних копінг-стратегій, орієнтованих на індивідуальні відмінності та психологічний профіль особистості.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

3.1. Теоретичні основи практичної роботи щодо формування адаптивних копінг-стратегій

Формування адаптивних копінг-стратегій є важливим напрямом у сучасній практичній психології, особливо у роботі з молоддю, яка перебуває в активному процесі особистісного становлення та соціального самовизначення. Адаптивні копінг-стратегії сприяють ефективній емоційній регуляції, зниженню впливу стресових факторів і підвищенню загального рівня психологічного благополуччя [18; 22].

Загальновизнаним є підхід, запропонований Р. Лазарусом і С. Фолькман [22], відповідно до якого копінг розглядається як динамічний процес, що включає пізнавально-поведінкові зусилля, спрямовані на подолання специфічних зовнішніх та/або внутрішніх вимог, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси індивіда. Згідно з цим підходом, особливої уваги заслуговують копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, які сприяють більшій ефективності адаптації, на відміну від емоційно-орієнтованих чи унікальних стратегій [16; 18].

У практичній психології сформувалося кілька напрямів щодо корекційної роботи з формування адаптивних копінг-стратегій. Один із найвідоміших підходів – когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка активно використовується для розвитку конструктивного реагування на стрес. А. Бек та Д. Мейхенбаум підкреслювали важливість когнітивної реструктуризації як методу зміни неадаптивних переконань та установок, що лежать в основі дезадаптивних копінг-стратегій [14; 23].

У вітчизняній психології дослідженнями у сфері копінг-поведінки активно займалися І. Абабкова, Т. Марцинковська, Л. Прокопенко. Зокрема,

Т. Марцинковська [7; 11] акцентувала увагу на необхідності розробки індивідуалізованих програм формування копінг-компетентності залежно від типу особистості. Вона зазначала, що ефективність адаптації до стресу залежить не лише від наявності копінг-репертуару, але й від здатності особистості гнучко використовувати різні стратегії залежно від контексту [5].

Корекційні програми, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій, широко застосовуються в освітньому середовищі. Наприклад, у програмі «Стрес-менеджмент для підлітків» [23] використовуються такі методи, як тренінги емоційної саморегуляції, розвиток навичок усвідомленості (mindfulness), когнітивне переосмислення, тілесно-орієнтовані техніки. Ефективність таких програм доведено як у короткостроковій, так і в довготривалій перспективі.

На думку Н. Ендлера та Дж. Паркера [18], робота з формування копінг-стратегій має враховувати базову копінг-орієнтацію особистості: якщо у респондента домінує емоційно-орієнтований або унікальний стиль, акцент має бути зроблений на розвиток здатності до проблемного вирішення, підвищення толерантності до невизначеності та зміцнення саморегуляційних ресурсів.

Інтегративні підходи у практиці психологічної допомоги також пропонують поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових інтервенцій. Зокрема, використання арт-терапії, методів символдрами, наративного підходу, ролевих ігор дозволяє не лише виявити домінуючі копінг-механізми, а й сприяти їх гнучкому розширенню. Як зазначає С. Кулакова [5], використання творчих методів сприяє не лише зниженню емоційного напруження, а й розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, теоретичні основи формування адаптивних копінг-стратегій ґрунтуються на багатокомпонентному підході, який враховує індивідуально-психологічні особливості, характерологічні риси, рівень суб'єктивного стресу та структуру особистості. Ефективними вважаються ті програми, які поєднують когнітивні, емоційні та поведінкові техніки й реалізуються в умовах підтримувального міжособистісного середовища.

3.2. Програма розвитку адаптивних копінг-стратегій

З огляду на результати емпіричного дослідження, було розроблено програму розвитку адаптивних копінг-стратегій у молоді віком 18–23 років. Метою програми є формування ефективних способів подолання стресових ситуацій, зниження рівня психоемоційного напруження та розвиток психологічної стійкості в учасників.

Програма ґрунтується на поєднанні елементів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), тренінгу емоційної регуляції, розвитку рефлексивних здібностей та соціальних навичок. Такий підхід дозволяє не лише підвищити усвідомлення власних реакцій на стрес, а й сприяє поступовій заміні дезадаптивних стратегій на конструктивні [22].

Програма включає **8 тематичних занять** (див. Додаток Ж), які проводяться у груповому форматі (8–12 учасників) протягом 4 тижнів (2 заняття на тиждень). Тривалість одного заняття – 90 хвилин.

Програма формування адаптивних копінг-стратегій має на меті підвищення рівня психологічної адаптивності особистості шляхом розвитку конструктивних способів реагування на стресові ситуації. Її реалізація спрямована на молодь віком 18–25 років, яка перебуває у стані підвищеного психоемоційного навантаження. Тривалість програми становить один місяць і включає вісім занять по 90 хвилин з періодичністю двічі на тиждень.

Програма передбачає поетапне формування копінг-компетентності на основі психоедукації, самопостереження, когнітивно-поведінкових технік, елементів арт-терапії та групової взаємодії. На першому занятті учасники ознайомлюються з основними поняттями стресу та копінг-стратегій, аналізують власний досвід подолання труднощів, диференціюють адаптивні та неадаптивні моделі поведінки. Друге заняття присвячене усвідомленню індивідуальних реакцій на стрес: учасники вчаться ідентифікувати свої фізіологічні, емоційні та поведінкові прояви в кризових ситуаціях, ведуть щоденник стресу та опановують базові техніки тілесної саморегуляції. Третє заняття спрямоване на осмислення особистісних чинників, що

впливають на вибір копінг-стратегій: обговорюються результати психодіагностичних методик (Шмішека–Леонгарда, CISS, PSS-10, Brief COPE), визначаються індивідуальні ресурси та зони психологічної уразливості.

У межах четвертого заняття учасники розвивають навички проблемно-орієнтованого копінгу: аналізують складні життєві ситуації з позиції когнітивної реструктуризації, опановують техніки планування дій, використовуючи моделі «АВС» та «альтернативних рішень». П'яте заняття присвячене формуванню навичок емоційної регуляції: практикуються дихальні техніки, методи м'язової релаксації, візуалізації та позитивної самопідтримки. Шосте заняття зосереджується на вивченні соціальної підтримки як ресурсу подолання стресу. Учасники складають карту соціального оточення, аналізують бар'єри до звернення по допомогу, розвивають навички відкритої та конструктивної комунікації.

На сьомому занятті акцент робиться на концепції самодопомоги (self-care) як способу профілактики емоційного вигорання та підтримки психічного здоров'я. Учасники розробляють особисті плани турботи про себе, спрямовані на підтримку балансу між зусиллями та ресурсами. Завершальне, восьме заняття має рефлексивний характер: проводиться повторне анкетування, аналізується динаміка змін, визначаються найбільш ефективні для кожного учасника копінг-стратегії, а також формуються індивідуальні плани подальшого розвитку.

Методологічна основа програми спирається на сучасні наукові уявлення про копінг як цілісну систему регулятивної поведінки, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Основними методами є психоедукація, когнітивно-поведінкові техніки, рольові ігри, арт-терапевтичні вправи, групова дискусія, рефлексивне письмо, методи самоспостереження. Очікуваними результатами програми є підвищення усвідомленості щодо власних копінг-механізмів, зниження частоти використання дезадаптивних стратегій (уникнення, емоційне розрядження, ізоляція), розвиток конструктивних навичок вирішення проблем, когнітивного переосмислення та саморегуляції емоцій, а також загальне зростання рівня психологічної стійкості особистості.

Такий підхід дозволяє не лише актуалізувати внутрішні ресурси особистості, а й створити основу для довготривалих позитивних змін у способі реагування на життєві труднощі, що, у свою чергу, сприяє загальному підвищенню якості життя та ефективній соціальній адаптації.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі було розглянуто практичну роботу щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій у молоді. Програма, розроблена на основі теоретичних підходів і результатів емпіричного дослідження, націлена на формування ефективних способів подолання стресових ситуацій, зниження рівня психоемоційного напруження та підвищення психологічної стійкості учасників. Завдяки поєднанню когнітивно-поведінкової терапії, тренінгу емоційної регуляції та соціальних навичок, програма пропонує комплексний підхід до розвитку адаптивних стратегій.

Ключовим елементом програми є поетапне формування копінг-компетентності через психоедукацію, самоспостереження та інтерактивні методи, що дозволяють учасникам не лише підвищити усвідомлення своїх реакцій на стрес, а й замінити дезадаптивні стратегії на конструктивні. Програма включає різноманітні техніки, серед яких когнітивна реструктуризація, емоційна регуляція та соціальна підтримка, що дозволяють молоді розвивати навички проблемно-орієнтованого копіngu і знижувати використання унікальних чи емоційно орієнтованих стратегій.

Таким чином, реалізація програми має значний потенціал для підвищення психологічної адаптивності молоді, сприяє формуванню здорових способів реагування на стресові ситуації і може бути ефективно використана в практичній психології для підвищення якості життя та соціальної адаптації учасників. Впровадження цієї програми в освітнє та молодіжне середовище допоможе забезпечити гнучкість в адаптації до життєвих труднощів та посилити стійкість особистості до стресових факторів.

ВИСНОВКИ

У процесі проведення емпіричного дослідження було здійснено теоретичне й емпіричне вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та акцентуаціями характеру в молоді. На основі аналізу наукової літератури з'ясовано, що копінг-стратегії як індивідуальні способи подолання стресу можуть мати адаптивний або дезадаптивний характер і суттєво зумовлюються структурою особистості, її характерологічними рисами, типом емоційного реагування та рівнем саморегуляції. Акцентуації характеру, як виражені риси особистості, що перебувають на межі норми та патології, мають важливе значення для розуміння переважних стратегій поведінки в стресових ситуаціях, про що свідчать напрацювання таких авторів, як Л. Анциферова, К. Леонгард, Є. Ромек, Х. Шмішек та інших.

Емпірична частина дослідження охоплювала 60 респондентів віком від 18 до 23 років. Для збору даних було використано комплекс методик: опитувальник діагностики акцентуацій характеру (Х. Шмішек – К. Леонгард), шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), опитувальник копінг-стратегій CISS та Brief-COPE. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена дозволив виявити статистично значущі зв'язки між характерологічними особливостями особистості та домінантними копінг-стратегіями. Зокрема, гіпертимний тип акцентуації був асоційований із проблемно-орієнтованими стратегіями, що вказує на конструктивний стиль подолання труднощів. Натомість тривожний, дистимічний, збудливий і застрягаючий типи демонстрували позитивну кореляцію з емоційно-орієнтованими та унікальними копінг-стратегіями, що свідчить про схильність до пасивного або непродуктивного реагування на стрес, підвищений рівень тривожності та емоційного напруження.

Особливе значення мали результати, отримані за шкалами опитувальника Brief-COPE, які дозволили деталізувати переважні способи подолання життєвих труднощів. Так, респонденти з демонстративними та екзальтованими рисами виявляли вищу схильність до використання гумору та позитивного переосмислення, а ті, хто мав емотивні особливості, надавали перевагу емоційній

підтримці. Ці результати підкреслюють важливість урахування емоційної чутливості особистості у виборі стратегій стресоподолання. Крім того, було підтверджено зв'язок між високими показниками за шкалою сприйнятого стресу та перевагою дезадаптивних копінгів, зокрема уникнення, відсторонення та самозвинувачення.

На підставі отриманих результатів було розроблено програму психологічної підтримки, спрямовану на розвиток адаптивних копінг-стратегій у молоді. Програма передбачає використання таких психотехнік, як когнітивний рефреймінг, розвиток навичок емоційної регуляції, активного вирішення проблем і формування ресурсного мислення. Її структура базується на засадах індивідуально-орієнтованого підходу, що передбачає врахування характерологічних особливостей особистості.

Загалом результати дослідження підтвердили гіпотезу про існування специфічного взаємозв'язку між акцентуаціями характеру та копінг-стратегіями. Виявлені закономірності мають важливе значення для практичної психології, оскільки дають змогу розробити ефективні індивідуалізовані стратегії психологічної допомоги, спрямовані на формування адаптивних способів реагування на стрес та підвищення психоемоційної стійкості молоді.

Перспективою нашого дослідження вбачаємо впровадження програми психологічної підтримки у навчальні заклади для профілактики дезадаптивних форм реагування на стрес та розвитку ресурсного потенціалу студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабкова І. В. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2014. №1130. С. 48–54.
2. Войтко С. В. Акцентуації характеру у старшокласників з різним рівнем емоційної саморегуляції. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Психологія розвитку. Вип. 9. С. 104–110.
3. Іванова А. М. Копінг-стратегії як чинник психологічного благополуччя студентської молоді. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 42(45). С. 98–103.
4. Кирилова Л. О. Особливості прояву акцентуацій характеру в підлітковому віці. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 3(333). С. 52–58.
5. Кулакова С. В. Арт-терапія як метод корекції копінг-стратегій у підлітків із проявами тривожності. *Психологія і суспільство*. 2017. №2. С. 117–123.
6. Куценко І. О. Психологічні стратегії подолання стресу в умовах війни: досвід української молоді. *Психологічний журнал*. 2022. № 3. С. 14–22.
7. Марцинковська Т. Б. Копінг-поведінка в контексті життєвих перспектив особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №6. С. 3–8.
8. Морозов С. В. *Психологія особистості*. Київ : Центр учбової літератури, 2006. 302 с.
9. Пащенко А. І. Гендерні особливості проявів акцентуацій характеру у старшокласників. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2018. № 42. С. 89–95.
10. Петрова А. В. Акцентуації характеру як чинник емоційної дезадаптації підлітків. *Психологія і сучасність*. 2010. № 4. С. 45–49.
11. Прокопенко Л. М. Психологічна допомога особистості в ситуації життєвих криз: монографія. Київ : Либідь, 2015. 208 с.

12. Рибалка В. В. *Психологія особистості: навч. посіб.* Київ : Либідь, 2019. 424 с.
13. Соловйова, Г. В. Особистісні ресурси копінг-поведінки в умовах соціальної нестабільності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2020. № 70. С. 102–108.
14. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
15. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. Vol. 56, No. 2. P. 267–283.
16. Compas B. E., Forehand R., Keller G. et al. Family group cognitive-behavioral preventive intervention for families of depressed parents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 2009. Vol. 77(6). P. 1007–1020.
17. Connor-Smith, J., Flachsbart C. Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2007. Vol. 93(6). P. 1080–1107.
18. Endler, N. S., Parker, J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1990. Vol. 58, No. 5. P. 844–854.
19. Folkman S., Moskowitz J. T. Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55(6). P. 647–654.
20. Heppner P. P. International perspectives on stress and coping: A decade of research. *Counselling Psychology Quarterly.* 2006. Vol. 19(2). P. 193–200.
21. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist.* 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
22. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer, 1984. 366 p.
23. Meichenbaum D. *Stress inoculation training.* New York: Pergamon Press, 1985. 210 p.

24. Park, C. L., Folkman, S. Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*. 1997. Vol. 1(2). P. 115–144.
25. Tamres L. K., Janicki D., Helgeson V. S. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*. 2002. Vol. 6(1). P. 2–30.
26. Yeh C. J., Arora A. K., Wu K. Coping strategies and perceived discrimination among Asian American college students: A mixed-methods, participatory study. *Journal of Counseling & Development*. 2006. Vol. 84(3). P. 349–360.