МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-2-22-4.0д
АЛЕВТИНА ГОЛОВІНА

Науковий керівник:
старший викладач кафедри
практичної психології
КАТЕРИНА ВАСИЛЕЦЬ

Київ — 2026

Анотація. Головіна А.В. Особливості копінг-стратегій у осіб з різними типами акцентуацій характеру. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Кафедра практичної психології. Київ. 80 с.

Актуальність теми. Швидкі зміни у суспільстві підвищують рівень стресу та вимагають дієвих способів адаптації. Дослідження копінг-стратегій є важливим для розуміння того, як риси характеру людини впливають на її поведінку в кризових умовах. Практичне значення роботи полягає у можливості прогнозувати реакції особистості та допомагати їй долати труднощі. Це дозволяє створювати ефективні методики психологічної підтримки для молоді.

Мета дослідження. Вивчити взаємозв'язок між типами акцентуацій характеру та стратегіями подолання стресу у сучасної молоді.

Методи дослідження. Застосовано опитувальник Шмішека–Леонгарда та методику Brief-COPE; розрахунки виконано за допомогою кореляції Спірмена. Дослідження охопило 30 респондентів віком від 18 до 35 років. Такий вибір методів дозволяє детально вивчити характерологічні риси та способи реагування на стресові ситуації.

Результати. Найпоширенішими виявилися емотивний та дистимічний типи акцентуацій, які притаманні 20% опитаних. Домінуючою стратегією подолання стресу для всієї групи є планування дій (43,3%). Статистика підтвердила, що гіпертимний тип найчастіше обирає позитивний рефреймінг (rs = 0,762). Тривожні особи зазвичай відмовляються від вирішення проблем (rs = 0,477). Демонстративний тип активно шукає підтримки в оточення (rs > 0,490), а педантичний тип має труднощі з переосмисленням ситуації.

Висновки. Гіпотеза про вплив акцентуацій на вибір методів подолання стресу повністю підтвердилася. На основі результатів розроблено

тренінгову програму «Стресостійкість та характер» для навчання конструктивній поведінці. Дослідження довело, що тривожність та дистимічність заважають активному вирішенню проблем. Надалі варто вивчити вплив воєнних дій на зміну цих показників.
Ключові слова: копінг-стратегії, акцентуації характеру, адаптація, рефреймінг, тривожність, подолання стресу, молодь.

Annotation. Holovina A.V. Features of coping strategies in individuals with different types of character accentuations. Bachelor's thesis in specialty 053 Psychology, educational and professional program 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv. 80 p.

Relevance of the topic. Rapid changes in society increase stress levels and require effective adaptation. Studying coping strategies is important to understand how personality traits influence behavior in crisis conditions. The practical value of this work is the ability to predict personal reactions and help people overcome difficulties. This allows for the creation of effective psychological support methods for young people.

The purpose of the study. To study the relationship between character accentuation types and stress-coping strategies among modern youth.

Methods. The Shmishek–Leonhard questionnaire and the Brief-COPE methodology were used; calculations were made using Spearman's correlation. The study included 30 respondents aged 18 to 35 (4 men and 26 women). This choice of methods allowed for a detailed study of character traits and ways of reacting to stressful situations.

Results. The most common types of accentuations were emotive and dysthymic (20% of respondents each). The dominant coping strategy for the entire group is planning (43.3%). Statistics confirmed that the hyperthymic type most often chooses positive reframing ($r_s = 0.762$). Anxious individuals usually give up on solving problems ($r_s = 0.477$). The demonstrative type actively seeks support from others ($r_s > 0.490$), while the pedantic type has difficulty rethinking situations.

Conclusions. The hypothesis that accentuations influence the choice of stress-coping methods was fully confirmed. Based on the results, a training program "Stress Resistance and Character" was developed to teach constructive behavior.

The study proved that anxiety and dysthymia prevent active problem-solving. In the future, it is worth studying how military actions affect these indicators.
Key words: coping strategies, character accentuations, adaptation, reframing, anxiety, coping with stress, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП……..4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ…….8

1.1. Поняття копінг-стратегій у психології: сутність, структура та функції……8

1.2. Класифікації копінг-стратегій у сучасній психологічній науці……..14

1.3. Психологічна характеристика акцентуацій характеру……..19

1.4. Взаємозв'язок копінг-стратегій та типів акцентуацій характеру……..25

Висновки до першого розділу……27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ……..……..30

2.1. Організація, програма та методичне забезпечення дослідження…….30

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження……...33

2.3. Психологічні заходи щодо оптимізації копінг-поведінки молоді……..……...46

Висновки до другого розділу……...……50

ВИСНОВКИ……..51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….54

ДОДАТКИ…….59

ВСТУП

Актуальність теми. Наше сучасне суспільство характеризується високою динамікою змін, нестабільністю соціально-економічних умов, інформаційним перевантаженням і підвищеним рівнем стресу. У таких умовах особистість постійно стикається з необхідністю подолання життєвих труднощів, адаптації до нових вимог та підтримання психологічного благополуччя. Здатність ефективно справлятися зі стресом значною мірою визначається індивідуальними копінг-стратегіями — способами подолання труднощів, які формуються під впливом особистісних характеристик людини.

Одним із важливих чинників, що зумовлюють вибір та ефективність копінг-поведінки, є тип акцентуації характеру. Акцентуації визначають своєрідність емоційних реакцій, міжособистісної взаємодії, рівень самоконтролю та способи реагування на стресові ситуації. Вивчення взаємозв'язку між типом акцентуації характеру та особливостями копінг-стратегій дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації особистості та її схильність до конструктивних чи деструктивних форм поведінки.

Отже, актуальність теми зумовлена тим, що в сучасному житті важливо вміти адаптуватися до стресових ситуацій. Це потребує кращого розуміння індивідуальних психологічних особливостей людини у процесі подолання труднощів та можливості застосування результатів дослідження на практиці.

Проблема взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями особистості та способами подолання стресу вже тривалий час привертає увагу як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. У сучасних дослідженнях доведено, що базові риси особистості — такі як темперамент чи характер — істотно впливають на вибір копінг-стратегій.

Дослідження копінг-стратегій започатковані роботами Р. Лазаруса і С. Фолкман, які розглядали копінг як свідомі дії людини для подолання стресу та визначили основні його типи. Подальші дослідження показали, що вибір

копінг-стратегій пов’язаний з особистісними рисами, зокрема рівнем тривожності, екстраверсії та самооцінки.

Окремий науковий напрям присвячений дослідженню того, як акцентуації характеру впливають на поведінку у стресових ситуаціях. У вітчизняній психології ці питання вивчали Г. М. Канцур, О. В. Михайлова та М. В. Папучі, які встановили наявність зв’язків між окремими типами акцентуацій та схильністю до адаптивних або дезадаптивних копінг-стратегій.

Попри наявні дослідження, зв’язок між акцентуаціями характеру та копінг-стратегіями досі вивчений недостатньо, особливо в Україні. Більшість робіт стосуються студентів, тому їх результати важко узагальнити. Отже, потрібні подальші дослідження на ширшій вибірці, а також практичне застосування отриманих даних у психологічній допомозі та профілактиці проблем адаптації.

Мета дослідження: встановити особливості копінг-стратегій у осіб з різними типами акцентуацій характеру та визначити характер взаємозв’язку між акцентуаціями характеру і способами подолання стресових ситуацій.

В роботі поставлені такі **завдання:**

1. Провести аналіз науково-теоретичних підходів до вивчення копінг-стратегій у сучасній психології.
2. Розкрити сутність поняття акцентуацій характеру, їх типологію та вплив на поведінку особистості.
3. Емпірично перевірити особливості копінг-стратегій у осіб з різними типами акцентуацій характеру.
4. Дослідити взаємозв’язок між типами акцентуацій характеру та домінуючими копінг-стратегіями.
5. Провести статистичний аналіз отриманих результатів і зробити узагальнення.

Об’єкт дослідження: адаптивна поведінка особистості.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій у осіб з різними типами акцентуацій характеру.

Гіпотеза дослідження: припускається, що між типами акцентуацій характеру та вибором копінг-стратегій існує значущий зв'язок. Зокрема, люди з гіпертимним і демонстративним типами характеру частіше обирають активні, проблемно-орієнтовані способи подолання стресу, тоді як особи з тривожним, емоційно-лабільним чи дистимним типами — схильні до емоційного реагування або уникнення труднощів.

Методи дослідження: для реалізації поставлених завдань використана збірка методів, зокрема: аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури по темі копінг-поведінки та акцентуацій характеру; емпіричне дослідження з використанням стандартизованих методик - «Українська адаптація опитувальника Brief-COPE» (для виявлення домінуючих копінг-стратегій) та «Тест-опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Х. Шмішека» (для визначення типу акцентуацій характеру); методи математико-статистичної обробки — кореляційний і порівняльний аналіз.

Теоретична основа дослідження: базується на концепції стресу та копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман, теорії акцентуацій характеру К. Леонгарда та Г. Шмішека, а також на працях сучасних дослідників взаємозв'язку особистісних рис і копінг-стратегій — Г. М. Канцур, О. В. Михайлової, М. В. Папучі та ін.

Організація дослідження: дослідження проводилося у березні - квітні 2026 року за участі 30 респондентів віком від 18 до 35 років, які проживають на території України. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, що дозволило охопити учасників із різних регіонів. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі. Загальна тривалість дослідження становила три місяці.

Структура роботи: Бакалаврська робота складається зі вступу, двох основних розділів (теоретичного та емпіричного), висновків до кожного

розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (24 найменування) та додатків. У роботі подано 3 таблиці та 15 діаграм, які ілюструють результати дослідження. Загальний обсяг роботи становить близько 43 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ

1.1. Поняття копінг-стратегій у психології: сутність, структура та функції.

Поняття копінгу (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. При цьому слід зазначити, що кожна зі складових має своє певне «навантаження». Так, когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукає емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату (С. Грабовська, М. Єсип).

Вперше поняття копінг було введено Л. Мерфі. Під копінгом класично розумілась готовність особи вирішувати життєві проблеми, поведінка, якого спрямована на вирішення життєвих обставин. Копінг формує певні засоби для подолання емоційного стресу (Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. 2023).

Реакції людини на стресові ситуації поділяються на довільні та мимовільні. Довільні реакції характеризуються вольовим контролем, залученням процесів прийняття рішень та регуляцією поведінки. Натомість мимовільні реакції визначаються індивідуальними відмінностями психіки, вродженими психофізіологічними характеристиками або набутими автоматичними реакціями, сформованими внаслідок системного повторення та доведеними до автоматизованого рівня, який не потребує вольової регуляції. Такий поділ підкреслює взаємодію свідомих і

несвідомих механізмів у формуванні адаптивної або дезадаптивної відповіді на стресовий подразник.

Поняття стресу вперше ввів У. Б. Кеннон. Згідно з цим поняттям стресс – це викликане емоційне напруження, яке стимулює реакцію «боротись або бігти». Згодом таке поняття стресу було переосмислене Г. Селье. Він виділив, два полюси стресу – дистрес та еустрес. Дистрес розуміється як класичне поняття стресу – реакція організму на певну загрожуючу йому обставину. Еустрес же розуміється як будь-який зовнішній вплив на людину, так гарна новина, яка не несе у собі загрози також являє собою певний стрес для організму. Дистрес являється руйнівним для організму, еустрес тримає організм в тонусі (Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю.).

Стрес за Р. Лазарусом - це дискомфорт, який відчувається коли відбувається дисгармонія між індивідуальним сприйняттям обставин оточення, та ресурсів, що доступні для взаємодії з цим оточенням. Людина сама оцінює ситуацію як стресову. Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман люди оцінюють для себе рівень стресогенності ситуації та свої можливості впоратись з нею (Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю.).

Р. Лазарус пропонує одне з найбільш змістовних визначень копінг-стратегій, трактуючи їх як сформований комплекс захисних механізмів психіки, за допомогою яких людина регулює власну поведінку залежно від зовнішніх чинників.

Відповідно до його підходу, копінг-поведінка формується як результат взаємодії між особистістю та стресовою ситуацією і зумовлюється як об’єктивними факторами, так і індивідуальними особливостями її сприйняття та оцінки. Копінг-стратегії актуалізуються в умовах психотравмуючих або суб’єктивно значущих життєвих обставин, що потребують адаптації та подолання, і реалізуються через когнітивні та поведінкові зусилля. Тобто, копінг розглядається як динамічний і мінливий процес, чутливий до контексту ситуації та наявних ресурсів особистості.

Водночас системне використання певних способів реагування сприяє формуванню відносно стійких патернів копінг-поведінки, які визначають характерні реакції та стиль поведінки особистості в умовах стресу.

З точки зору «Его» – орієнтованої теорії, копінг є найбільш зрілим процесом Его, таким чином це формує найвищий рівень розвитку особистості. Захисний механізм, який на відміну від копінгу не є особистісно-регульованим, свідчить про невротичний розвиток особистості. Згідно з дослідниками психоаналітичної теорії як копінг, так і захисні механізми «Я» організовані ієрархічно. К. Меннінгер називає «регресію» найнижчим або «психотичним рівнем». Н. Хаан використовує у разі терміни як «фрагментація» і «розпад особистості» (Боснюк В.Ф, 2011).

Н. Хаан надала один з найбільших об'ємів інформації з его-орієнтованого напряму та виділила три модальності его-процесу, до яких відноситься копінг, захист та фрагментація (Боснюк В.Ф, 2011).

Так для копінгу характерна наявність цілі та вибору. Копінг коригується людиною, залежить від його самовираження та орієнтований на логіку. Тоді як для захисту характерна ригідність та спотворення сприйняття реальності суб’єктом. Фрагментація характеризується автоматизмом, афективна та ірраціонально виражена. Згідно з Н. Хаан виділено чотири функції Его-механізмів:

- когнітивна функція, в яку входять сортування, ототожнення, символізація сенсу;
- функція рефлексивного сприйняття, яка складається з відстрочених реакцій, сенситивності, реверсії;
- функція фокусування уваги, це селективність свідомості;
- регуляція афективних імпульсів в яку входять диверсифікація, трансформація та обмеження (Боснюк В.Ф, 2011).

За концепцією Н. Хаан, функції его-механізмів реалізуються в межах різних модальностей Его-процесу. Найвищим рівнем цих механізмів

виступає копінг, який розглядається як «нормальна модальність». Він спрямований на усвідомлене вирішення проблеми, не спотворюючи логіку подій, та передбачає оцінювання власних ресурсів. Копінг надає людині можливість приймати автономні рішення та знаходити оптимальні способи подолання труднощів.

У свою чергу, захисні механізми пояснюються, як переважно пасивні стратегії, які не змінюють ситуацію, а лише знижують рівень психологічного напруження. Фрагментація виступає як найнижчий рівень его-механізмів і проявляється в уникненні певних аспектів особистості або частини внутрішнього досвіду.

Захисні механізми особистості розглядаються як форми, переважно, підсвідомої психічної діяльності, спрямовані на зниження психологічного дискомфорту та пом'якшення впливу психотравмуючих факторів.Якщо розглядати психоаналітичну концепцію З. Фройда, то захисні механізми трактуються як процеси, що виконують адаптивну функцію, забезпечуючи тимчасове пристосування до внутрішніх переживань і збереження цілісності Я-концепції шляхом блокування загрозливої для самосприйняття інформації.

Водночас, поряд із регуляторною функцією, надмірна інтенсивність проявів захисних механізмів може призводити до дезадаптації та дезорганізації особистості, обмежуючи конструктивне розв'язання проблемної ситуації. На відміну від них, копінг-стратегії характеризуються вищим рівнем усвідомленості та передбачають активний вибір способів подолання труднощів. Якщо захисні механізми формують ставлення до проблеми на підсвідомому рівні, то копінг відображає цілеспрямовану діяльність щодо її вирішення.

У науковій літературі існують різні підходи до співставлення понять копінгу та психологічного захисту. Частина дослідників розглядає копінг як усвідомлені форми психологічного захисту, тоді як інші, такі як Г.М.

Дубчак, Н.Д. Гординя наголошують на доцільності їх розмежування, підкреслюючи, що захисні механізми лише в окремих випадках можуть виконувати функцію копінг-поведінки.

Згідно з концепцією З. Фройда, існують два основні способи подолання тривоги: перший передбачає активну взаємодію з нею, тоді як другий базується на пасивному механізмі, коли підсвідомість змінює сприйняття людини та пом’якшує емоційний вплив факторів стресу. Подібну ідею можна простежити в теорії Р. Лазаруса, де копінг-стратегії розподіляються на дві основні категорії: орієнтовані на вирішення проблеми та орієнтовані на регуляцію емоцій, або, іншими словами, суб'єктно орієнтований.

Вплив локусу контролю на вибір копінг-стратегій можна пояснити через теорію вивченої безпорадності. Так, при екстернальному локусі контролю, коли людина вважає, що не здатна змінити обставини, формується невротичний захисний механізм, який захищає особистість від руйнування, але водночас провокує дезадаптивну поведінку. За Р. Лазарусом, це відповідає емоційно-орієнтованій стратегії подолання стресу, коли індивід уникає проблеми замість того, щоб активно її вирішувати. Н. Хаан наголошує, що у таких випадках людина залишається на рівні захисного механізму і не переходить до свідомого копінгу, залишаючись під впливом підсвідомих процесів.

Саме в цьому теоретичному полі вбачаємо доцільним звернути увагу на концепцію вивченої безпорадності, яка пояснює механізми формування пасивності та зниження мотивації у ситуаціях переживання неконтрольованості.

Вивчена безпорадність, або ж особистісна безпорадність – це стійка емоційна характеристика людини, порушення мотивації, яка виникла в результаті впливу непідконтрольній суб’єкту ситуації та проявляється в комплексі жертви обставин (Дучимінська Т. І., 2013).

Три джерела виникнення вивченої безпорадності:

- досвід пережиття непідконтрольної суб’єктом ситуації;
- досвід спостереження за безпорадними людьми;
- відсутність самостійності в дитинстві.

Вивчена безпорадність характеризується мотиваційним, емоційним та когнітивним дефіцитом, де мотиваційний дефіцит проявляється в суб’єктивному сприйнятті про неможливість змінити ситуацію, емоційний проявляється в низькій самооцінці та зниженому, або навіть депресивному настрої (Дучимінська Т. І., 2013).

Ступінь ефективності копінг-стратегії розглядають за різними критеріями. Це, зокрема, може бути прогрес у досягненні мети під час розв’язання стресової ситуації. Ефективність подолання стресових ситуацій визначається також тим, наскільки вдалою є комбінація стратегій, що свідчитиме про гнучкість. Тому в окремих випадках і непродуктивна стратегія уникнення може піти на користь, наприклад, для відновлення життєвої енергії. Отже, комбіноване та позмінне використання копінг-стратегій є запорукою їх ефективності (Каламаж В. О., Тимощук Є. А., Краснопір А. Б., Дорощук Г. Р, 2023).

Важливо також зазначити, що особистісні фактори можуть залежати від копінг стратегій, оскільки послідовне використання певних копінг стратегій може кристалізуватися у стійкі звички або особистісні характеристики; однак можна також стверджувати і навпаки, що копінг стратегії залежать від особистісних факторів, оскільки певні стійкі особистісні характеристики впливають на ступінь використання різних копінг поведінок (З.О. Кірєєва, І.Д. Турлаков).

1.2. Класифікації копінг-стратегій у сучасній психологічній науці

Подолання стресу, як правило, спрямоване на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом й умовами зовнішнього середовища або на

зниження його емоційних переживань і дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям (Карамушка Л. М., Снігур Ю. С.). При цьому важливим є те, що поняття «копінг» містить в собі не тільки реакції на «надзвичайні, що перевищують ресурси людини, вимоги», але й повсякденні стресові ситуації (Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A.).

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що в сучасній психології існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій, які відрізняються за різними критеріями та застосовуються для дослідження конкретних аспектів проблеми подолання стресу.

Багато авторів, зокрема С. Грабовська, Л. Карамушка, виділяють базові копінг-стратегії, до яких належать: стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання». Кожна з цих стратегій має специфічні характеристики. Стратегія розв’язання проблем передбачає активну поведінкову позицію, у межах якої людина використовує власні ресурси для пошуку ефективних способів подолання труднощів. Стратегія пошуку соціальної підтримки також відноситься до активних поведінкових форм, суть якої криється в тому, що індивід звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег з метою отримання допомоги та підтримки. Натомість стратегія уникання виступає як поведінкова стратегія, що спрямована на дистанціювання від проблемної ситуації та тимчасове блокування необхідності її вирішення.

Захисні процеси прагнуть позбавити індивіда від неузгодженості спонукань і амбівалентності відчуттів, вберегти його від усвідомлення небажаних або хворобливих емоцій, а головне усунути тривогу і напруженість. Результативний максимум захисту одночасно є мінімумом того, на що здатне успішне подолання. «Вдала» долаюча поведінка

описується як адаптивні можливості суб'єкта, що підвищують, реалістичний, гнучкий, переважно усвідомлюваний, активний довільний вибір (Н.М.Мишко, Т.Є. Тітова, М.М. Тесленко, Н.О. Юдіна).

За Р. Лазарусом та С. Фолкманом виділено вісім основних копінг-стратегій:

- планування вирішення проблеми, докладання зусиль по зміні ситуації, які включають в себе дослідження для вирішення проблеми, формування плану дій;
- конфронтуючий копінг, а саме активні зусилля для зміни ситуації, певна ступінь агресії та готовність до ризику; – прийняття відповідальності, а саме признання своєї ролі в виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему;
- самоконтроль, який характеризується в вольовій регуляції своїх переживань та дій, осмислення впливу, який ситуація завдає людині;
- позитивна переоцінка, згідно з якою людина шукає переваги в стресовій ситуації, провокується позитивним світоглядом;
- пошук соціальної підтримки, звернення за допомогою до оточуючих, пошук порад;
- дистанціювання, яке проявляється в когнітивних зусиллях зменшення значущості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі;
- уникнення та бігство від проблеми, які притаманні для ескапізму, спонукають до адиктивних звичок (Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю.).

Копінг-стратегії можуть розподілятися на активні або пасивні. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає, зокрема, використання різного арсеналу

механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації (Карамушка Л. М., Снігур Ю. С.).

Особливістю цієї класифікації є її процесуальний характер: копінг розглядається як динамічний процес, опосередкований когнітивною оцінкою ситуації та власних ресурсів. На відміну від узагальнених моделей, підхід Лазаруса і Фолкман дозволяє проаналізувати внутрішню структуру подолання стресу, зокрема такі аспекти, як самоконтроль, позитивна переоцінка, конфронтація чи уникання. Таким чином, ця класифікація акцентує увагу на взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів копінгу.

Інші дослідники Р. Моос та Д. Шеффер виділили три стратегії копінг-поведінки: перша стратегія – фокусування на поведінці, а саме встановлення для себе значення ситуації, друга стратегія – фокусування на проблемі, а саме прийняття рішень для опанування ситуацією, третя стратегія – фокусування на емоціях, при якій людина керує своїми почуттями та підтримує емоційну рівновагу (Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. 2023).

Основне припущення цієї моделі полягає в тому, що особисті і оточуючі стресори та ресурси, життєві кризи та зміни, які переживає індивід, а також когнітивна оцінка та відповіді на подолання взаємодіють двосторонньо визначаючи здоров'я та самопочуття людини. Ця модель складається з п'яти компонентів, які характеризуються двонаправленими шляхами і є взаємно інтерактивними. Перший компонент представляє персональну систему, яка складається з особистих стресових факторів і ресурсів. Соціальна підтримка, стан здоров’я та фінансові фактори – усі вони є частиною другого компоненту, тобто контекстуальними стресорами та ресурсами. Третій компонент це життєві обставини та життєві кризи, які включають процеси розвитку та травми. Розвиток визначає кінцеве здоров'я та благополуччя. Копінг-стратегії та копінг-ресурси відіграють потенційно

важливу роль пом’якшення впливу стресу на людину, складають четвертий компонент, а останній компонент представляє пов'язаний зі здоров'ям результат стресу і його подолання, що включає як позитивний так і негативний вплив (Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. 2023).

Особливість цього підходу полягає в інтеграції копінгу в загальну модель впливу стресорів, ресурсів і життєвих подій на здоров’я благополуччя особистості. На відміну від попередньої класифікацій, тут копінг розглядається не ізольовано, а як складова багатокомпонентної системи, де важливу роль відіграють соціальна підтримка, стан здоров’я та життєві кризи.

Е. Фрайденберг та Р. Льюіс, аналізуючи продуктивність копінг-стратегій, виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, об’єднаних у три стилі.

Перший стиль копінг-поведінки — продуктивне подолання — спрямований на активне й усвідомлене розв’язання проблемної ситуації. Він охоплює стратегії, пов’язані з раціональним аналізом проблеми та пошуком шляхів її вирішення, наполегливою діяльністю й відповідальним ставленням до навчальної або професійної діяльності, позитивною когнітивною переоцінкою ситуації, а також підтриманням емоційної та фізичної стійкості через активні форми відпочинку.

Другий стиль — проміжний, або соціально орієнтований, — ґрунтується на залученні ресурсів міжособистісної взаємодії. До нього належать стратегії пошуку соціальної підтримки, спілкування з близькими та розширення кола соціальних контактів, прагнення до соціального схвалення й приналежності, участь у спільних діях з метою подолання проблеми, а також звернення по професійну та духовну допомогу.

Третій стиль копінг-поведінки — непродуктивний — не забезпечує ефективного подолання стресової ситуації та пов’язаний переважно з емоційними або уникаючими формами реагування. Він проявляється у підвищеній тривожності, пасивному очікуванні змін, відмові від активних

дій, емоційній розрядці, ігноруванні проблеми, самозвинуваченні, соціальній замкненості та прагненні відволіктися від стресового чинника.

В даному підході акцент робиться на ефективності стратегій і їхньому впливі на психологічне благополуччя, зокрема в підлітковому віці. На відміну від моделей, що описують структуру копінгу, ця класифікація має виразний оціночний характер, розмежовуючи адаптивні й дезадаптивні способи реагування.

Згідно з підходом Й. Віллі та Е. Гайм, виділяють три типи копінг-стратегій: продуктивні (конструктивні), які сприяють швидкому та ефективному подоланню стресу; відносно продуктивні (відносно конструктивні), що дозволяють справлятися зі стресовими ситуаціями частково, наприклад, у менш значущих обставинах або при помірному стресі; та непродуктивні (неконструктивні), які не забезпечують усунення стресового стану.

Копінг-стратегії розглядаються як система когнітивних, емоційних і поведінкових способів реагування на стресові ситуації, що можуть відрізнятися за рівнем активності, спрямованістю та ефективністю.

Специфікою цієї класифікації є урахування контексту, тобто, мається на увазі, що одна й та сама стратегія може бути частково конструктивною залежно від інтенсивності стресу чи значущості ситуації. Таким чином, на відміну від жорсткого поділу на «ефективні» та «неефективні» способи подолання, ця модель передбачає гнучкий підхід до оцінки копінгу.

Модель К. Карвер (1997) відображає розуміння стратегій подолання як комбінації, з одного боку, певних стійких тенденцій копінгу (диспозиційний копінг), а з іншого боку, методів, які використовують у конкретній стресовій ситуації (ситуаційний копінг). Тож копінг-стратегії розглядаються як результуючі взаємодії характеристик індивіда та ситуації. При цьому різні типи копінг-стратегій можуть мати різний вплив на людину залежно від природи стресора та індивідуальних особливостей. Так,

стратегії подолання, фокусовані на проблемі, можуть бути більш ефективними для керування гострими стресовими факторами, тоді як стратегії, фокусовані на емоціях, – в управлінні хронічними стресовими факторами або ситуаціями, в яких особа має обмежений контроль. (Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г., 2023)

Різноманітні класифікації копінг-стратегій, запропоновані вітчизняними й зарубіжними дослідниками, підкреслюють роль особистісних ресурсів, соціального контексту та когнітивної оцінки ситуації у виборі способів подолання стресу. Водночас узагальнення наукових позицій дозволяє виокремити як продуктивні, так і непродуктивні стилі копінг-поведінки, що по-різному впливають на психологічне благополуччя особистості.

Для проведення даного емпіричного дослідження було обрано модель та опитувальник Brief-COPE, розроблені Ч. Карвером, оскільки цей підхід поєднує в собі розуміння копінгу як відносно стійкої особистісної схильності та як способу реагування на конкретну стресову ситуацію. Така позиція дозволяє більш повно дослідити, як індивідуальні особливості людини впливають на вибір стратегій подолання. Опитувальник охоплює широкий спектр стратегій — від активного вирішення проблеми та пошуку підтримки до емоційного реагування й уникання, що дає змогу отримати цілісну картину копінг-поведінки. Важливо й те, що Brief-COPE є коротким, зручним у застосуванні, має підтверджені показники надійності та валідності. Наявність української адаптації робить його особливо актуальним у сучасних умовах, адже дозволяє досліджувати особливості подолання стресу в контексті актуальних соціальних викликів.

1.3. Психологічна характеристика акцентуацій характеру

Проблематика акцентуацій характеру почала активно розкриватися в психологічній науці з середини XX століття у контексті дослідження особливостей психічного та психологічного розвитку особистості.

Акцентуації розглядаються як надмірно виражені риси характеру, що зумовлюють вибіркову чутливість індивіда до певних психогенних впливів і можуть виступати чинником ускладненої адаптації за несприятливих умов, водночас не порушуючи загальної норми розвитку. Вивчення акцентуйованих рис має важливе значення для розуміння індивідуально-психологічних особливостей поведінки, адаптаційних можливостей та емоційного реагування особистості.

Е. Фромм у своїх працях досліджував характерологічні типи, а саме деструктивні і соціально зумовлені риси, що мають спільні риси з акцентуаціями. Розробкою типології тілесної конституції та її зв'язок із темпераментом займався Вільям Шелдон, що дало підґрунтя для подальших досліджень індивідуальності. Е. Шостром у своїй гуманістичній психології досліджував особистісний ріст і самореалізацію, акцентуючи увагу на рисах, які можуть перешкоджати або, навпаки, сприяти розвитку особистості (Фірсова І. О., Остапчук О.Є, 2024).

Німецький психіатр і психолог, професор неврологічної клініки Берлінського університету К. Леонгард одним із перших у своїх наукових працях увів у науковий обіг терміни «акцентуйована особистість» та «акцентуйовані риси характеру». Вчений наголошував на доцільності використання більш нейтрального й науково коректного поняття «акцентуйована особистість» замість терміна «психопат», підкреслюючи, що акцентуації характеру не виходять за межі психологічної норми, а лише відображають крайні варіанти її проявів.

Згідно з підходом К. Леонгарда, акцентуація характеру займає проміжне положення між нормою та патологією. В його розумінні люди з акцентуйованими рисами не є хворими – це психічно здорові особистості з вираженими індивідуальними якостями. При цьому не давав однозначного критерію, який чітко відмежовував акцентуантів від психопатичних або неакцентуйованих особистостей.

Акцентуація характеру – це крайні варіанти норми, при яких окремі риси характеру надмірно посилені, внаслідок чого виявляється виборча вразливість відносно певного роду психогенних дій при хорошій і навіть підвищеній стійкості до інших. Акцентуація рис характеру виробляється за суспільних умов життя , під впливом спрямованості інтересів , що і створюють ґрунт для виникнення акцентуацій за відповідних соціальних умов (Зозуля І. В, 2016).

К. Леонгард визначав акцентуйовані риси характеру як такі, що відрізняються підвищеною інтенсивністю прояву та наближаються до межі з патологією, залишаючись при цьому в межах клінічної норми. Спираючись на ґрунтовний аналіз як клінічних, так і не клінічних спостережень, він створив власну типологію акцентуацій характеру. Класифікація базується на стилю людини з оточуючим, поділяється на дві групи за принципом акцентуації рис або характеру, або темпераменту. Акцентуації були проаналізовані та виявлено 80 симптомів, описи типів акцентуацій зробив К. Леонгард. Серед них є симптоми, типові для кількох акцентуацій або лише однієї з них. На основі даної класифікації Г. Шмішек розробив опитувальник на виявлення акцентуйованих рис особистості (Горленко В. М., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. , Ткачук І. І., 2018).

Відповідно до ступеня виразності, виділяють два рівні акцентуації характеру: явний та прихований. Явна акцентуація характеризується як крайній варіант норми, за якого риси певного характерологічного типу виявляються стабільно й досить чітко. Прихована акцентуація більше належить до звичайних меж норми, у повсякденному житті особливості характеру проявляються мінімально або можуть зовсім не проявлятися (Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково практичної конференції).

Тобто, акцентуації характеру не мають фіксованого, статичного характеру, а відзначаються динамічністю та здатністю до змін під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Вони можуть переходити з прихованої форми в явну, варіюватися за ступенем інтенсивності — від помірних проявів до станів, що наближаються до патологічних, а також поєднуватися між собою, утворюючи індивідуальні типологічні комбінації. Зміни у структурі акцентуйованих рис проявляються у зменшенні або згасанні їх вираженості в дорослому віці, посиленні за умов несприятливого соціального середовища та трансформації одного типу акцентуації в інший, близький за психологічними характеристиками, а також у появі нових рис, що можуть модифікувати або послаблювати вже наявні прояви.

Переходячи до більш детального аналізу та типології акцентуацій за теорією К. Леонгарда, можна виділити такі найпоширеніші: гіпертимний, дистимічний, циклоїдний, емотивний, демонстративний, збудливий, застрягаючий, педантичний, тривожний, афективно-екзальтований. Кожен цих типів є доволі специфічним і має вплив на поведінку та діяльність людини в конкретний момент її життєдіяльності.

Доволі поширеним типом акцентуацій характеру є гіпертимний тип, який свідчить про підвищений настрій у поєднанні з різною діяльністю та високою активністю. Людей цього типу відрізняє велика рухливість, дружелюбність, комунікабельність, помірне вираження жестів, міміки, виняткова самостійність, не відчувають дистанції у відносинах з іншими. Однак, через надмірне прагнення до самостійності можуть виникати серйозні конфлікти з оточуючими людьми. Для цього типу акцентуації характерні часті прояви гніву та роздратованості (Мелен К. 2023).

Не менш поширеним типом акцентуацій є дистимічний тип, який характеризується пригніченим настроєм, акцентуацією на поганій стороні життя. Особистості з даним типом відрізняються серйозністю, повільністю, у якійсь мірі слабкістю волі. Їм характерне песимістичне відношення до

майбутнього, низька самооцінка, замкненість в компанії, навіть мовчазність. Такі люди часто уникають галасливої компанії, ведуть замкнутий спосіб життя. Вони совісні, цінують друзів і готові їм підкоритися, мають почуття справедливості, а також повільність мислення (Мелен К. 2023).

Для циклотимічного типу характерні часті зміни настрою, що як правило залежить від зовнішніх подій життєдіяльності. Позитивні події викликають жагу до діяльності, говірливість, цікаві ідеї; негативні події – пригніченість. У таких випадках люди з даним типом сповільнено реагують на ці події, замикаються і не розмовляють з оточуючими про свої проблеми (Мелен К. 2023).

Емотивний тип виражається чутливістю і вразливістю, особистості з даним типом відрізняються доволі затяжними переживаннями. Для них характерна чуттєвість, бентежність, багатомовність. Вони мають доволі емоційну організацію. Найбільш виразною рисою є людяність, співчуття до інших, жаліть. Різні життєві події сприймаються емотивним типом акцентуацій дуже серйозно (Мелен К. 2023).

Демонстративний тип завжди прагне бути у центрі уваги і роблять усе задля досягнення власних цілей, їм все одно на інших, коли мова йде про щось важливе для них. Вони рідко довго пам’ятають про свої погані вчинки, а свою поведінку ніколи не підлаштовують під інших людей, з якими спілкуються (Мелен К. 2023).

Збудливий тип акцентуацій характеризує осіб, які мають підвищену дратівливість, невитриманість, сварливість. Вони схильні до грубої, нахабної поведінки, нецензурної лексики або надмірної напускної мовчазності. Збудливий тип акцентуацій дуже часто конфліктують, не уникають сварок, не можуть знайти спільну мову з колективом (Мелен К. 2023).

Застрягаючий тип робить надмірний акцент на своїх почуттях, думках, не забувають образи. Вони мають схильність до довготривалих сварок, у конфліктах проявляють активність та найчастіше є їхніми безпосередніми ініціаторами. Такі особи мають чітку структуру диференціації ворогів та друзів. Для них характерне прагнення керувати іншими (Мелен К. 2023).

Для педантичного типу акцентуацій характерна монотонність у вигляді надмірних переживань, зацикленість на роботі. Цей тип здатен надокучувати надмірною акуратністю та зосередженістю на певному виді діяльності. Вони практично не враховують мінні умови життя і важко адаптуються до них (Мелен К. 2023).

На відміну від інших типів акцентуацій тривожний тип має схильність до боязкості, підвищеної полохливості, високому рівню тривожності. Даний тип дуже рідко вступає у конфлікти з іншими, беруть у них виключно пасивну участь, вони майже завжди шукають підтримки. Особи з цим типом акцентуацій дуже дружелюбні та самокритичні (Мелен К. 2023).

Афективно-екзольтованому типу акцентуацій властиві різні емоційні стани. Основна риса даного типу – насолода та захоплення. Людям цього типу властива комунікабельність та дружелюбність. Вони часто сперечаються, але дуже мало конфліктують. Вони прив'язані до друзів і близьких, співчутливі. Однак, поряд з цим, вони можуть бути великими панікерами, які схильні до різких змін настрою, легко переходять від стану захвату до стану печалі, володіють мінливістю психіки (Мелен К. 2023).

Акцентуації характеру можуть суттєво змінювати демонстрацію базових темпераментних властивостей: надмірно виражені риси спрямованості, цілеспрямованості чи запальності здатні або підсилювати, або приглушувати природні темпоритмічні та емоційно–реактивні компоненти темпераменту (Римарчук, 2025).

Акцентуації особистості є важливим чинники формування індивідуальності, оскільки зумовлюють специфіку поведінки, емоційного реагування, мотиваційної сфери та світогляду людини. Дослідники підкреслюють як позитивний потенціал окремих акцентуацій (наприклад, у творчості чи самореалізації),так і ризики, пов’язані з надмірною виразністю рис, що можуть ускладнювати саморегуляцію та адаптацію. Встановлено взаємозв’язок між типами акцентуації і темпераментом, який проявляється у зміні ритму, сили та тривалості емоційних реакцій, а також у формуванні індивідуального стилю поведінки. У свою чергу, темперамент і характер виступають взаємодіючими структурами, що разом впливають на особистісний розвиток і життєві досягнення. Таким чином, акцентуації виконують не лише роль регуляторів, а й модифікаторів особистісної динаміки, що актуалізує потребу в подальших міждисциплінарних дослідженнях (Римарчук, 2025).

З К. Леонгардом та його теорією про акцентуації мають спільні погляди українські науковці, а саме М. Папуча пояснював механізми, а саме як типи акцентуації активують певні стратегії захисту та подолання в стресових подіях.

1.4. Взаємозв’язок копінг-стратегій та типів акцентуацій характеру

Аналіз копінг-поведінки особистості неможливий без урахування її індивідуально-психологічних характеристик, зокрема типологічних особливостей характеру. У сучасній психологічній науці наголошується, що способи подолання стресових ситуацій не є універсальними, а значною мірою залежать від стійких особистісних рис, які визначають специфіку реагування на складні життєві обставини. У цьому контексті особливого значення набуває концепція акцентуацій характеру, яка дозволяє пояснити вибір певних копінг-стратегій залежно від домінуючих рис особистості та її вразливих місць.

Індивідуальні відмінності у виборі копінг поведінки значною мірою зумовлені типологічними особливостями особистості. Під психотипом зазвичай розуміють сукупність провідних рис темпераменту і характеру, що визначають стиль поведінки людини (Lazarus R. S., Folkman S).

Концепція акцентуацій характеру К. Леонгарда описує низку яскраво виражених рис (акцентуацій), що задають вразливі місця особистості. До прикладу, емотивний тип відзначається глибиною емоцій та чутливістю, тому у стресових ситуаціях може схилятися до емоційно-фокусованих стратегій (переживання, пошук співчуття). Натомість для гіпертимної акцентуації властиві оптимізм і активність, що обумовлює схильність до проблемно-орієнтованого копінгу (активного вирішення задач). Представники збудливого (епілептоїдного) типу можуть проявляти імпульсивні, агресивні реакції на стрес, тоді як тривожний (астеноневротичний) тип – уникати проблемних ситуацій через високий рівень тривоги (Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) адапт. В. В. Мазилін, 2017). Окрім типу характеру, на стратегії подолання впливають і базові риси особистості

Особистісні риси також значно впливають на стратегії подолання стресу: наприклад, екстраверсія зазвичай пов’язана з проактивними, конструктивними способами реагування, тоді як нейротизм (емоційна нестабільність) – з неефективними, дезадаптивними стилями подолання. Українські дослідники підтверджують наявність зв’язку між вибором копінг-стратегій та рівнем тривожності, здатністю до саморегуляції, емоційною стійкістю особистості (Миско Н. Л., 2021).

До прикладу, підтвердженням взаємозв’язку є результати дослідження А. Пащенко, (Пащенко А. І., 2018), яка засвідчила, що особи з вираженою емоційною лабільністю та сензитивністю характеризуються нижчим рівнем стресостійкості, виявляють схильність до пасивних копінг-стратегій і мають підвищену потребу в соціальній підтримці. Водночас індивіди з

ригідною, педантичною або демонстративною акцентуацією, попри зовнішню впевненість, можуть виявляти труднощі у гнучкому зміненні стратегій подолання або надмірну орієнтацію на самозахисні механізми (раціоналізація, проекція тощо).

Також роботи зарубіжних науковців, таких як Н. Ендлер, Дж. Паркер, показують, що індивідуально-психологічні параметри, до прикладу, тип особистості, риси характеру значуще співвідносяться з перевагою тих чи інших копінг-стилів (Connor-Smith J. K., Flachsbart C., 2007). Важливим фактором ефективної роботи зі стресовими факторами є толерантність до невизначеності: її високий рівень сприяє резильєнтності, тоді як нетолерантність до невизначеності пов’язана з підвищеною тривожністю та схильністю до деструктивного копінгу (Endler N. S., Parker J. D. A.).

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення копінг-стратегій особистості та акцентуацій характеру як важливих детермінант поведінки в умовах стресу. Узагальнення положень вітчизняних і зарубіжних досліджень дозволило сформувати цілісне уявлення про сутність, структуру та функціональні особливості копінг-поведінки, а також окреслити її зв’язок з індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

У підрозділі 1.1 розглянуто поняття копінг-стратегій у психології та охарактеризовано їх основні складові й динамічні особливості. Копінг розглядається як система когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або регуляцію стресових ситуацій. Проаналізовано еволюцію уявлень про стрес і копінг у працях Л. Мерфі, У. Кеннона, Г. Сельє, Р. Лазаруса та С. Фолкман, що дозволило підкреслити суб’єктивний характер оцінки стресогенних ситуацій і роль особистісних ресурсів у процесі їх подолання. Особливу увагу було приділено

співвідношенню копінг-стратегій і психологічних захисних механізмів у межах его-орієнтованих підходів, де копінг визначається як більш зрілий, усвідомлений та адаптивний спосіб реагування порівняно із захистами та фрагментацією. Також було розглянуто феномен вивченої безпорадності як чинник формування дезадаптивних копінг-стилів та зниження суб'єктивного контролю над життєвими обставинами.

У підрозділі 1.2 здійснено аналіз основних класифікацій копінг-стратегій, представлених у сучасній психологічній науці. Показано, що різноманіття типологій (Р. Лазарус і С. Фолкман, Р. Моос і Д. Шеффер, Е. Фрайденберг і Р. Льюїс, Й. Віллі та Е. Гайм) відображає складність і багатовекторність процесу подолання стресу. Узагальнення наукових підходів дало змогу виокремити базові копінг-стратегії (орієнтовані на вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення), а також продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні стилі копінг-поведінки. Наголошено, що ефективність копінгу визначається не лише вибором окремої стратегії, а й гнучкістю їх комбінування відповідно до контексту ситуацій та наявних особистісних ресурсів.

У підрозділі 1.3 було розглянуто психологічну характеристику акцентуацій характеру як крайніх варіантів норми, що відображають індивідуальну своєрідність особистості та її вибіркову вразливість до психогенних впливів. Також було проаналізовано концепцію акцентуацій К. Леонгарда, виділено основні типи акцентуацій, їхні поведінкові та емоційні прояви, а також підкреслено динамічність і варіативність акцентуйованих рис залежно від соціальних умов і життєвого досвіду. Показано, що акцентуації характеру можуть як ускладнювати процес адаптації, так і виступати ресурсом особистісного розвитку за сприятливих умов, впливаючи на стиль поведінки, емоційного реагування та саморегуляції.

У підрозділі 1.4 було узагальнено теоретичні положення щодо взаємозв’язку копінг-стратегій і типів акцентуацій характеру. Проаналізовані наукові дані свідчать, що вибір способів подолання стресу значною мірою зумовлений домінуючими характерологічними рисами, рівнем емоційної стабільності, тривожності, толерантності до невизначеності та здатності до саморегуляції. Акцентуації характеру визначають схильність особистості до використання проблемно-орієнтованих, емоційно-фокусованих або уникаючих копінг-стратегій, що може як підвищувати, так і знижувати ефективність адаптації до стресових ситуацій.

Отже, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що копінг-стратегії є важливим показником психологічної адаптації особистості, а їх вибір і ефективність тісно пов’язані з типологічними особливостями характеру, зокрема з акцентуаціями. Отримані теоретичні узагальнення створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки осіб з різними типами акцентуацій характеру, що буде реалізовано у наступному розділі даної дипломної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ

2.1. Організація, програма та методичне забезпечення дослідження

Для перевірки теоретичних положень, які представлено у розділі 1 було проведено емпіричне дослідження. Ключовою метою аналізу постає встановлення особливостей копінг-стратегій у осіб з різними типами акцентуацій характеру та визначити характер взаємозв'язку між акцентуаціями характеру і способами подолання стресових ситуацій.

Гіпотеза даного дослідження ґрунтується на припущенні, що тип акцентуації характеру визначає переважний вибір копінг-стратегій: так, особи з лабільними або емотивними типами можуть бути схильними до емоційно-фокусованого копінгу, тоді як особи з гіпертимною акцентуацією — до проблемно-фокусованих стратегій.

У даному дослідженні взяли участь 30 осібвіком від 18 до 35 років. З них 4 чоловіки та 26 жінок (див.рис 2.1)

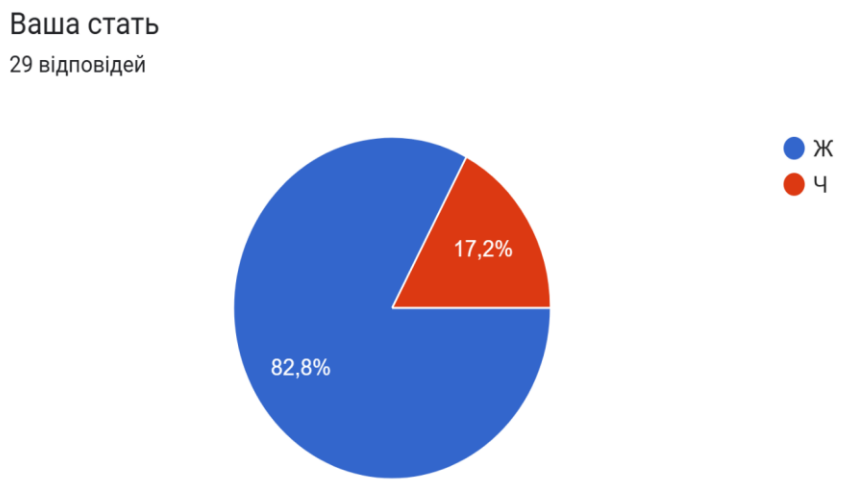


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за статтю

Враховуючи завдання та мету даного дослідження було обрано психодіагностичний інструментарій спрямований на дослідження зв’язку між акцентуаціями характеру та копінг-стратегіями досліджуваних.

Для визначення акцентуацій характеру досліджуваних, в представленій роботи ми використали методику “Тест-опитувальник Г.Шмішека та К.Леонгарда”. Опитувальник був розроблений Г.Шмішеком в 1970 році на основі концепції “акцентуйованих особистостей” німецького лікаря-психіатра Карла Леонгарда. Перші переклади/адаптації даної методики впроваджувались ще в пострадянському просторі, в проміжку 70х-90х років - активно використовувалася в клінічній та педагогічній психології. В більш сучасних рамках, серед тих авторів, хто займався перевіркою норм та адаптацією для української вибірки, можна згадати М.Копець, С. Максименко, Л. Марищук та Н.Побірченко - використовували дану методику в академічних підручниках. Сьогодні методика офіційно рекомендована Міністерством освіти і науки України (МОН) для використання практичними психологами в закладах освіти.

Ключовою метою даної методики є виявлення типів акцентуації характеру, тобто яскраво виражених рис особистості, що є крайніми варіантами норми. Основними шкалами методики і є ці типи акцентуацій, які включають:

- Демонстративний;
- Застрягаючий;
- Педантичний;
- Збудливий;
- Гіпертимний;
- Дистимічний;
- Тривожний;
- Циклотимічний;
- Екзальтований;

- Емотивний.

Детально всі ці типи та їх різниця описувалися в розділі 1.

Для визначення копінг-стратегій в даному дослідженні була використана Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Представлена методика була розроблена Ч.Карвером в 1997 році та адаптована для української вибірки Т.Яблонською, О.Верником та Г.Гайворонським у 2023 р. В результаті перевірки та адаптації авторами були зроблені висновки про те, що перевірка психометричних характеристик української версії методики Brief COPE inventory (Карвер, 1997) показала достатньо високу внутрішню валідність і надійність адаптованої методики. Таким чином, можна стверджувати, що українська версія методики Brief COPE inventory (Карвер, 1997) може використовуватися у дослідженнях для вимірювання копінг-поведінки особистості (Т. Яблонська та ін., 2023).

Метою цієї методики є діагностика стратегій подолянна у стресових ситуаціях. Дане опитування складається з 28 тверджень, які згруповуються в 14 шкал - тобто, по 2 пункти на кожну з них. Респонденти оцінювали свої дії за 4-бальною шкалою від “зазвичай я цього не роблю” до “це саме те, що я зазвичай роблю”.

Усі шкали методики об’єднуються в 3 інтегральні копінг-стилі:

1. Копінг, фокусований на проблемі (адаптивний):

   Ключовими шкалами є активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, використання інформаційної підтримки. Тобто, спрямованість осіб з даним копінгом вказує на пряму зміну стресової ситуації, пошук рішень та раціональний підхід.
2. Копінг, фокусований на емоціях:

   Шкали - емоційна підтримка, вираження емоцій, прийняття, гумор, релігія, самозвинувачення. Спрямованістю є регуляція емоційних станів, спричинених стресовими подіями. Може бути як адаптивним, так і дезадаптивним але це залежить від контексту.

3. Уникаючий копінг (переважно дезадаптивний):

   Шкалами є самовідволікання, відмова (заперечення), вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування. Даний копінг спрямований на фізичне або когнітивне відсторонення від актуальних проблем, високі бали можуть вказувати на загальні труднощі з адаптацією.

Для обробки отриманих даних та встановлення зв'язків між показниками нами було використано методи математичної статистики: кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена чи Пірсона) за допомогою програмного забезпечення MS Excel та SPSS.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

В результаті та розрахунку даних нашого дослідження, вважаємо доречним розібрати окремо кожен фактор і в подальшому провести кореляцію між ними.

Варто звернути увагу на домінуючі акцентуації в нашій вибірці досліджуваних:

Таблиця 1.1.

Bayesian Binomial Test

	Level	Counts	Total	Proportion	BF_{10}
Акцентуація	Гіпертимний	4	30	0.133	1264
	Гіпертимно-емотивний	1	30	0.033	$1.155\times10^{+6}$

Демонстративний	1	30	0.033	$1.155\times10^{+6}$
Дистимічний	6	30	0.200	58.33
Емотивний	6	30	0.200	58.33
Емотивно-дистимічний	3	30	0.100	8531
Емотивно-екзальтований	1	30	0.033	$1.155\times10^{+6}$
Збудливий	2	30	0.067	79620
Збудливо-екзальтований	1	30	0.033	$1.155\times10^{+6}$
Педантичний	2	30	0.067	79620
Тривожний	1	30	0.033	$1.155\times10^{+6}$
Циклотимічний	1	30	0.033	$1.155\times10^{+6}$
Циклотимічно-дистимічний	1	30	0.033	$1.155\times10^{+6}$

В результаті аналізу частотного розподілу акцентуацій характеру в отриманій вибірці (N=30) можемо прослідкувати, що провідним є дистимічний тип акцентуації, а саме 20% та емотивний тип, який теж складає 20%. Це свідчить про те, що велика частина досліджуваних схильна до пасивності, песимістичного/негативного ставленні до життєвих подій, високим рівнем чутливості, є вразливими та схильні до глибинних переживань.

Також, прослідковується домінування групи з гіпертимним типом акцентуації характеру, що складає 13.3% від загальної вибірки. Даний тип

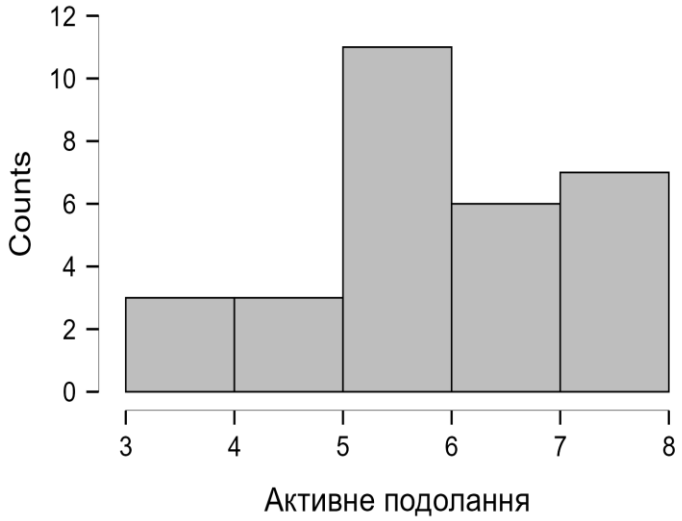
свідчить про активну, ініціативну, певною мірою непостійну, легковажну але стабільно піднесену підгрупу осіб.

Варто звернути увагу на високу частку змішаних типів з яких можна виділити емотивно-дистимічний, який складає 10% вибірки, що підкреслює структуру характеру, в якому поєднуються чутливість та фокусом уваги на негативних переживаннях.

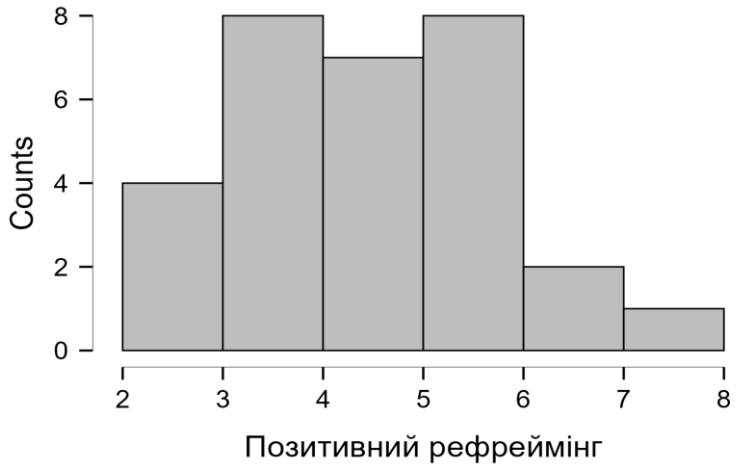
Додатково хочемо звернути увагу на домінуючі копінги в загальній групі досліджуваних. Розглянемо діаграми:

1. Проблемно-орієнтований копінг:

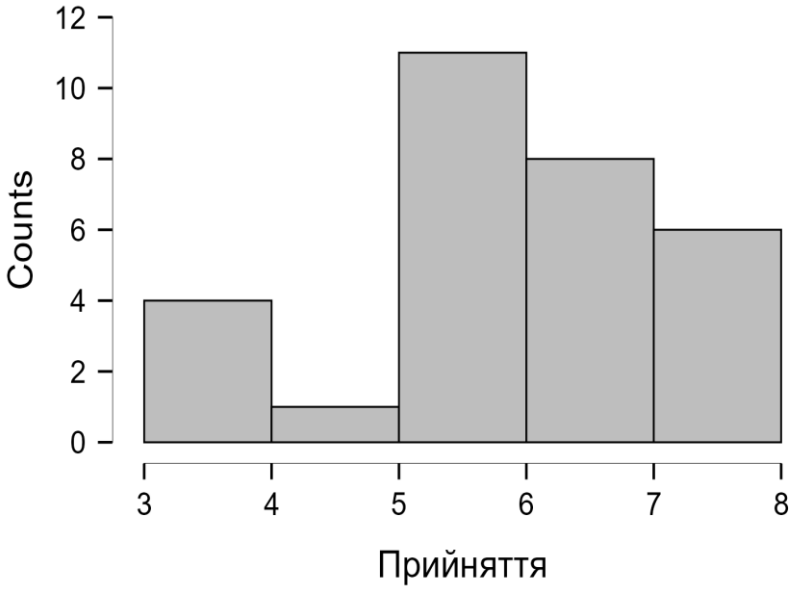
Діаграма 1.1. Активне подолання



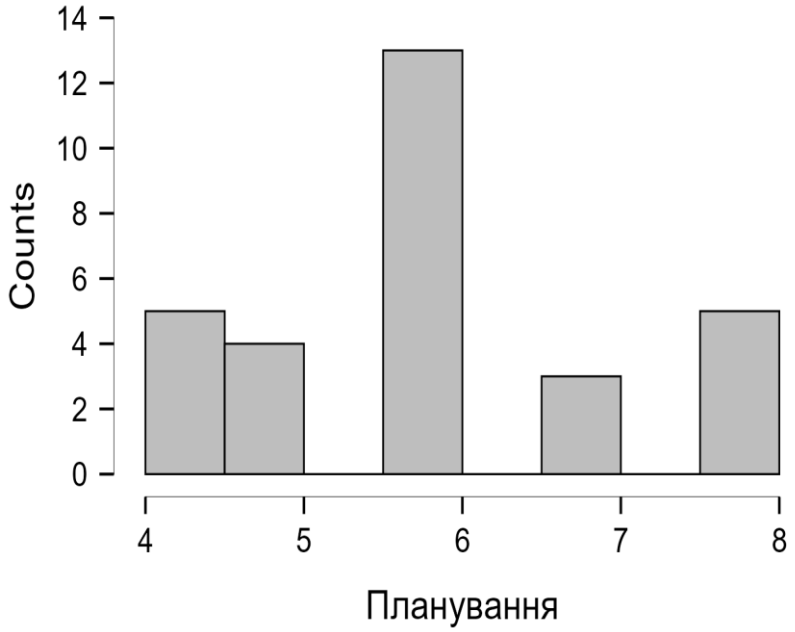
Діаграма 1.2. Позитивний рефреймінг



Діаграма 1.3. Прийняття



Діаграма 1.4. Планування



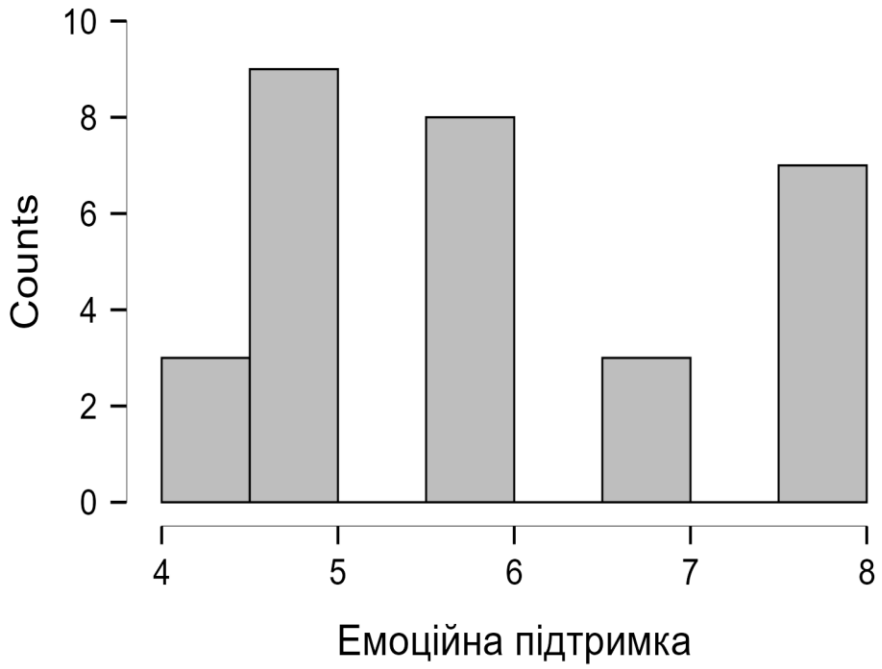
Проблемно-фокусований копінг ми розглядаємо як сукупність когнітивно-поведінкових зусиль, спрямованих на конкретне вирішення стресових ситуацій. Згідно з моделлю, яку ми взяли за основу роботи - модель Ч.Карвера, в дану стратегію включаємо фактори активного подолання, позитивного рефреймінгу, прийняття та планування.

Аналіз розподілу балів показує, що саме планування є найстабільнішою та пріорітетною стратегією для даної групи. Більшість досліджуваних (43.3%) мають бали вище середнього (5,5-6 балів) - це вказує на домінування раціонального мислення - замість імпульсивності, респонденти більш схильні до аналізу ситуацій та розробки плану дій для подолання проблемних обставин.

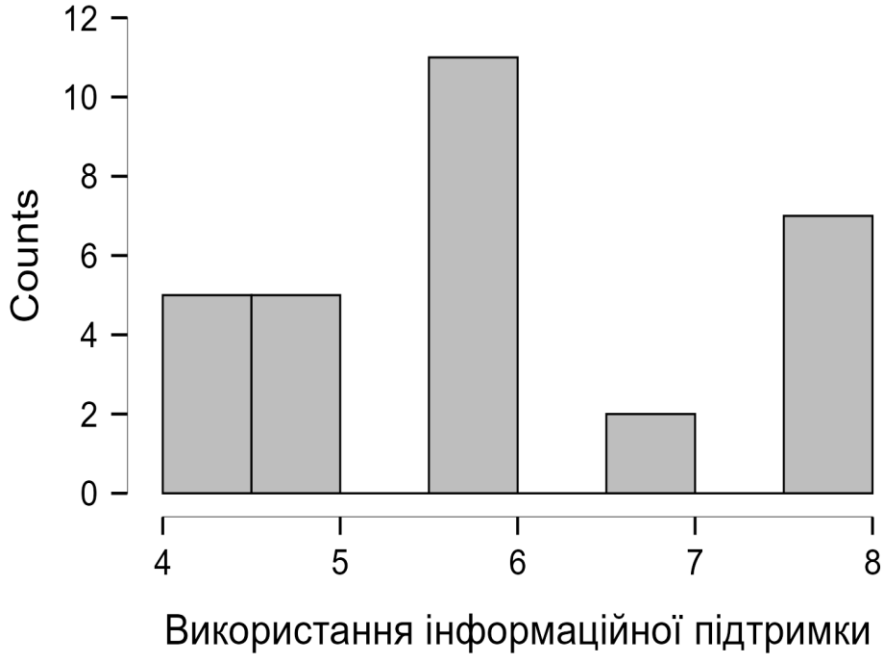
Високі ж показники за шкалою активне подолання підтверджують готовність досліджуваних не лише визнавати та бачити проблему, а докладають зусиль для її подолання. Проте низький рівень позитивного рефреймінгу вказує, що активне подолання несе за собою не оптимістичну, а більше практичну складову.

2. Емоційно-фокусований копінг:

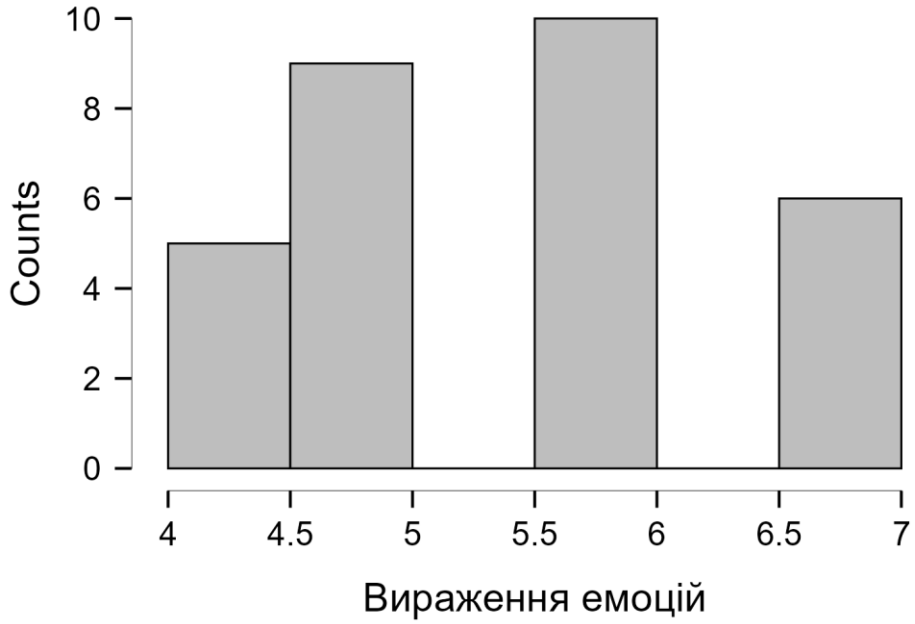
Діаграма 2.1. Емоційна підтримка



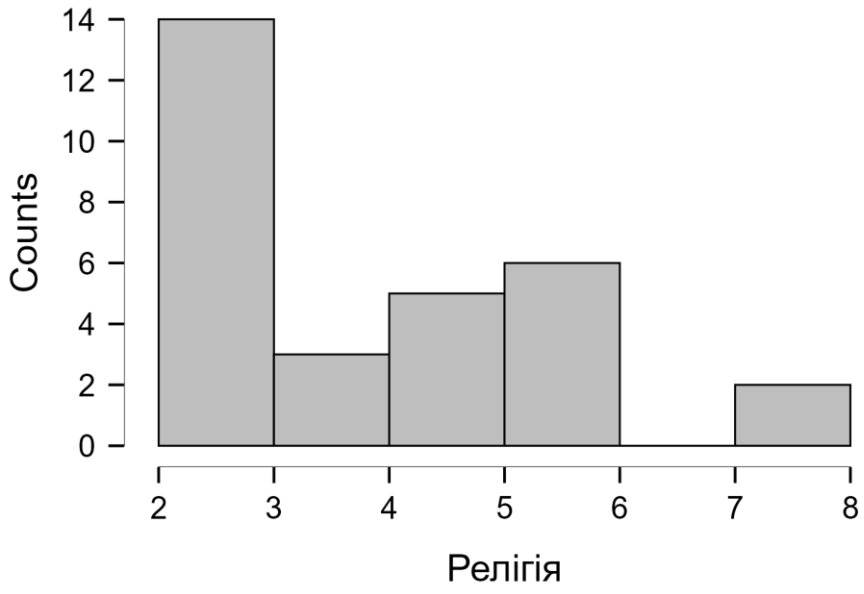
Діаграма 2.2. Використання інформаційної підтимки



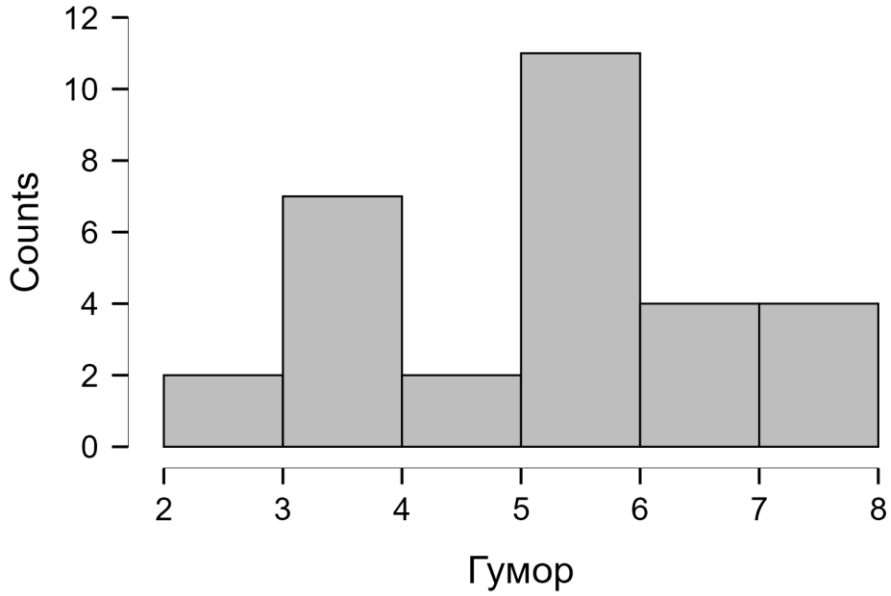
Діаграма 2.3. Вираження емоцій



Діаграма 2.4. Релігія



Діаграма 2.5. Гумор



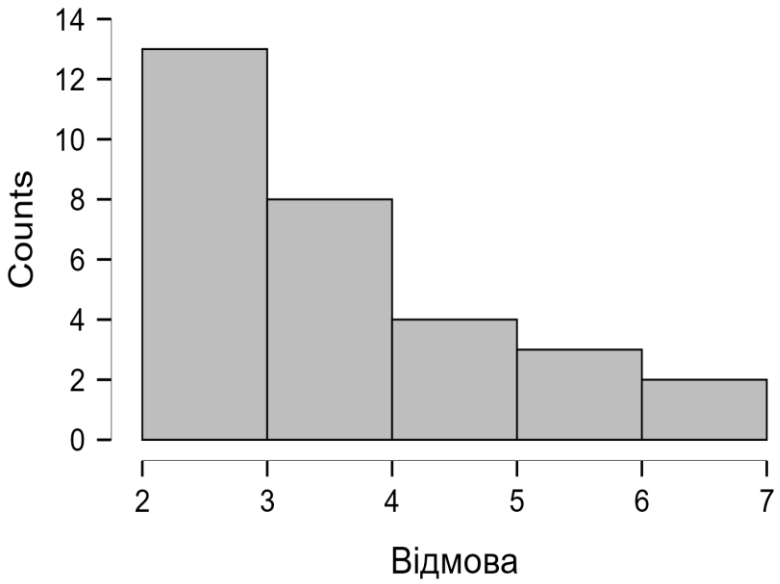
Під час дослідження емоційно-фокусованого копінгу було виявлено, що респонденти надають перевагу помірному використання емоційних стратегій.

Ключовим механізмом в цьому блоці є саме гумор, пік якого припадає на позначку 5-6 балів. Він виконує, в першу чергу, захисну функцію та дозволяє трохи абстрагуватися від стресових подій.

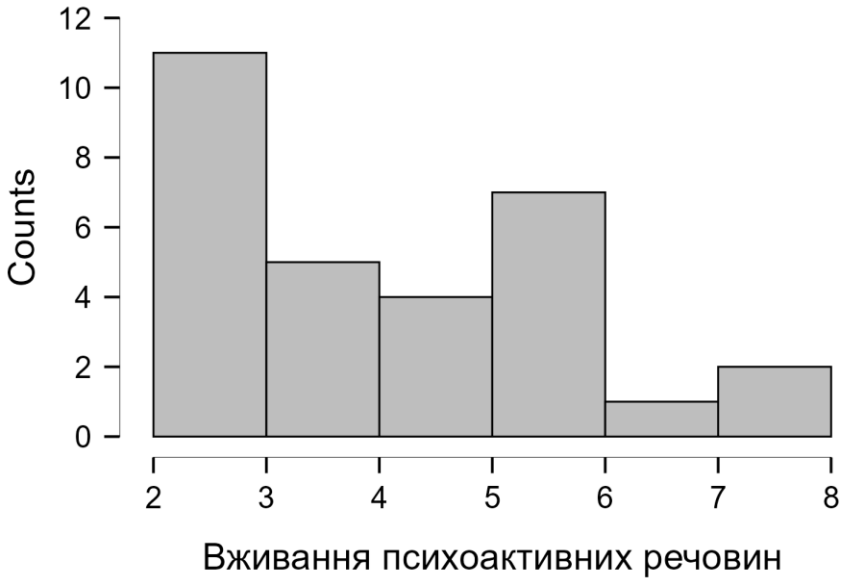
Також, важливим аспектом є фокус на зовнішній підтримці, яка включає емоційну та інформаційну. Значна група досліджуваних, а саме 23.3% - максимальний відсоток в описаному нами типі копінгу. Відповідно, це свідчить про орієнтацію на соціальну взаємодію, підтримку, розділення своїх переживань з оточенням.

3. Уникаючий копінг:

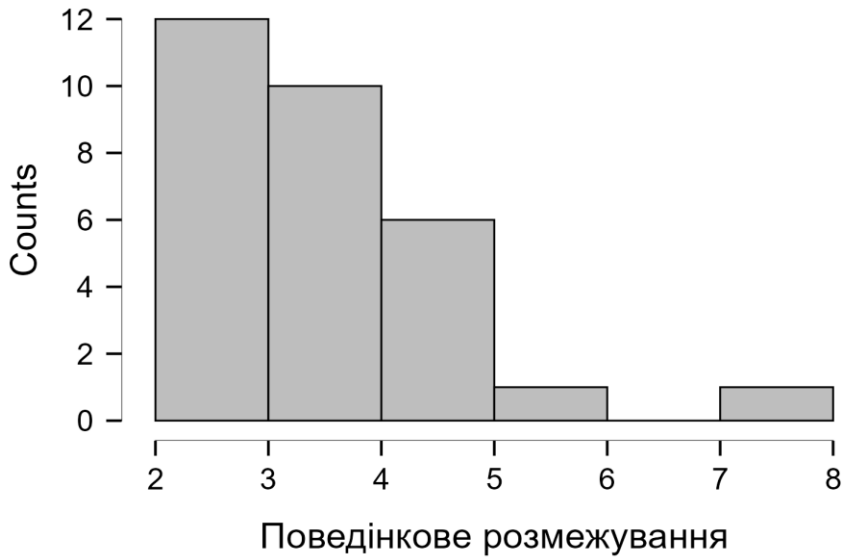
Діаграма 3.1. Відмова



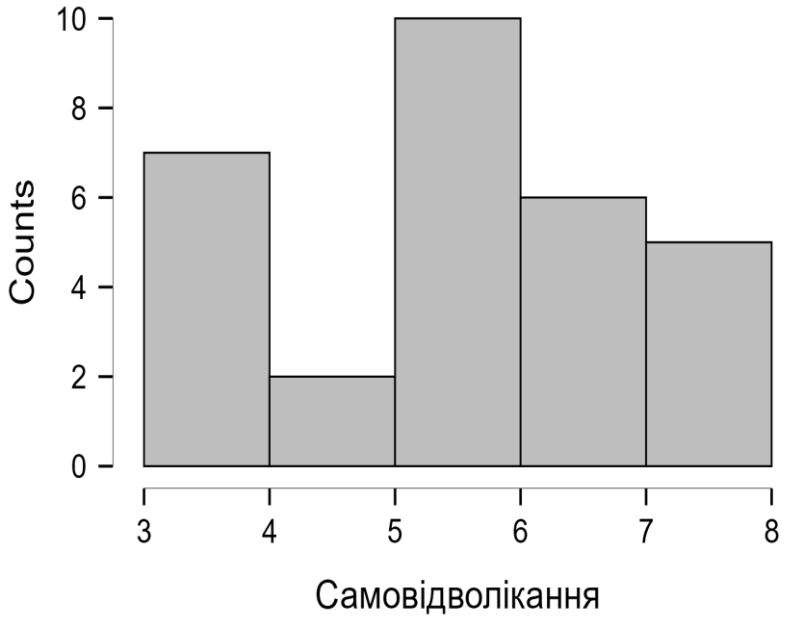
Діаграма 3.2. Вживання психоактивних речовин



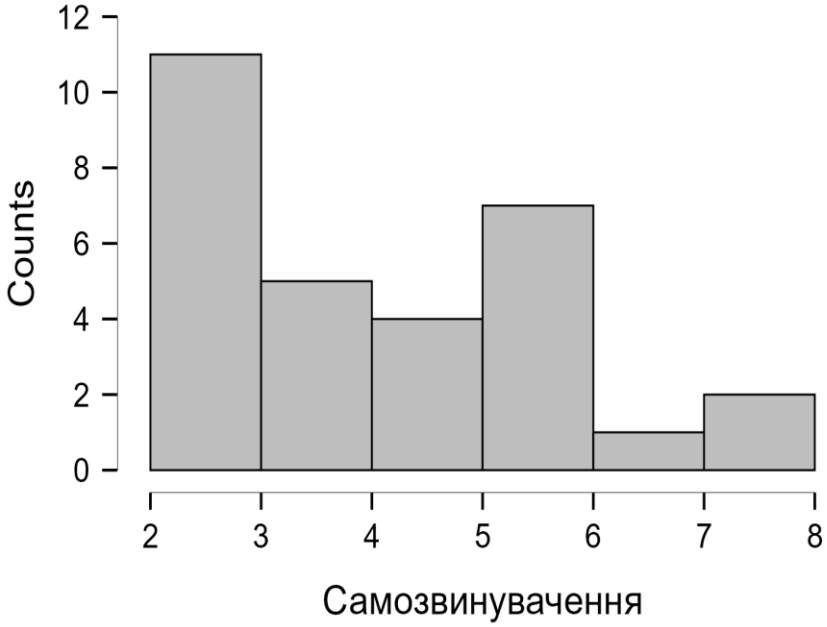
Діаграма 3.3. Поведінкове розмежування



Діаграма 3.4. Самовідволікання



Діаграма 3.5. Самозвинувачення



Аналіз уникаючого (дезадаптивного) копінгу є важливим в даній роботі, оскільки саме потенційне домінування цієї стратегії дозволить нам виявити певні зони ризику та труднощі молоді у стресових ситуаціях.

Більшість графіків в цьому блоці мають свій пік в діапазоні 2-3 бали, що вже є позитивним показником для цієї вибірки, бо респонденти усвідомлюють деструктивність цих стратегій захисту і намагаються їх уникати. Велика частина даного блоку (відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування) мають мінімальний рівень вираженості, що вказує на небажання молоді уникати актуальної реальності.

Проте, важливо зазначити, що стратегія самовідволікання виділяється найчастіше серед деструктивних методів подолання (5-6 балів). Це дає нам можливість припустити, що молодь обирає стратегію часткового відступу від проблеми або ж стресової ситуації, щоб знову з часом повернутися до її вирішення.

Також, особливої уваги заслуговує фактор самозвинувачення. Наявність окремої підгрупи з високими балами за цією шкалою вказує на схильність до аутоагресії у відповідь на стресову ситуацію. Тут можна додатково розглянути акцентуації, бо саме це й пересікається з дистимічним та емотивним типом, які домінують в нашій вибірці і часто корелюють з почуттям провини, що при надмірній інтенсивності може призвести до зниження самооцінки та депресивних станів.

Для перевірки нашої гіпотези про зв’язок акцентуацій характеру з копінг механізмами ми використали метод рангової кореляції Спірмена. Наш вибір пав саме на цей розподіл через відсутність нормального розподілу серед більшості досліджуваних показників.

Узагальнені результати проведеного кореляційного аналізу, які мають статистичну значущість представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Акцентуація	Активне подолання	Інформ. підтримка	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Гумор	Прийняття	Відмова	Повед. розмежування
Гіпертимний	0.118	0.245	0.762*	-0.062	0.261	0.311	0.066	-0.039	-0.479
Тривожний	-0.060	0.192	-0.151	-0.054	-0.003	-0.133	0.010	0.477	0.094
Педантичний	-0.077	-0.113	-0.480	0.063	-0.062	-0.145	0.059	0.173	-0.028
Збудливий	-0.194	-0.153	-0.419*	-0.287	0.031	0.215	-0.259	0.246	0.209
Емотивни	-0.159	0.217	0.161	-0.049	0.074	-0.147	0.080	0.198	0.085

й									
Ригідний	-0.073	0.070	-0.181	-0.082	-0.019	-0.159	0.161	0.359	-0.005
Демонстративний	0.322	0.501	0.325	0.094	0.490	0.347	0.220	0.145	-0.042
Екзальтований	-0.161	-0.060	-0.169	-0.124	-0.044	-0.287	-0.068	0.223	0.316
Циклотимічний	-0.122	0.101	-0.234	-0.171	0.051	-0.269	-0.087	0.264	-0.093
Дистимічний	-0.299	-0.121	-0.192	-0.329	-0.024	-0.027	-0.203	0.258	0.108

Ключовою та найбільш вагомою кореляцією виявився зв’язок між гіпертимним типом акцентуації характеру та стратегією позитивного рефреймінгу (rs = 0,762 при p < 0,001). Це свідчить про те, що молодь з гіпертимними рисами володіють високою здатністю до переоцінки негативних/стресових подій у позитивному світлі. Іншою гранню є те, що гіпертимний тип негативно корелює з поведінковим розмежуванням (rs = -0,479) - це підтверджує стійкість таких осіб до ситуацій, які ведуть та спричиняють невдачі, рідше схильні відмовлятися від своїх прагнень під тиском негативних обставин.

Аналіз тривожного типу акцентуації виявив стійкий зв’язок зі стратегією відмови, а саме rs = 0,477 при p = 0,01. Отриманий результат доволі передбачуваний, бо підвищений рівень тривожності та почуття невпевненості в собі та власних діях змушують молодь обирати пасивну тактику уникання - це проявляється у відкиданні спроб вирішення проблеми, яка сприймається як така, яку неможливо подолати.

Особливий інтерес у нас викликали кореляційні зв’язки демонстративного типу, а саме виявлені позитивні кореляції зі стратегіями

використання інформаційної підтримки (rs = 0,501) та емоційної підтримки (rs = 0,490). Ці фактори вказують на соціальну залученість представленого типу. Тобто, можемо зробити висновок, що в умовах стресу молодь з описаним типом прагнуть бути в центрі уваги, активно залучають оточуючих як ресурс для розв'язання власних актуальних проблем або отримання співчуття.

Для респондентів з педантичною та збудливою акцентуаціями прослідковується характерний негативний зв'язок із позитивним рефреймінгом, а саме rs = - 0,480 та rs = - 0,419 відповідно. Це ми можемо пояснити певною ригідністю психічних процесів. Тобто, респонденти з педантичним типом акцентуації характеру притаманна складність до зміни власної точки зору на ситуацію, яка склалася через надмірну заглибленість у деталі. Натомість, особистостям зі збудливим типом через схильність до афективних дій та реакцій, які блокують можливості до конструктивного погляду на події.

Також, цікавим є момент, що такі фундаментальні копінги як планування та активне подолання не показали сильних зв'язків із конкретними типами акцентуацій, окрім помірних кореляцій з демонстративним типом. Це дозволяє припустити, що представлені стратегії можуть бути універсальними для досліджуваної вибірки і залежать не скільки від характерологічних особливостей, скільки від зовнішніх чинників.

Таким чином, результати проведеного кореляційного аналізу підтверджують, що акцентуації характеру є вагомим чинником вибору копінг-поведінки.

Узагальнюючі, гіпертимний тип тяжіє до когнітивної переробки стресу (проблемно-орієнтований копінг). Демонстративні, до пошуку зовнішнього ресурсу, тобто емоційно фокусовний копінг та молодь з тривожним та дистимічним типом акцентуації мають схильність до дезадаптивних стратегій - відмова, уникання.

2.3. Психологічні заходи щодо оптимізації копінг-поведінки молоді

На основі проведеного нами емпіричного дослідження ми виявили низку прогалин для подальшої психологічної корекції, а саме схильність тривожних студентів до стратегії відмови, високий рівень самозвинувачення серед дистимічних та емотивних типів акцентуацій, а також загальний дефіцит навичок позитивного рефреймінгу.

З огляду на зазначені вище узагальнені дані про дану вибірку ми пропонуємо Орієнтовний план тренінгу, спрямованого на посилення адаптивних ресурсів особистості через трансформацію характерологічних особливостей у конструктивні поведінкові моделі.

Структура програми тренінгу “Стресостійкість та характер”.

Таблиця 2.3.

Назва модуля	**Проблема (мішень), виявлена у дослідженні**	**Основні вправи та методи**	**Зміст та хід роботи**
Модуль 1. Автопортрет ресурсів	Неусвідомлення зв'язку між акцентуацією та копінгом	Міні-лекція, вправа «Дзеркало копінгу»	Обговорення сильних та слабких сторін акцентуйованих рис. Самоаналіз результатів за методикою Brief-COPE.
Модуль 2.	Низький рівень	Вправа «Інша	Навчання

Когнітивна гнучкість	позитивного рефреймінгу; песимізм дистимік	сторона медалі», техніка «Зате...»	швидкому пошуку позитивних аспектів у стресових ситуаціях. Тренування гнучкості мислення.
Модуль 3. Емоційна стійкість	Високий рівень самозвинуваченн я (емотивний тип) та відмови (тривожний тип)	Техніка «Стоп-критик», «Лист собі з майбутнього»	Робота з внутрішнім критиком. Декатастрофізація невдач. Формування навичок самопідтримки та прийняття.
Модуль 4. Соціальна навігація	Потреба емотивних та демонстративних типів у підтримці	Мапа соціальних ресурсів, гра «Прохання про допомогу»	Визначення джерел інформаційної та емоційної допомоги. Відпрацювання асертивного звернення до оточення.

Тривалість: 8 годин (передбачено 4 зустрічі на 2 години).

Кількість учасників: 10-15 осіб (оптимально для актуальної вибірки, аби розділити респондентів на 2 групи).

Обґрунтування та структура програми психологічної корекції копінг-поведінки молоді

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження розроблено та теоретично обґрунтовано комплексну програму психологічного тренінгу **«Стресостійкість та характер»**. Необхідність впровадження даної програми зумовлена виявленим зв'язком між певними типами акцентуацій характеру та схильністю до використання дезадаптивних копінг-стратегій, що в умовах сучасних соціальних викликів та воєнного стану може призводити до зниження психологічного благополуччя молоді.

Метою програми є оптимізація адаптивних ресурсів особистості через трансформацію характерологічних особливостей у конструктивні поведінкові моделі подолання стресу.

Програма побудована за модульним принципом, де кожен блок спрямований на корекцію конкретних психологічних аспектів, виявлених під час діагностики респондентів:

1. **Модуль «Психологічний автопортрет: характер та ресурси»** виступає фундаментом програми. Його вибір зумовлений потребою в дестигматизації акцентуйованих рис. Оскільки дослідження підтвердило домінування емотивного та дистимічного типів, важливо було надати учасникам інструментарій для усвідомлення своїх рис не як вад, а як специфічних особливостей. Робота з методикою *Brief-COPE* у межах модуля дозволяє учасникам наочно побачити свій «профіль реагування», що є необхідною умовою для формування внутрішньої мотивації до змін.
2. **Модуль «Когнітивна гнучкість: від планування до оптимізму»** безпосередньо спрямований на подолання виявленого дефіциту **позитивного рефреймінгу**. Попри те, що вибірка продемонструвала високу здатність до раціонального планування, відсутність навичок

позитивного переосмислення ситуації робить процес подолання стресу виснажливим. Модуль навчає учасників когнітивній маневреності: вмінню відходити від жорстких установок (притаманних педантичним та збудливим типам) та знаходити альтернативні, ресурсні значення в негативних подіях.

3. **Модуль «Емоційна стійкість та самопідтримка»** є критично важливим з огляду на зафіксовану схильність учасників до **самозвинувачення та відмови** від вирішення проблем. Для тривожних та емотивних респондентів характерне посилення внутрішнього «критика» у стресових умовах. Методичне наповнення модуля (техніки декатастрофізації та самопідтримки) орієнтоване на розрив замкненого кола аутоагресії. Це дозволяє стабілізувати самооцінку та запобігти переходу від тимчасових труднощів до стану вивченої безпорадності.

4. **Модуль «Соціальна навігація та активна дія»** переводить когнітивні та емоційні напрацювання у конкретні дії. Оскільки кореляційний аналіз підтвердив високу значущість соціальної підтримки для демонстративного та емотивного типів, модуль спрямований на навчання асертивним способам її залучення. Основний акцент зміщується з пасивного очікування допомоги на активне управління ресурсами середовища та здійснення перших кроків до розв'язання проблеми.

Представлена програма реалізує системний підхід до корекції копінг-поведінки, інтегруючи індивідуально-типологічні особливості (акцентуації) із сучасними методами когнітивно-поведінкової терапії та соціально-психологічного тренінгу. Це забезпечує не лише симптоматичне полегшення стресу, а й стійку трансформацію особистісного стилю подолання життєвих труднощів.

Висновки до другого розділу

Результати проведеного нами емпіричного дослідження дозволило комплексно дослідити та проаналізувати психологічні особливості

взаємозв’язку між акцентуаціями характеру та копінг-стратегіями досліджуваної групи молоді.

Основу нашого нашого дослідження склали валідизовані методики дослідження, а саме методики Г. Шмішека - К. Леонгарда та Brief-Cope, що й дозволило нам отримати дані про структуру особистості вибірки з 30 респондентів. Аналіз частотних розподілів продемонстрував нам, що дана вибірка характеризується домінуванням емотивно-дистимічних рис, що свідчить про підвищений рівень вразливості, песимістичне мислення та хороші здатності до рефлексії, проте наявність гіпертивного типу додає групі необхідного адаптивності та ініціативності.

Емпіричний аналіз копінг-поведінки показав, що представлена група респондентів орієнтована на конструктивне розв’язання проблем, що демонструє нам домінування стратегії планування. Проте виявлений дефіцит позитивного рефреймінгу в комбінації зі схильністю учасників вибірки до самозвинувачення вказує на те, що життєва активність молоді часто може супроводжуватись високим рівнем аутоагресії та внутрішньою напругою. Нами було встановлено, що уникаючий тип копінгу не є домінуючим в цій групі, хоча стратегія самовідволікання використовується як засіб тимчасового емоційного розвантаження.

Ключовою частиною нашого дослідження якраз і було встановлення кореляційного зв’язку між досліджуваними факторами та підтвердження поставленої гіпотези. За допомогою кореляційного аналізу за Спірменом було доведено, що риси характеру виступають внутрішнім фільтром при виборі методів захисту. Найбільш вираженою закономірністю за нашими спостереженнями виявилася у гіпертивного типу, який демонструє найвищий рівень когнітивної гнучкості. Натомість, тривожність виступає бар’єром для активних дій, при цьому стимулюючи відмову від вирішення актуальних проблем, а демонстративний тип спрямовує зусилля на пошук соціального ресурсу. Також важливим фактором є негативна кореляція між

педантичним та збудливим типів із рефреймінгом підтверджують теорію, що ригідність та афективність ускладнюють раціональне переосмислення стресових подій.

Завершенням етапу дослідження стала розроблена комплексна програма психологічної допомоги. Її зміст базується на принципах трансформації виявлених дезадаптивних тенденцій у більш конструктивні навички. Представлена програма інтегрує наявні сильні сторони респондентів із новими техніками самопідтримки та декатастрофізації. Саме такий підхід дозволяє забезпечити перехід від пасивного переживання стресу, до активного та гнучкого подолання труднощів, що підвищує загальний рівень психологічного благополуччя молоді.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу в дозволяє визначити копінг-стратегії як динамічну систему когнітивних та поведінкових зусиль, що спрямовані на адаптацію особистості до складних життєвих обставин. Встановлено, що наукові підходи еволюціонували від розуміння копінгу як механічного захисту «Его» до його трактування як усвідомленого, цілеспрямованого інструменту саморегуляції. Сучасна психологія розглядає копінг-поведінку як багаторівневий процес, що інтегрує в собі оцінку стресової ситуації, аналіз доступних ресурсів та вибір конкретних дій, які можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер.

Узагальнення поглядів на природу акцентуацій характеру свідчить, що вони є специфічними варіантами психологічної норми, за яких окремі риси особистості стають надмірно вираженими. Це створює «вибіркову вразливість»: індивід стає надчутливим до одних стресорів, зберігаючи високу стійкість до інших. Типологія акцентуацій за К. Леонгардом демонструє, що характерні особливості темпераменту та характеру зумовлюють стиль соціальної взаємодії та емоційного реагування. Таким чином, акцентуація виступає базовим внутрішнім фільтром, через який людина сприймає зовнішні виклики та формує свою відповідь на них.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці молоді (N=30), дозволило виявити специфіку використання копінг-механізмів залежно від індивідуально-типологічних особливостей. Встановлено, що загальним адаптивним ресурсом вибірки є стратегія планування (43,3%), що вказує на переважання раціонального підходу до вирішення проблем. Однак виявлено якісну відмінність у застосуванні стратегій: якщо гіпертимний тип демонструє когнітивну гнучкість, то емотивний та дистимічний типи (що домінують у вибірці — по 20% кожен) схильні до самозвинувачення та

самовідволікання, що підтверджує гіпотезу про вплив характерологічного профілю на вибір копінгу.

За допомогою кореляційного аналізу (rs-Спірмена) було статистично підтверджено існування стійких зв’язків між структурою характеру та стилем подолання стресу:

- Гіпертимна акцентуація має найсильніший позитивний зв’язок із позитивним рефреймінгом (rs = 0,762) та негативний — із поведінковим розмежуванням, що визначає цей тип як найбільш адаптивний.
- Тривожний тип корелює зі стратегією відмови (rs = 0,477), що свідчить про схильність до пасивної дезадаптивної поведінки через страх невдачі.
- Демонстративний тип виявляє орієнтацію на зовнішню підтримку (інформаційну та емоційну), використовуючи соціальні контакти як основний ресурс.
- Ригідні типи (педантичний та збудливий) негативно корелюють із позитивним рефреймінгом, що пояснюється їхньою нездатністю до швидкої зміни кута зору на стресову подію.

Математична обробка даних підтвердила, що акцентуації характеру є основою вибору копінг-поведінки. Узагальнення результатів дозволило розробити програму психологічного тренінгу "Стресостійкість та характер", спрямовану на оптимізацію ресурсів молоді. Основними цілями корекції визначено: трансформацію самозвинувачення у самопідтримку для емотивних типів, подолання стратегії відмови у тривожних осіб та розвиток навичок позитивного рефреймінгу для ригідних типів. Доведено, що перехід від пасивних захисних механізмів до активного подолання можливий через усвідомлення учасниками власних характерологічних ярликів та розвиток когнітивної гнучкості.

ДЖЕРЕЛА

1. **Боснюк В. Ф.** Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників : стаття. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.

2. **Воронкевич А. В.** Акцентуації характеру, їх прояви та психокорекція в підлітковому віці. Збірник ФПП, 2021. С. 38. URL: [https://cusu.edu.ua/images/files-2021/06/zbirn_FPP_23.04.2021.pdf#page=37]

3. **Гординя Н. Д.** Смисложиттєві орієнтації та копінг-стратегії у професійній діяльності державних службовців в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 2023. № 16. С. 66–72.

4. **Горленко В. М., Острова В. Д., Сосновенко Н. В., Ткачук І. І.** Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

5. **Грабовська С. Л.** Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях : стаття. Психологічне здоров’я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.

6. **Грабовська С., Єсип М.** Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 11–20.

7. **Дубчак Г. М.** Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.

8. **Дучимінська Т. І.** Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Луцьк, 2013. 286 с.

9. **Зозуля І. В.** Акцентуації характеру особистості. Вінниця, 2016.

10. **Каламаж В. О., Тимощук Є. А., Краснопір А. Б., Дорощук Г. Р.** Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 2023. № 16. С. 28–35.

11. **Карамушка Л. М.** Відмінності копінг-стратегій менеджерів та працівників організацій в умовах війни та їхній зв'язок з психічним здоров'ям. Київський журнал сучасної психології та психотерапії, 2023. 5(1). С. 24–32.

12. **Карамушка Л. М.** Психічне здоров’я персоналу організацій в умовах війни. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 8 с.

13. **Карамушка Л. М.** Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022.

14. **Карамушка Л. М.** Розвиток продуктивних копінг-стилів у контексті сприяння психологічному здоров’ю та благополуччю освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2024. № 1(31). С. 23–39.

15. **Карамушка Л. М.** Суб’єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв’язок з копінг-стратегіями. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2023. № 1(28). С. 17–25.

16. **Карамушка Л. М., Клочко А. О.** Суб’єктивне благополуччя менеджерів освітніх організацій: зв'язок з інноваційними стилями управління. Актуальні проблеми

психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 2020. Вип. 55. С. 16–23.

17. **Карамушка Л. М., Снігур Ю. С.** Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 2020. Вип. 55. С. 23–30.

18. **Кірєєва З. О., Турлаков І. Д.** Взаємозв'язок резилієнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. Наукові перспективи, 2024. № 2(44). С. 1322–1332.

19. **Мелен К.** Особливості акцентуацій характеру сучасних українських підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. праць / за заг. ред. Н. М. Токаревої. Кривий Ріг, 2023. С. 111-115.

20. **Миско Н. Л., Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О.** Психотип як чинник адаптаційної поведінки особистості в умовах стресу. Психологія і суспільство. 2021. № 45. С. 37–48.

21. **Папуча М. В.** Психологічні механізми становлення особистості. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. XIV. Вип. 2. Київ – Ніжин, 2019. С. 266–277.

22. **Пащенко А. І.** Гендерні особливості проявів акцентуацій характеру у старшокласників. Наукові записки кафедри педагогіки. 2018. № 42. С. 89–95.

23. **Римарчук.** Нац. ун-т «Василя Стуса в м. Вінниця» (EVNUIR). Вінниця, 2025. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/27894/1/Rymarchuk_2025.pdf]

24. **Теоретико-методологічні проблеми** практичної психології та її перспективи розвитку: Зб. доповідей Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Кропивницький, 2021. 227 с.

25. **Фірсова І. О., Остапчук О. Є.** Зв'язок акцентуації характеру вчителя зі схильністю до професійного вигорання. Кривий Ріг, 2024. 56 с.

26. **Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI)** / адапт. В. В. Мазилін. Київ: Психодіагностичний центр, 2017. 76 с.

27. **Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю.** Психологічні особливості взаємозв'язку асертивності та емпатії у юнацькому віці. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 68–73. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11 *(об'єднано з технічним дублем)*

28. **Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г.** Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89.

29. **Accentation of personality character** and its main types: scientific article [Electronic resource]. URL: https://sciup.org/akcentuacija-haraktera-lichnosti-i-ee-osnovnye-vidy-170196750-en

30. **Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A.** (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. In B. J. Gottleib (Ed.), Coping with chronic stress (pp. 105–130). New York.

31. **Connor-Smith, J. K., Flachsbart, C.** (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 93(6), 1080–1107.

32. **Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21).** Psychological Scales. URL: https://scales.arabpsychology.com/s/coping-inventory-for-stressfulsituations-ciss-21/

33. **Devon, E.** (2012). Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study. Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities, 249.

34. **Endler, N. S., Parker, J. D. A.** (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. Psychological Assessment, 6(1), 50–60.

35. **Lazarus, R. S., Folkman, S.** (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. 456 p.

36. **Willi, J., Heim, E.** (1986). Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. Springer. No 1. P. 132–137.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Метадика дослідження акцентуацій характеру (Шмішек)

Інструкція Запропоновані запитання стосуються різних сфер Вашого життя. На кожне запитання потрібно відповідати «так» або «ні». Кожна відповідь має віддзеркалювати Вашу думку про себе. Це не дослідження розуму чи здібностей, тому тут немає ні поганих, ні гарних відповідей. Не затримуйтесь довго на одному питанні. Фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку.

Тестові завдання

1. Ви зазвичай спокійний, веселий?
2. Чи легко Ви ображаєтеся, засмучуєтеся?
3. Чи легко Ви можете розплакатися?
4. Чи багато разів Ви перевіряли наявність можливих помилок у Вашій роботі?
5. Чи були Ви в дитинстві таким самим відважним, як і Ваші ровесники?
6. Чи легко Ви переходите від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любите Ви головувати у грі?
8. Чи бувають дні, коли Ви безпричинно на все злитеся?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи завжди Ви прагнете ретельно виконувати завдання викладачів?
11. Чи підприємливий Ви?
12. Чи скоро Ви забуваєте, якщо когось образили?
13. Чи вважаєте Ви себе м’якосердечним, чи вмієте співчувати?
14. Кинувши листа до поштової скриньки, перевіряєте Ви рукою, чи не затримався він у прорізі?
15. Чи прагнете Ви бути найкращим у навчанні, в гуртку, у спортивній секції?
16. Коли Ви були маленьким, чи боялися грози, собак?
17. Чи вважають Вас занадто старанним і акуратним?

18. Чи залежить Ваш настрій від домашніх і навчальних справ?

19. Чи можна сказати, що більшість Ваших знайомих Вас люблять?

20. Чи буває у Вас неспокійно на душі?

21. Вам зазвичай трошки сумно?

22. Чи доводилося Вам, переживаючи горе, ридати?

23. Вам важко затримуватися на одному місці?

24. Чи боретеся Ви за свої права, коли з Вами чинять несправедливо?

25. Чи доводилося Вам коли-небудь стріляти з рогатки в котів?

26. Чи дратує Вас, коли фіранка або скатертина висить (лежить) нерівно?

27. Коли Ви були маленьким, чи боялися залишитися один вдома?

28. Чи буває так, що Вам весело або сумно без причин?

29. Ви – один із найкращих студентів у групі?

30. Чи часто Ви веселитеся?

31. Чи легко Ви можете розізлитися?

32. Чи почуваєте Ви себе деколи дуже щасливим

33. Чи вмієте Ви розвеселяти друзів?

34. Чи можете Ви просто сказати комусь усе, що про нього думаєте?

35. Чи боїтеся Ви вигляду крові?

36. Чи охоче Ви виконуєте громадські доручення?

37. Чи заступаєтеся Ви за тих, із ким вчинили несправедливо?

38. Вам моторошно увійти в порожню темну кімнату?

39. Вам більше до душі повільна і точна робота, ніж швидка і не така точна?

40. Чи легко Ви знайомитеся з людьми?

41. Чи охоче Ви виступаєте на урочистих зібраннях, вечірках?

42. Ви коли-небудь утікали з дому?

43. Ви коли-небудь засмучувався через суперечку з однокурсниками, викладачами настільки, що йти потім до університету не хотілося?

44. Чи здається Вам життя складним?

45. Чи можете Ви навіть у разі невдачі кепкувати з себе?

46. Чи прагнете Ви помиритися, якщо суперечка сталася не з Вашої вини?

47. Чи любите Ви тварин?

48. Ідучи з дому, чи доводилося Вам повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?

49. Чи здається Вам часом, що з Вами або Вашими рідними має статися щось лихе?

50. Чи залежить Ваш настрій від погоди?

51. Чи важко Вам відповідати на заняттях, навіть коли Ви знаєте відповідь?

52. Чи можете Ви, якщо Вас образять, почати битися?

53. Чи подобається Вам бути в компанії?

54. Якщо Вам не таланить, чи можете Ви впасти у розпач?

55. Чи можете Ви організувати гру, роботу?

56. Чи вперто Ви прагнете до мети, навіть якщо на шляху трапляються перешкоди?

57. Чи плакали Ви коли-небудь під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?

58. Чи буває Вам важко заснути через якісь проблеми?

59. Чи підказуєте Ви, чи даєте списати?

60. Чи побоялися б Ви пройти ввечері сам через кладовище?

61. Чи слідкуєте Ви за тим, щоб кожна річ лежала на своєму місці?

62. Чи буває так, що Ви лягаєте спати з одним настроєм, а прокидаєшся з іншим?

63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?

64. Чи турбує Вас головний біль?

65. Чи часто Ви смієтеся?

66. Якщо Ви не поважаєте людину, то чи можете поводитися з нею так, щоб вона цього не помітила?

67. Чи можете Ви зробити багато різних справ за один день?

68. Чи часто до вас ставляться несправедливо?

69. Чи любите Ви природу?

70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи зачинені двері, чи вимкнене світло?

71. На Вашу думку, Ви боягуз?

72. Чи змінюється Ваш настрій за святковим столом?

73. Чи берете Ви участь у драматичному гуртку, чи любите читати вірші зі сцени?

74. Чи буває в Вас без особливої причини похмурий настрій, коли ні з ким немає бажання розмовляти?

75. Чи трапляється, що Ви думаєте про майбутнє зі смутком?

76. Чи бувають у Вас несподівані переходи від радості до печалі?

77. Чи вмієте Ви розважати гостей?

78. Чи довго Ви ображаєтеся?

79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе сталося у Ваших друзів?

80. Чи часто Ви, коли були школярем, через помилку, виправлення переписували на аркуші в зошиті?

81. Чи вважаєте Ви себе недовірливим?

82. Чи часто Вам сняться сни жахів?

83. Чи виникало в Вас бажання вистрибнути у вікно або кинутися під машину?

84. Чи стає Вам веселіше, якщо всі довкола веселяться?

85. Якщо в Вас неприємності, то чи можете Ви тимчасово забути про них, не думати про них постійно?

86. Чи здійснюєте Ви під впливом алкоголю раптові, імпульсивні вчинки?

87. Зазвичай Ви небагатослівний, мовчазний?

88. Чи могли б Ви, беручи участь у театральному видовищі, настільки увійти в роль, що забули би, хто Ви є насправді?

Аналіз результатів

Із використанням ключів (див. табл.11) підраховується сума «сирих» балів за кожною шкалою (знак «–» перед ключем означає негативну відповідь). Збіг «+», а в деяких випадках «–» відповідей на певній шкалі з ключем оцінюється 1 балом. Добуток «сирого» балу (суми «збігів» відповідей з ключем) на коефіцієнт дає показник типу акцентуації. Максимальний показник кожного типу акцентуації дорівнює 24 балам. Ознакою акцентуації, тобто високої вираженості даної властивості, вважається показник, що перевищує 12 балів. Якщо жодна властивість не виходить за межі 12 балів, то можна підрахувати середній показник за всіма 10 шкалами та звернути увагу на ті якості, значення яких перевищує цей середній показник. Поєднання акцентуйованих рис вимагає також спеціального аналізу на основі теорії К.Леонгарда.

Ключ

№	**Тип акцентуацій**	**Номер запитань**	**Коєфіцієнт**	**“Сирі” бали**	**Показник акцентуації**
1.	Гіпертимний	(+) «Так»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. (–) «Ні»: немає	3		
2.	Тривожний	(+) «Так»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. (–) «Ні»: 5	3		
3.	Дистимічний	(+) «Так»: 21, 43, 44, 75, 87. (–) «Ні»: 30, 53, 65.	3		
4.	Педантичний	(+) «Так»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. (–) «Ні»: 36.	2		
5.	Збудливий	(+) «Так»: 8, 20, 31, 42, 52, 64, 74,	3		

		86. (–) «Ні»: немає.			
6.	Емотивний	(+) «Так»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. (–) «Ні»: 25.	3		
7.	Застряглий	(+) «Так»: 2, 10, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. (–) «Ні»: 12, 46, 59.	2		
8.	Демонстративний	(+) «Так»: 7, 15, 19, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88. (–) «Ні»: 9, 51.	2		
9.	Циклотимічний	(+) «Так»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. (–) «Ні»: немає.	3		
10.	Екзальтований	(+) «Так»: 22, 32, 54, 76. (–) «Ні»: немає	6		

1. Гіпертимний.

Людина характеризується надмірною контактністю, балакучістю,виразністю жестів і міміки. Вона енергійна, ініціативна, оптимістична. Водночас її легко вразити, роздратувати, вона кепсько переносить умови жорсткої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводить до кінця розпочату справу і не може зосередитися на чомусь одному. Вона полюбляє керувати над товариством і вирізняється підвищеним тонусом, веселими, винахідливими й дотепними витівками. У трудовій діяльності її визначальні риси – винахідливість і багатство ідей.

2. Застряглий.

Ці люди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством,

хворобливою образливістю. За несприятливих умов можуть стати нетерплячими, незговірливими, за сприятливих – невтомними й цілеспрямованими працівниками.

3. Емотивний.

Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього – живуть лише сьогоденням. Людей цього темпераменту вважають м'якосердними. Вони жалісливіші від інших, більше розчулюються, відчувають особливу радість від спілкування з природою, з творами мистецтва. Інколи їх характеризують як людей задушевних. Почуття в них відображає міміка. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть, розповідаючи про кінофільм із трагічним кінцем, про сумну повість.

4. Педантичний.

Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах і занудство. Вагаються у винесенні рішень, не здатні до рішучих висновків. За несприятливих умов педантичні особистості можуть захворіти на невроз нав'язливих станів, за сприятливих – стають зразковими працівниками з великим почуттям відповідальності за доручену справу.

5. Тривожний.

Цим людям притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором'язливість. Вони часто очікують будь-яких неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень їх самооцінки дещо знижений. Такі люди вирізняються невпевненістю, у якій відчувається елемент покірності, приниження. Що яскравіше у тривожних (боягузливих) особистостей виявлена полохливість, то ймовірніше підвищена збудливість автономної нервової системи, яка підсилює соматичну реакцію страху через систему іннервації серця.

6. Демонстративний.

Люди, схильні до театральності, авантюризму, до витіснення зі свідомості неприємних фактів свого життя; прагнуть бути в центрі подій, привертати до себе увагу. Надмірна контактність, здатність відчувати партнера, «вживання в роль», підвищена емоційність, егоїстичність, розвинута фантазія – ось основні риси таких людей. Вони можуть вирізнятися видатними творчими досягненнями. У негативній картині акцентуації лікарі вбачають психопатію, а в позитивній – власне акцентуацію.

7. Циклотимічний.

Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поводяться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним. Радісні події не лише викликають у таких людей радісні емоції, а й супроводжуються загальною картиною гіпертемії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, «фонтаном» ідей. Сумні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

8. Збудливий.

Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, нетерпимість до інших людей. Інколи такі люди можуть проявляти жорстокість і піддаватися потягам.У міміці й словах вони демонструють роздратованість, відкрито заявляючи про свої вимоги. Із дріб’язкових приводів сваряться з керівництвом і співпрацівниками, через що часто змінюють місце роботи. Виконуючи тяжку фізичну працю, збудливі люди отримують задоволення і мають вищі від інших показники.

9. Дистимічний.

Цим людям властивий низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність. Вони ведуть відлюдний спосіб життя, рідко конфліктують з іншими, серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, однак занадто пасивні та мляві. Їх легко розпізнають за сором’язливим і безрадісним виглядом. Міміка у них маловиразна.

10. Екзальтований.

Таких людей спонукає до діяльності й заряджає енергією зовнішній світ. Вони уникають самотніх роздумів, потребують підтримки й визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче розважаються, схильні до непродуманих вчинків. Такі люди тішаться радісними подіями і поринають у розпач від печальних. Захоплення й пориви можуть ніяк не пов’язуватися з особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання з релігійних мотивів, пошуку світогляду – все це проймає екзальтовану людину до глибини душі. Цим темпераментом часто наділені артистичні натури – художники, поети.

Додаток Б.

Опитувальник Brief-COPE C. Carver, 1997) (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгненн. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосуються саме вас.

Твердження	**Я зазвичай цього не робив/не робила**	**Я рідко це робив/ робила**	**Я робив/ робила це час від часу**	**Це саме те, що я зазвичай робив/ робила**
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся				
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				

7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				

19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Додаток В.

Розробка «Стресостійкість і характер»

Матеріали: бланки з результатами тестування учасників, аркуші паперу А4, кольорові олівці/фломастери, картки з описом стресових ситуацій.

Методичне забезпечення: мультимедійна презентація, роздаткові матеріали з описом адаптивних копінг-стратегій.

Модуль 1. “Психологічний автопортрет: характер та ресурси”.

Мета: формування в учасників усвідомленого зв’язку між їхніми акцентуаціями характеру та звичними реакціями на стресові події.

Пункт 1. Міні-лекція “Сильні та слабкі сторони акцентуацій”.

Ведучий (психолог) пояснює, що акцентуація не є патологією, а представляє собою крайню норму. До прикладу, емотивність говорить про глибину почуттів але при цьому може створювати ризик самозвинувачення; гіпертимність дає енергію але може нести за собою легковажність.

Пункт 2. “Дзеркало копінгу”.

Учасники тренінгу отримують свої бланки з результатами по методиці Brief-COPE. Завдання полягає в тому, щоб кожен з учасників позначив кольором стратегії, які вони використовують найчастіше.

Пункт 3. Групова рефлексія.

“Як мій характер допомагає мені адаптуватися, а в яких моментах він стає перешкодою?”

Очікуваний результат: Прийняття учасниками своїх особливостей та готовність до корекції дезадаптивних звичок.

Модуль 2. “Когнітивна гнучкість: від планування до оптимізму”

Мета: проведене дослідження виявило дефіцит позитивного рефреймінгу в даній вибірці, представлений модуль має навчити учасників знаходити нові сенси у важких обставинах.

Пункт 1. “Інша сторона медалі”.

Учасникам пропонуються типові побутові стресові ситуації (провалений іспит, сварка з близькою людиною, негативні фідбеки на роботі тощо). Завдання полягає в тому, щоб знайти 5 пунктів, в чому дана ситуація може бути корисною (отриманий новий досвід, перевірка друзів, стимул до змін).

Пункт 2. “Планування сценарію”.

Спираючись на високий рівень показника планування у вибірці, учасники вчаться складати не один план (“все дарма”, “все пропало”), а три: песимістичний, реалістичний та ідеальний.

Пункт 3. Вправа “Зате..”.

Це швидке тренування мовного рефреймінгу. Ведучий (психолог) називає проблему, наприклад: “я отримала низький бал”, учасник має миттєво відповісти “ Зате тепер я точно знаю, в чому в мене були прогалини та що треба довчити”.

Очікуваний результат: Підвищення в учасників гнучкості мислення та здатності до позитивного переосмислення невдач.

Модуль 3. “Емоційна стійкість та самопідтримка”.

Мета: зниження в учасників рівня самозвинувачення та відмови, які були виявлені у тривожних та емотивних респондентів.

Пункт 1. Техніка “Стоп критик”.

Учасники вчаться ідентифікувати свій внутрішній голос (внутрішнього критика” який нав’язує такі думки, як “ти сам у всьому винен” або “нічого з цього не вийде”. Вправа передбачає трансформування цих фраз на більш екологічні варіанти, наприклад, “я помилилася, але можу це виправити” або “я помилилася, але це стало важливим уроком для мене”.

Пункт 2. “Лист собі з майбутнього”.

Кожен учасник пише записку собі “сьогоднішньому” з позиції людини, яка вже успішно пройшла актуальну кризу, в якій зараз знаходиться кожен учасник. Ця вправа може допомогти знизити внутрішню емоційну напругу та послабити відчуття безвиході.

Пункт 3. Вправа “Анти-відмова”.

Це робота з тривожністю учасників через декатастрофізацію, тобто, кожним розглядається найгірший варіант розвитку актуальних життєвих подій, а опісля ставляться питання: “Що насправді станеться, якщо я дійсно не впораюся? Чи справді це стане кінцем світу?”.

Очікуваний результат: часткова стабілізація самооцінки учасників та зменшення частоти використання уникаючих стратегій.

Модуль 4. “Соціальна навігація та активна дія”.

Мета: навчити учасників активному використанню соціальної підтримки та переходити від роздумів до активних дій.

Пункт 1. Вправа “Мапа соціальних ресурсів”.

Кожен з учасників схематично зображує мапу своїх соціальних контактів, розмежовуючи їх на тих, хто дає їм інформаційну підтримку, тобто поради та факти, і тих, хто - емоційну, тобто співчуття.

Пункт 2. Вправа “Прохання про допомогу”.

Оскільки людям з емотивним типом важливо не залишатися наодинці з проблемою, тут має відпрацьовуватися навичка прямого та асертивного звернення за допомогою до інших учасників в змодельованих ситуаціях.

Пункт 3. Вправа “Перший крок”.

Вправа передбачає складання плану конкретних дій на найближчі 24 години для вирішення поточної проблеми/ситуації. Тут акцент тримається на переході від емоційного переживання до активного подолання.

Очікуваний результат: формування в учасників навички конструктивного залучення соціальних ресурсів та підвищення активності в подоланні стресу.