

Олена Косьянова,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри теорії та методики практичної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9532-9981>

Анастасія Андреадакі,

здобувачка ступеня бакалавра

кафедри теорії та методики практичної психології,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,

вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна

РОЛЬ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ У ФОРМУВАННІ АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Статтю присвячено аналізу ролі акцентуацій характеру у формуванні адаптивних копінг-стратегій в умовах стресових ситуацій. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня стресу в сучасному суспільстві та необхідністю пошуку чинників успішної психологічної адаптації. Метою роботи було визначити вплив різних типів акцентуацій характеру на вибір стратегій подолання стресу. Для досягнення мети реалізовано теоретичний аналіз проблеми та проведено емпіричне дослідження за участі 43 дорослих (81 % жінок, вік – 18–45 років). Використано методику діагностики акцентуацій характеру за К. Леонгардом – Х. Шмішеком, «Копінг-поведінка» С. Нормана, «Аналіз життєвого стресу» (Life Events Scale) Т. Холмса і Р. Пейжа. Результати дослідження підтвердили гіпотезу про статистично значущий взаємозв'язок між типами акцентуацій і схильністю до певних копінг-стратегій. Зокрема, встановлено, що гіпертимний тип акцентуації корелює з частим використанням проблемно-орієнтованого (адаптивного) копінгу, тоді як тривожний, циклотимний та деякі інші емоційно-нестабільні типи акцентуацій пов'язані з переважанням емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій. Виявлено також, що високий рівень життєвого стресу характерний для осіб із вираженим соціальним залученням (гіпертимність) та емоційною реактивністю. Наукова новизна роботи полягає у поєднанні вітчизняного і зарубіжного підходів до проблеми та емпіричній перевірці гіпотези про вплив акцентуацій характеру на копінг у дорослої вибірці. Практична значущість полягає у сформульованих рекомендаціях щодо підвищення стресостійкості: на основі результатів розроблено психокорекційну програму з розвитку адаптивних стратегій для осіб із різними типами акцентуацій. Отримані результати можуть бути використані у роботі практичних психологів, зокрема для індивідуалізації програм профілактики та подолання стресу.

Ключові слова: акцентуації характеру, копінг-стратегії, стрес, адаптація, психологічна стійкість, особистість.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. У сучасному суспільстві інтенсивне соціальне, інформаційне та емоційне навантаження призводить до того, що стресові ситуації стали повсякденною реальністю для більшості людей. Психологічна адаптація до стресу є критично важливою умовою підтримання психічного здоров'я, ефективної діяльності та міжособистісної взаємодії. Оскільки стрес неможливо повністю уникнути, актуальним є пошук чинників, що підвищують стресостійкість та сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій. Відомо, що індивідуальні психологічні особливості особистості значною мірою визначають її поведінкові реакції на стрес. Одним із таких важливих чинників є акцентуації характеру – надмірно виражені риси характеру, що перебувають на межі норми та патології і зумовлюють специфічний стиль реагування людини на труднощі. Концепція акцентуацій була запропонована німецьким психіатром К. Леонгардом,

який виділив 12 типів акцентуованих рис особистості (Leonhard, 1968).

Згодом психолог А. Є. Лічко адаптував цю концепцію до дослідження підлітків, розробивши власну класифікацію акцентуацій та відповідні діагностичні методики. У класичних працях підкреслено, що акцентуовані риси характеру визначають типові реакції особистості на складні чи критичні ситуації. Іншими словами, акцентуації можуть суттєво впливати на те, як людина переживає та долає стрес: одні типи характеру надають перевагу активному подоланню проблем, тоді як інші схильні до уникнення або до емоційних реакцій. Упродовж останніх десятиліть з'явилося чимало досліджень, присвячених взаємозв'язку між індивідуально-психологічними рисами та копінг-поведінкою. Зокрема, у працях зарубіжних авторів показано, що базові риси особистості (темперамент, характер, «Велика п'ятірка» тощо) впливають на вибір стратегій подолання стресу (Кім та ін., 2015; Фрейре та ін., 2020).

У класичній теорії Р. Лазаруса і С. Фолкмана копінг-стратегії розглядаються як свідомі зусилля людини, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, що оцінюються як стресові. Виокремлюються проблемно-орієнтований копінг (активне вирішення проблеми або зміна ситуації), емоційно-орієнтований копінг (регуляція емоційного стану без безпосереднього впливу на проблему) та уникання (ухилення від переживання ситуації, відволікання). Вибір копінг-стратегії залежить як від характеру стресора, так і від стійких особистісних характеристик (Лазарус, Фолкман, 1984).

Так, дослідження С. Кім та співавторів (2015) серед молодих дорослих підтвердило, що риси темпераменту і характеру пов'язані з переважанням тих чи інших стилів подолання: наприклад, високий рівень самооцінки та екстраверсія сприяють проблемно-орієнтованому копінгу, тоді як нейротизм та тривожність – емоційно-орієнтованому уникненню. Окремий напрям досліджень фокусується на ролі характерологічних акцентуацій у стресових ситуаціях. Низка вітчизняних робіт свідчить про існування специфічних зв'язків між типом акцентуації та копінг-поведінкою. Зокрема, Г. М. Канцур (2021) виявила, що серед студентів старших курсів окремі типи акцентуацій характеру статистично пов'язані з адаптивністю чи дезадаптивністю вибраних ними копінг-стратегій. Дослідження О. В. Михайлової та М. В. Папучі (2018) показало три можливі варіанти взаємодії між характером і копінгом: компенсаторний (коли сильні боки характеру нейтралізують вплив стресу), декомпенсаторний (коли акцентуації підсилюють уразливість до стресу) та інтегративний (коли особистість виробляє унікальні стратегії на основі своєї характерології). С. О. Станібулла (2020) показала, що особи з демонстративним типом характеру частіше використовують конфронтаційний копінг і пошук підтримки, тоді як, наприклад, тривожному типу більш притаманне емоційне уникнення або пасивне переживання.

Попри наявність окремих напрацювань взаємозв'язок між акцентуаціями характеру та адаптивними стратегіями реагування на стрес залишається недостатньо вивченим, особливо у вітчизняному контексті. Зокрема, бракує досліджень на дорослій вибірці, що дало б змогу узагальнити результати для широкої популяції, а не лише для студентської молоді чи підлітків. Це породжує потребу у подальшому вивченні даної проблеми, враховуючи також можливість практичного застосування отриманих результатів.

Мета дослідження – проаналізувати вплив акцентуацій характеру на формування та вибір адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій. Відповідно до мети нашого дослідження, виділено такі завдання: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення акцентуацій характеру та їх класифікацій; дослідити концепції адаптивних стратегій (копінг-стратегій) у контексті стресових ситуацій; визначити взаємозв'язок між типами акцентуацій характеру та схильністю до використання певних копінг-стратегій.

Методи дослідження. Для діагностики акцентуацій характеру застосовано опитувальник К. Леонгарда – Х. Шмішека, адаптований для української вибірки. Для оцінки копінг-стратегій використано стандартизований психологічний опитувальник «Копінг-поведінка» (адаптація методики С. Нормана). Він призначений для виявлення типових стратегій подолання стресу у респондента і містить блоки питань, що охоплюють різні стилі реагування. Додатково було виміряно рівень суб'єктивного стресового навантаження. Із цією метою застосовано «Шкалу життєвих подій» Т. Холмса і Р. Пей (також відому як Social Readjustment Rating Scale).

У дослідженні взяли участь 43 особи віком від 18 до 45 років (середній вік – 27,4 року). Вибірка сформована на основі принципу добровільної участі; переважну частину вибірки становили жінки – 35 осіб (81,4 %), чоловіків було 8 (18,6 %). Усі респонденти дали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Результати. Поняття характеру є фундаментальним у психології, адже саме через риси характеру виявляються стійкі способи поведінки людини, її ставлення до себе та оточення. Характер формується протягом життя під впливом як генетичних особливостей темпераменту, так і соціального досвіду. Акцентуація характеру – це надмірний прояв окремих рис, який, однак, не виходить за межі психічної норми.

На відміну від психопатій акцентуації не призводять до соціальної дезадаптації, але створюють підвищену уразливість особистості до певних стресорів. Наприклад, гіпертимність характеризується постійно піднесеним настроєм, активністю та оптимізмом, тоді як дистимність – хронічно зниженим фоном настрою, пасивністю і песимізмом; ці два типи є полярними, і кожен із них по-своєму впливає на переживання складних обставин.

К. Леонгард виділив такі основні типи акцентуацій: демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий, гіпертимний, дистимний, циклотимний, афективно-лабільний, екзальтований, тривожний, емотивний та ін. Кожен тип має свої характерні особливості реагування: демонстративні особистості прагнуть уваги і часто драматизують події; тривожні – очікують негативу та схильні до страхів; екзальтовані – бурхливо реагують емоційно як на позитивні, так і на негативні події; емотивні – надчутливі до переживань інших і власних.

Очевидно, що такі відмінності проявів характеру можуть визначати і різні моделі поведінки у стресових умовах. Дійсно, попередні дослідження підтверджують, що акцентуації значною мірою детермінують стратегії подолання труднощів. Наприклад, гіпертимні особистості (енергійні, товариські, оптимістичні) зазвичай демонструють проактивний підхід до стресу: прагнуть діяти, вирішувати проблему, шукати підтримку оточення. Натомість тривожний тип часто уникає прямих зіткнень із проблемою, схильний до самокопання або паніки за високого рівня стресу

(Stanibulla, 2020). Дистимічні індивіди (схильні до депресивного фону настрою) у стресових ситуаціях можуть впасти в пасивність, відчувати безнадійність, що відповідає емоційно-орієнтованому стилю копінг-стратегій (Місхиха, Кобилянська, 2023).

Афективно-лабільні (емоційно нестійкі) особи демонструють різні способи реагування залежно від ситуації: вони можуть то активно вирішувати проблему, то впасти в розпач, що ускладнює прогнозування їхніх реакцій (Фрейре та ін., 2020).

Загалом наявність виражених акцентуованих рис характеру створює специфічний «профіль» реагування на стрес. Розуміння цього профілю є важливим, оскільки дає змогу прогнозувати, які стратегії подолання можуть бути природними для даної особистості, а які – потребуватимуть розвитку. Стрес та копінг-стратегії. Поняття стресу було запроваджене Г. Сельє як універсальна неспецифічна реакція організму на будь-які значущі зміни та навантаження (Сельє, 1956).

У психології стресовою вважається ситуація, яка пред'являє вимоги, що перевищують звичні адаптаційні ресурси людини, унаслідок чого виникає напруження. Здатність упоратися зі стресом залежить як від об'єктивних чинників (інтенсивність та тривалість впливу, наявність підтримки), так і від суб'єктивних ресурсів: особистісних якостей, навичок саморегуляції, попереднього досвіду тощо. Копінг-стратегії – це свідомі моделі поведінки та мислення, які людина вибирає для зниження негативного впливу стресора (Лазарус, Фолкман, 1984).

Дослідники виділяють умовно адаптивні та дезадаптивні копінг-стили. Адаптивні стратегії (їх ще називають конструктивними) включають активне планування, пошук інформації, звернення по соціальну підтримку, позитивну переоцінку ситуації. Вони сприяють реальному вирішенню проблеми або поліпшенню емоційного стану без побічних ефектів. Дезадаптивні стратегії (неконструктивні) – це уникнення, заперечення проблеми, уживання психоактивних речовин, агресивні реакції тощо; вони можуть давати тимчасове полегшення, але в довготривалій перспективі погіршують ситуацію або стан людини. Вибір стратегії залежить від навичок саморегуляції і від особистісних рис. Згідно з низкою досліджень, такі риси, як оптимізм, екстраверсія, високий рівень самоефективності, позитивно пов'язані з конструктивними копінг-стратегіями, тоді як тривожність, імпульсивність, низька самооцінка – із деструктивними (Такач та ін., 2021).

Очевидно, що акцентуації характеру, які фактично є крайніми варіантами норми особистості, можуть посилювати певні риси та поведінкові тенденції. Таким чином, вони здатні схилити особистість до конкретного копінг-стилю. Наприклад, акцентуація педантичності (надмірна схильність до порядку, ригідність) може проявлятися як прагнення детально аналізувати проблему й контролювати ситуацію (що близько до проблемно-орієнтованого копінг-стилю), але водночас такі люди можуть застрягати на деталях і відчувати

сильний дистрес, якщо щось іде не за планом. Акцентуація збудливості (імпульсивність, дратівливість) може вести до агресивних або імпульсивних способів реагування на стрес (наприклад, конфронтація, ризиковані дії), які часто є неефективними.

На перетині двох означених площин – характерологічної та копінгової – формується проблематика нашого дослідження. Існуючі праці вказують, що різні типи акцентуацій характеру можуть сприяти як формуванню ефективних адаптивних стратегій, так і виникненню дезадаптивних патернів поведінки у стресі. Зокрема, згадуване дослідження Г. Канцур (2021) засвідчило, що у молодих людей із вираженою демонстративністю частіше спостерігаються такі копінг-стратегії, як пошук соціальної підтримки та емоційна експресія, тоді як тривожна і дистимна акцентуації проявляються в униканні або пасивному переживанні. Дослідження О. Михайлової (2020) підкреслило значущість особистісних диспозицій: було доведено, що вираженість окремих рис характеру зумовлює схильність або до конструктивних, або до деструктивних стратегій подолання. Ці висновки перегукуються з результатами зарубіжних досліджень. Так, С. Ю. Кім та співавтори (2015) показали, що комбінація певних темпераментальних особливостей (наприклад, високої наполегливості та низької новизни у поведінці) призводить до більш частого використання активного копінг-стилю, особливо за наявності ресурсу резиліентності (психологічної стійкості до стресу). Водночас недостатня емоційна стабільність та високий нейротизм зумовлюють часте звернення до емоційно-орієнтованих стратегій, які не розв'язують проблему, а лише зменшують психічне напруження тимчасово. Отже, теоретичний аналіз показує, що акцентуації характеру можуть розглядатися як один із ключових чинників, що впливають на адаптивність копінг-стратегій. Виражені характерологічні риси задають певний «стиль» реагування: підвищена енергійність і впевненість (гіпертимність, демонстративність) зазвичай ведуть до активного подолання, натомість емоційна нестійкість і тривожність – до уникнення або неефективного емоційного реагування. Наше дослідження покликане емпірично перевірити ці закономірності та заповнити існуючі прогалини, зокрема щодо дорослої популяції в українських реаліях.

Обговорення. На першому етапі проведено описову статистику: обчислено середні значення, стандартні відхилення, варіації для основних показників (вираженість кожного типу акцентуації, рівні використання кожного копінг-стилю, індекс життєвого стресу). Це дало змогу виявити загальні тенденції у вибірці та сформулювати профіль групи. На другому етапі для перевірки гіпотези застосовано кореляційний аналіз Пірсона. Було розраховано коефіцієнти кореляції між: а) показниками акцентуацій і показниками копінг-стратегій; б) показниками акцентуацій і рівнем життєвого стресу; в) показниками копінг-стратегій і рівнем стресу. Використовувалися двосторонні

критерії значущості на рівнях $p < 0,05$ та $p < 0,01$. Значущі кореляційні зв'язки інтерпретувалися з урахуванням теоретичних уявлень про характеристики акцентуацій та копінгів.

За результатами опитувальника Леонгарда – Шмішека встановлено, що у вибірці найбільш поширеними (домінуючими) є акцентуації емоційно-реактивного спектра. Зокрема, у значній частини респондентів виявлено високі бали за шкалами емотивності, екзальтованості, гіпертимності, неврівноваженості (лабільно-істероїдного типу) та циклотимності. Тобто типовий портрет учасників дослідження – це люди, схильні до інтенсивних емоційних переживань, швидких змін настрою, високої соціальної активності, але водночас певної імпульсивності та нестабільності. Менш вираженими в середньому виявилися такі акцентуації, як педантичність, застрягаючий (ригідний) тип та демонстративність – ці риси мали помірні або низькі показники у більшості опитаних (табл. 1).

Отримані дані щодо копінг-стратегій показали такий розподіл: проблемно-орієнтований копінг був провідним стилем у 58,1 % учасників, емоційно-орієнтований – у 25,6 %, а уникання домінувало лише у 16,3 % респондентів. Це свідчить, що більшість випробуваних декларує схильність до активного подолання труднощів. Водночас цікаво відзначити, що навіть у групі з переважно проблемно-орієнтованою стратегією середній рівень накопиченого життєвого стресу виявився доволі високим (близько 280 балів за шкалою Холмса – Раге). Можливо, такі особи беруть на себе багато відповідальності та активно залучені в різні сфери життя, через що стикаються з більшою кількістю стресових подій; однак завдяки конструктивним копінгам їм вдається тримати ситуацію під контролем.

Група, що вибрала емоційно-орієнтований копінг, продемонструвала дещо нижчий середній показник стресу (≈ 241 бал), хоча й залишається в зоні підвищеного ризику. Для цих респондентів характерною

є асоціація з такими акцентуаціями, як емотивність, тривожність та екзальтованість, – тобто люди, які глибоко переживають події емоційно, але не завжди спрямовують зусилля на зміну ситуації. Найменша частка вибірки – ті, що тяжіють до стратегій уникнення, – продемонструвала середній рівень стресу – близько 253 балів, але при цьому спостерігалася дуже висока варіативність (велике стандартне відхилення ~ 158). Це говорить про нестійкість способу життя цих осіб: деякі з них, можливо, успішно ізолюють себе від стресорів, тоді як інші переживають значні потрясіння, не маючи навичок активного подолання. У цій групі частіше зустрічаються акцентуації дистимного, тривожного та неврівноваженого типів, що узгоджується з їхньою копінг-поведінкою (пасивність, уникнення).

Кореляційний аналіз підтвердив низку статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними ($p < 0,05$ та $p < 0,01$). Нижче наведено ключові виявлені кореляції, які мають теоретичну та практичну цінність (табл. 2).

Так, гіпертимна акцентуація позитивно корелює з рівнем адаптивного (проблемно-орієнтованого) копінгу ($r = +0,55$, $p < 0,01$). Тобто люди з яскраво вираженим оптимізмом, активністю та товариськістю значно частіше вибирають активні стратегії подолання труднощів. Це важливий результат, який узгоджується з уявленнями про гіпертимність як ресурс адаптації. Цікаво, що одночасно гіпертимність показала і помірно позитивний зв'язок із рівнем життєвого стресу ($r = +0,43$, $p < 0,01$). Таке поєднання може вказувати на те, що гіпертимні особистості, будучи соціально включеними та ініціативними, переживають більше подій (у тому числі стресогенних) у своєму житті. Вони схильні брати участь у багатьох активностях, тому кількість потенційних стресових ситуацій у них вище; проте завдяки оптимізму та активному копінгу ці люди часто недооцінюють або успішно компенсують накопичений стрес.

Таблиця 1

**Первинні дані показників акцентуацій характеру,
адаптивних стратегій та життєвого стресу в загальній вибірці (n=43)**

Описові статистики	N	MIN	MAX	X	σ	CV, %	Mo	Me
Гіпертимна	43	0	24	15	6	41	18	18
Збудлива	43	4	22	15	6	40	18	14
Емотивна	43	9	24	17	5	27	12	15
Педантична	43	6	24	13	4	28	12	14
Тривожна	43	3	24	14	4	28	12	12
Циклотимна	43	3	24	15	5	34	12	12
Демонстративна	43	2	24	13	5	39	8	10
Неврівноважена	43	3	24	15	5	35	9	15
Дистимна	43	3	24	14	5	33	9	15
Екзальтована	43	6	24	15	5	35	6	12
Копінг-поведінка С. Норман	43	6	24	14	5	35	18	18
Життєвий стрес Холмса та Раге	43	28	723	250	159	64	64	64

Примітка: X – середнє значення показника у вибірці; σ – середнє квадратичне відхилення; CV – коефіцієнт варіативності; Me – медіана; Mo – мода; max – максимальне значення показника у вибірці; min – мінімальне значення показника у вибірці.

Таблиця 2

Статистично достовірні зв'язки показників акцентуацій характеру, адаптивних стратегій та життєвого стресу в загальній вибірці

	Гіпер- тимна	Три- вожна	Цикло- тимна	Демонстра- тивна	Неврівно- важена	Дис- тимна	Екзаль- тована	Копінг- поведінка С. Норман	Оцінки стресостійкості Холмса та Раге
Гіпертимна	1					-,341*	,325*	,552**	,430**
Тривожна		1	,568**		,409**				
Циклотимна		,568**	1	,430**	,597**		,346*		
Демонстративна			,430**	1	,535**		,468**		
Неврівноважена		,409**	,597**	,535**	1		,472**		
Дистимна	-,341*					1			
Екзальтована	,325*		,346*	,468**	,472**		1		
Копінг-поведінка С. Норман	,552**							1	
Оцінки стресостійкості Холмса та Раге	,430**								1

Примітка: * – кореляція статистично достовірна на рівні $p = 0,05$; ** – кореляція статистично достовірна на рівні $p = 0,01$.

Тривожна акцентуація має виражений позитивний зв'язок із циклотимною ($r = +0,57$, $p < 0,01$) та неврівноваженою ($r = +0,41$, $p < 0,01$) акцентуаціями. Іншими словами, у нашій вибірці люди з високою тривожністю часто одночасно набирали високі бали і за показниками емоційної нестабільності, перепадів настрою. Цей «кластер» рис указує на схильність до підвищеної вразливості: такі особи, як правило, мають низьку стресостійкість, гостро реагують на зміни обставин. На поведінковому рівні для них характерне емоційно-орієнтоване подолання або уникання проблем. Подібний профіль є менш адаптивним: замість вирішення проблеми тривожні циклотимні особистості можуть хвилюватися, «накручувати» себе або відкладати дію, що в довготривалій перспективі підтримує високий рівень стресу.

Циклотимна акцентуація (нестійкий, змінний тип) окрім зв'язку з тривожністю демонструє сильні кореляції з демонстративною ($r = +0,43$, $p < 0,01$), неврівноваженою ($r = +0,60$, $p < 0,01$) та екзальтованою ($r = +0,35$, $p < 0,05$) акцентуаціями. Це підкреслює складний характер циклотимного типу, який поєднує риси емоційної піднесеності, імпульсивності та емоційної нестійкості. Такі люди можуть бути дуже енергійними і товаришескими в періоди підйому настрою, але так само схильні до різких спадів, апатії чи роздратування. Відповідно, і копінг-стратегії у них можуть змінюватися: сьогодні вони активно вирішують проблему, завтра – уникають будь-яких дій. Для психологів важливо враховувати таку мінливість і працювати над стабілізацією стратегій реагування.

Між деякими акцентуаціями виявлено негативні кореляції, які відповідають теоретичним припущенням про їх протилежність. Наприклад, гіпертимність обернено

пов'язана з дистимністю ($r = -0,34$, $p < 0,05$). Це логічно: чим більше людина життєрадісна та активна, тим менше у неї проявляються риси пригніченості й пасивності, і навпаки. У поведінковому плані це означає, що гіпертимні особи рідко використовують стратегії, притаманні дистимним (наприклад, пасивне прийняття поразки), і навпаки – дистимні майже ніколи не бувають ініціативними борцями з труднощами. Цю поляриність варто враховувати під час планування заходів психологічної допомоги: підходи, ефективні для мотивування «пасивних» особистостей, можуть бути зайвими для і так активних гіпертимів, і навпаки.

Загалом результати кількісного аналізу демонструють, що психологічний профіль особистості (набір акцентуацій характеру) тісно пов'язаний як із суб'єктивним сприйняттям стресу, так і з поведінковими стратегіями його подолання. Узагальнюючи основні емпіричні знахідки, можемо виділити такі положення:

- у вибірці переважають особистості з високою емоційною реактивністю, імпульсивністю та соціальною активністю (акцентуації гіпертимна, екзальтована, емотивна, неврівноважена, циклотимна). Цей характерологічний профіль є двоїстим: з одного боку, він містить значний адаптивний потенціал (енергійність, комунікабельність сприяють активному долаанню труднощів), з іншого – несе ризики у разі перевантаження (імпульсивність, нестабільність можуть призводити до неорганізованості та емоційних зривів);

- незважаючи на загалом високий середній рівень життєвого стресу у вибірці, більшість респондентів демонструє сформовані адаптивні копінг-стратегії. Особливо це стосується осіб із провідними акцентуаціями гіпертимного або демонстративного

типу – вони активно залучені у соціальну діяльність і паралельно спроможні ефективно регулювати свій стан через конструктивні дії;

– найбільш ефективним стилем подолання виявився проблемно-орієнтований копінг: респонденти, що його вибрали, не мали істотно нижчих показників стресу, але їхній спосіб дій потенційно запобігає накопиченню проблем у майбутньому. Цей стиль дає змогу вирішувати або пом'якшувати самі стресові обставини, тому його можна розглядати як бажаний із погляду психологічного здоров'я;

– емоційно-орієнтований та уникаючий стилі пов'язані з більшою уразливістю до стресу. Особи, які переважно полегшують собі стан через емоційні реакції (плач, емоційне обговорення, фантазії) або уникнення, зазвичай не зменшують об'єктивних проблем, через що напруження може зростати. У нашій вибірці ці стилі характерні для людей з акцентуаціями тривожності, дистимності, неврівноваженості, тобто для тих, хто менше впевнений у собі та має менше внутрішніх ресурсів опанувати ситуацію.

Висновки. У ході дослідження отримано емпіричні докази на підтримку висунутої гіпотези про те, що акцентуації характеру відіграють суттєву роль у формуванні стратегій подолання стресу. Зв'язки між психологічними рисами та копінг-поведінкою виявилися достатньо тісними, аби стверджувати про існування певних стійких патернів: особистості з подібними характерологічними профілями схильні вибирати схожі способи реагування на життєві виклики. Зокрема, підтверджено, що гіпертимний тип (активний, оптимістичний) є умовно ресурсним із погляду адаптації: таким людям легше мобілізуватися і діяти конструктивно у стресовій ситуації. Натомість тривожний і близькі до нього типи (емоційно нестабільні) виступають чинниками ризику, оскільки спричиняють ухилення від проблем чи застрягання в переживаннях.

Таким чином, результати дослідження не лише підтверджують гіпотезу, а й розкривають конкретні механізми впливу акцентуацій на процес копіngu. Це узгоджується з концепціями, висловленими в попередніх роботах і водночас доповнює їх, ураховуючи дані, отримані на дорослій вибірці в українських реаліях (Канцур, 2021; Кім та ін., 2015; Кобилянська, 2023; Лазарус, Фолкман, 1984; Міщиха, 2023; Михайлова, 2020; Сельє, 1956; Такач та ін., 2021; Фрейре та ін., 2020).

Отже, проведене дослідження підтвердило важливість урахування характерологічних особливостей під час роботи зі стресом. Акцентуації характеру, будучи відносно стабільними утвореннями, самі по собі не є патологією, але вони визначають зони уразливості та ресурси людини у боротьбі зі стресом.

Подальші дослідження вбачаються перспективними у напрямі вивчення цієї проблематики на більш широких вибірках, а також оцінки ефективності інтервенцій, розроблених з урахуванням акцентуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Канцур Г. М. Зв'язок акцентуацій характеру з вибором копінг-стратегій у студентів старших курсів : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія бізнесу». Київ, 2023. 47 с.
2. Михайлова О. В., Папуча М. В. Взаємозв'язок рис характеру і копінг-поведінки в підлітковому віці. *Advanced Education*. 2018. № 9. С. 127–132. DOI: <https://doi.org/10.20535/2410-8286.148185>
3. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці. *Психологічні виміри суспільства*. 2023. № 4. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/06>
4. Станібулла С. О. Особливості копінг-стратегій у осіб із різними типами акцентуацій характеру. *Insight: психологічні виміри суспільства*. 2020. № 3. С. 85–89. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/2972>
5. Freire C., Ferradás M. M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J. C. *Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person – Centered Approach* *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 841. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
6. Kim S. Y., Kim J., Kim S. W. et al. Associations of temperament and character with coping strategies in young adults: The role of resilience. *Psychiatry Investigation*. 2015. Vol. 12. No. 3. P. 307–316. DOI: <https://doi.org/10.4306/pi.2015.12.3.307>
7. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
8. Leonhard K. *Akzentuierte Persönlichkeiten*. Berlin: VEB Verlag Volk und Gesundheit, 1968. 328 p.
9. Norman W. Five major factors of personality. *Journal of Personality Research*. 1967. Vol. 12. No. 3. P. 245–258.
10. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw–Hill, 1956. 324 p.
11. Takács R., Takács S., Kárász J.T., Horváth Z., Oláh A. Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 742435. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.742435>

REFERENCES

1. Kantsur, H. M. (2023). *Zv'язok aktsentuatsii kharakteru z vyborom kopinh-stratehii u studentiv starshykh kursiv* [Connection between character accentuations and coping strategies choice in senior students]. *Kvalifikatsiina robota na zdobuttia OS bakalavra spetsialnosti "Psykhohohiia biznesu"* – Bachelor's Qualification Thesis in Business Psychology. Natsionalnyi aviatsiinyi universytet – National Aviation University, Kyiv, 47 p. [in Ukrainian].
2. Mykhailova, O. V., & Papucha, M. V. (2018). *Vzaiemovv'язok rys kharakteru i kopinh-povedinky v pidlitkovomu vitsi* [Relationship between character traits and coping behavior in adolescence]. *Advanced Education*, 9, 127–132. DOI: <https://doi.org/10.20535/2410-8286.148185> [in Ukrainian].
3. Mishchychka, L. P., & Kobylanska, N. M. (2023). *Osoblyvosti kopinh-stratehii ta yikh vzaiemovv'язok z aktsentuatsiieiu kharakteru v yunatskomu vitsi* [Features of coping strategies and their relation to character accentuations in youth]. *Psykhohohichni vymiry suspilstva – Psychological Dimensions of Society*, 4. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/06> [in Ukrainian].

4. Stanibulla, S. O. (2020). Osoblyvosti kopinh-stratehii u osib iz riznymy typamy aktsentuatsii kharakteru [Peculiarities of coping strategies in individuals with different types of character accentuations]. *Insight: Psykhologichni vymiry suspilstva – Insight: Psychological Dimensions of Society*, 3, 85–89. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/2972> [in Ukrainian].
5. Freire, C., Ferradás, M. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J.C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841> [in English].
6. Kim, S. Y., Kim, J. M., & Kim, S. W., et al. (2015). Associations of temperament and character with coping strategies in young adults: The role of resilience. *Psychiatry Investigation*, 12 (3), 307–316. DOI: <https://doi.org/10.4306/pi.2015.12.3.307> [in English].
7. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *New York: Springer Publishing Company*. 456 p. [in English].
8. Leonhard, K. (1968). *Akzentuierte Persönlichkeiten [Accentuated personalities]*. Berlin: VEB Verlag Volk und Gesundheit. 328 p. [in German].
9. Norman, W. (1967). Five major factors of personality. *Journal of Personality Research*, 12 (3), 245–258 [in English].
10. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw–Hill. 324 p. [in English].
11. Takács, R., Takács, S., Kárász, J.T., Horváth, Z., & Oláh, A. (2021). Exploring coping strategies of different generations of students starting university. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 742435. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.742435> [in English].

Olena Kosyanova,

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Practical Psychology,

The state institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,

26, Staroportofrankivska, Str., Odesa, Ukraine,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9532-9981>

Anastasiia Andreadaki,

student of the Faculty of Social and Humanitarian Sciences,

The state institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,

26, Staroportofrankivska, Str., Odesa, Ukraine,

THE ROLE OF CHARACTER ACCENTUATION IN THE FORMATION OF ADAPTIVE STRATEGIES FOR COPING WITH STRESSFUL SITUATIONS

The article is devoted to analyzing the role of character accentuations in the formation of adaptive coping strategies in stress situations. The relevance of this study is determined by the increasing levels of stress in modern society and the need to identify factors of successful psychological adaptation. The aim was to determine how different types of character accentuations influence the choice of stress coping strategies. To achieve this aim, a theoretical review was conducted and an empirical study with 43 adults (81 % women, aged 18–45) was carried out. The Leonhard–Schmieschek Character Accentuation Inventory, a Coping Behavior questionnaire, and Holmes–Rahe Life Events Scale were used. The results confirmed the hypothesis of a statistically significant relationship between accentuation types and the preference for specific coping strategies. In particular, the hyperthymic accentuation type correlates with frequent use of problem-focused (adaptive) coping, whereas anxious, cyclothymic and other emotionally unstable accentuations are associated with a predominance of emotion-focused and avoidant strategies. It was also found that a high level of life stress is characteristic for individuals with pronounced social engagement (hyperthymia) and emotional reactivity. The scientific novelty of this work lies in combining domestic and international approaches to the problem and empirically testing the influence of character accentuations on coping in an adult sample. The practical significance is reflected in formulated recommendations for increasing stress resilience: based on the findings, a psycho-correctional program was developed to improve adaptive strategies for individuals with various accentuation types. The results can be applied in practical psychology, in particular to individualize stress prevention and intervention programs.

Key words: character accentuations, coping strategies, stress, adaptation, psychological resilience, personality.

Дата надходження статті: 21.05.2025

Дата прийняття статті: 17.07.2025

Опубліковано: 10.09.2025