

Мициха Л.П.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Кобилянська Н.М.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З АКЦЕНТУАЦІЄЮ ХАРАКТЕРУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Стаття присвячена проблемі, мета якої полягає у виявленні копінг – стратегій студентської молоді та дослідженні особливостей впливу на копінг-стратегії різних типів акцентуації характеру. Окреслюються особливості юнацького віку, – віку прийняття кардинальних рішень і конструювання життєвих цілей та перспектив. Вибір конструктивних копінг-стратегій є однією з вагомих складових успіху досягнення цілей. Емпіричну складову дослідження склали: методика «Незакінчені речення» (авторська); Характерологічний опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека; Копінг-тест Лазаруса. Вибірка складала 65 осіб – студентів 1-4 курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. За результатами дослідження були виокремлені продуктивні (29%), непродуктивні (57%), зміна копінг-стратегій (9%) та проміжні (5%) копінг-стратегії. Кореляційний аналіз виявив взаємозв'язки типів акцентуації характеру та типів копінг-стратегій студентства. До вибору продуктивних копінг-стратегій схильні студенти з наступними типами акцентуації характеру: демонстративний (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми), невірноважений (планування вирішення проблеми), гіпертимний (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності). До вибору непродуктивних копінг-стратегій (втеча, конфронтація, дистанціювання) схильні студенти з такими типами акцентуації характеру, як: збудливий, циклотимний, педантичний, дистимний. Три-вожний тип акцентуації характеру передбачає тотожну кореляцію як з копінг-стратегією втечі, так і з копінг-стратегією прийняття відповідальності (продуктивні/непродуктивні копінг-стратегії залежно від ситуації). Між гіпертимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегіями виявлено найбільшу кількість кореляцій, що свідчить про багатовекторність стрес-долаючої поведінки гіпертимних студентів. Результати дослідження можуть бути впроваджені у практику роботи практичних психологів як супровід студентської молоді з питань вибору продуктивних копінг-стратегій.

Ключові слова: студентська молоді, юнацький вік, стресові ситуації, копінг-стратегії, акцентуації характеру, взаємозв'язки.

Постановка проблеми. Період юності – це період прийняття рішень, де левову частку складає студентська молоді. Окреслюючи цю соціальну спільноту ми розуміємо її окремішність, швидше специфіку, яка характеризує її юнацький запал, прагнення до реформ та інновацій у різних сферах життя. І все це на тлі пошуку сенсу буття, професійної самореалізації тощо, де навчально-професійна діяльність стає провідною діяльністю студентства у вищій школі. Однак в останні роки юнацтву довелося пережити важкі часи пандемії, а сьогодні – ще й умови воєнного стану, що внесли кардинальні зміни як у процес навчання, так і загалом в життя молодих людей. Так, на зміну безтурботності та мрійливості, прийшла невизначеність та розгубленість, рішучість

і ризиковість. Юність, що є періодом прийняття вагомих рішень, стикається з необхідністю долати стресові ситуації, особливо в нестабільних умовах сучасності. Вибір копінг-стратегій впливає на психічне здоров'я, особистісне благополуччя, успішність особистості студента [5]. В цьому контексті актуалізується питання вибору продуктивних та непродуктивних копінг-стратегій як відповіді на численні стресові фактори, а також дослідження особливостей тих ключових чинників, що можуть вплинути на цей вибір. І один з них – це тип акцентуації характеру.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Копінг-стратегії стали об'єктом дослідження для багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених. О. Войцеховська, О. Волошок, Г. Закалик,

Л. Карамушка, В. Ковальчук, Ю. Снігур, Р. Лазарус, Р. Льюїс, Р. Мосс, С. Прус, Х. Сек, Т. Уїллс, С. Фолькман, І. Фрайденберг, С. Шифман, А. Біллінгс та ін. запропонували поділ копінг-стратегій на такі, що націлені на оцінку; на проблему; на емоції. Л. Карамушка та Ю. Снігур окреслюють «базові копінг-стратегії» як розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення [2]. Х. Сек стверджує, що стратегія пошуку соціальної підтримки відіграє важливу, навіть домінуючу роль серед молоді (Цит. за: [4, с. 33]). Р. Лазарус та С. Фолькман [7] виокремили стратегії подолання проблемних ситуацій шляхом планування їх вирішення; посередництва конфронтації; прийняття відповідальності; врегулювання стресової ситуації (самоконтроль); позитивної переоцінки ситуації; вирішення проблеми за рахунок соціальної підтримки; стратегії дистанціювання; втечі від проблеми, уникнення. І. Фрайденберг та Р. Льюїс [8] копінг-стратегії поділяють відповідно до їх ефективності, де виокремлюють стилі щодо стресдолаючої поведінки: продуктивний, непродуктивний, проміжний. Деякі дослідники звертають увагу на стадійність стратегій подолання. Т. Уїллс та С. Шифман виділяють наступні стадії стресдолаючої поведінки [9]: попереджувальна стадія; стадія власне подолання проблемної ситуації; стадія відновлення. Розвитку копінг-стратегії та формуванню сприятливого психологічного фону для подолання стресу сприяють копінг-ресурси – особистісні та соціальні відносно стабільні характеристики людини [1].

Виходячи із напрацювань учених в царині проблеми копінг-стратегій, для нас представляв інтерес вплив на вибір копінг-стратегій типу акцентуації характеру, особливо в сучасних умовах нестабільності і невизначеності життя, і студентської молоді, зокрема.

Мета дослідження – виявити копінг-стратегії студентської молоді та дослідити особливості впливу на копінг-стратегії різних типів акцентуацій характеру.

Виклад основного матеріалу. Юнацький вік відзначається своєю вразливістю до життєвих криз. У зв'язку зі спрямованістю на досягнення успіху, прояви характерного максималізму та очевидного браку досвіду, студентській молоді може бути притаманний вибір деструктивних стратегій подолання та ригідність щодо їх зміни. Особливо цінною тут є заувага Е. Еріксона [10], який постулює, що ключ до особистісного зростання юнака знаходиться в розв'язанні основної кризи цього періоду, в результаті якої молода людина або від-

находить себе, усталює свою «Его-ідентичність» посередництвом інтеграції воєдино усього попереднього досвіду, або стикається з рольовим змішанням, що аж ніяк не сприяє в подальшому конструктивному виборі копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

Для того щоб визначити стратегію подолання особистості необхідно знайти опору, а саме окреслити альтернативи, виходячи з власних цінностей та смислів. Звідси вважаємо, що зміни ціннісно-мотиваційної сфери особистості в юнацькому віці відіграють вагомую роль у формуванні стратегії подолання. Згідно з цим юнаки схильні обирати копінг-стратегію, опираючись або на власні знання в тій чи іншій царині, набутий досвід, або на віру у власні сили, сприятливий розвиток подій, що ґрунтується на ціннісних орієнтаціях, світогляді. Неабияку роль тут відіграє і симптомокомплекс особистісних рис [3].

Звертаючись до інтерпретації поняття «копінг» (англ. «cope» – «подолати», «впоратися»), послуговуємось його розумінням, як: сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів спрямованих на подолання стресових ситуацій, де кожна із складових стрес-долаючої поведінки відіграє вагомую роль у процесі копінгу [2, с. 24]. Когнітивні зусилля особистості в контексті проблемної ситуації «покликани» осмислити, зважити та оцінити можливі альтернативи виходу з неї (план дій тощо). Емоційні ресурси допомагають здійснювати контроль над власними емоціями, розуміти емоції інших людей, прагнути отримати емоційну підтримку від оточення. Відтак поведінкові прояви копінгу «покликани» втілити конкретні дії для досягнення результату [Там само].

Щодо аспектів проблеми акцентуації характеру, то вони є доволі неоднозначними. К. Леонгард розглядав акцентуації особистості як проміжне явище між нормою та психопатією (Цит. за: [6]). Ми ж притримуємося тієї думки, що акцентуації характеру є нормою, хоча і в крайньому, межовому її прояві. Крім того вважаємо, що деякі акцентуації характеру є більш деструктивнішими за інші, і відповідно, можуть мати згубний вплив на особистість.

Емпіричну складову нашого дослідження склали: методика «Незакінчені речення» (авторська); Характерологічний опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека; Копінг-тест Лазаруса. Вибірка складала 65 осіб – студентів 1-4 курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Методика «Незакінчені речення» дозволила нам з'ясувати низку особливостей копінг-стра-



Рис. 1. Копінг-стратегії, що превалюють у стресових ситуаціях студентської молоді

тегій студентської молоді. Серед продовжень речення «У стресовій ситуації я зазвичай...» спостерігались такі варіанти (Рис. 1): 57% опитуваних зазначили непродуктивні копінг-стратегії, де превалюють емоційні реакції («кричу», «панікую», «нервую», «хвилююся», «дратуюся», «переживаю», «тривожусь», «втікаю», «плачу», «завмираю»); 29% респондентів описали продуктивні копінг-стратегії, що в більшості були націлені на збереження емоційного стану в рівновазі («зберігаю спокій», «намагаюся зберегти самовладання», «намагаюся не піддаватись емоціям», «намагаюся опанувати себе», «намагаюся керувати своїми емоціями»); 9% студентів показали процес переходу від непродуктивного копіngu до продуктивного чи навпаки («спочатку панікую, потім зосереджуюсь», «спершу стараюся зберегти спокій, переконую себе, що це тимчасово, а потім панікую», «все залежить від ситуації – можу плакати, можу шукати вирішення», «застигаю, а потім обдумую, що в цій ситуації робити»); 5% досліджуваних обирають проміжні копінг-стратегії, націлені на взаємодію з оточуючими («прошу поради», «звертаюся за порадою до близьких», «стараюся підтримати людей, які поруч»).

Серед копінг-стратегій, що схвалюються студентською молоддю, 43% опитуваних приймають продуктивні стрес-долаючі стратегії: планування вирішення проблеми, активний копінг, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка («включаю критичне мислення», «дію на холодну голову», «не роблю необдуманих вчинків», «мислю логічно», «об'єктивно оцінюю ситуацію», «шукаю вирішення проблеми», «обдумую всі можливі варіанти», «дію помірковано», «знаходжу вихід», «шукаю позитив», «не здаюся»); 34% респондентів подобається послуговуватися копінг-стратегіями спрямованими на опанування емоцій («опановую себе», «нейтрально ставлюся до ситуації», «не піддаюся емоціям», «струмую

свої емоції», «зберігаю самовладання», «зберігаю спокій», «можу заспокоїтися», «стараюся впоратися з тривогою», «намагаюся не переживати», «дію спокійно»); 10% студентів наголошують на необхідності діяти швидко в стресовій ситуації («швидко приходжу до тями», «швидко знаходжу вирішення проблеми»); 6% досліджуваних схвалюють взаємодію з оточуючими в контексті стресової ситуації («прошу про допомогу», «підтримую когось», «всіх стараюся розвеселити», «можу заспокоїти інших»); 5% опитуваних не знайшли жодних позитивних сторін своїх копінг-стратегій; 3% студентів схвалюють непродуктивні копінг-стратегії («задумуюся, що треба зробити, щоб цього уникнути», «втікаю»).

Щодо труднощів, які мають місце в подоланні стресової ситуації, 34% респондентів вважають найскладнішим дотримуватися копінг-стратегій спрямованих на емоції, їх рефлексію та опанування («не наробити дурниць на емоціях», «не нервувати», «залишитися спокійною», «не переживати», «опанувати себе», «опанувати емоції», «заспокоїтися»); 25% опитуваних зазначають, що важкою стресову ситуацію робить їх неспроможність послуговуватися продуктивними копінг-стратегіями («зосередитися», «зрозуміти, що відбувається», «прийняти правильне рішення», «вирішити проблему», «знайти правильний вихід»); 15% студентів стверджують, що найважчий чинник стресової ситуації стосується оточення («думка оточуючих», «відсутність підтримки», «ймовірність осуду з боку інших», «втрата репутації», «паніка оточуючих»); 11% досліджуваних зазначають, що складність проблемної ситуації полягає в її наслідках («мій стан після стресу», «нав'язливі думки»); 9% вважають, що невчасність їхніх дій, брак швидкості ускладнюють стресову ситуацію («приймати швидкі рішення», «почати діяти», «швидко зібратися», «заставити себе діяти», «оперативно взяти

себе в руки»); 3% респондентів стверджують, що важкість стресової ситуації полягає в її наявності; 3% студентів не зазначили жодних чинників.

Позитивне ставлення до соціальної підтримки схвалило 52% опитуваних («прийму», «погоджуся, якщо розумію, що не впораюсь самотужки»); 37% опитуваних ставляться критично до сторонньої допомоги і приймають її не завжди. Тобто стратегія пошуку соціальної підтримки використовується ними в залежності від ситуації («подумаю чи потрібна мені допомога», «обдумаю їх пропозицію», «зважу, наскільки вона потрібна», «вислухаю думку інших, але прийму рішення самостійно», «прийму, якщо це буде доречно», «якщо це ті люди, які мені потрібні, то прийму», «погоджуся, якщо не зможу впоратися самостійно», «якщо допомога доцільна, то я її прийму», «якщо вважатиму, що інші дійсно в силах допомогти, то погоджусь»); 9% респондентів не прийняли б допомогу від оточення в стресовій ситуації.

Проведення кореляційного аналізу між методиками «Характерологічний опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека» та «Копінг-тест Р. Лазаруса» дозволило нам виявити наступні взаємозв'язки типів акцентуацій характеру та типів копінг-стратегій студентства (при $N=65$): між демонстративним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки ($r = 0,35$; $p < 0,05$); між демонстративним типом акцентуації та копінг-стратегією планування вирішення проблеми ($r = 0,39$; $p < 0,05$); між демонстративним типом акцентуації та копінг-стратегією позитивної переоцінки ($r = 0,45$; $p < 0,05$); між неврівноваженим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією конфронтації ($r = 0,51$; $p < 0,05$); між неврівноваженим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією планування вирішення проблеми ($r = 0,33$; $p < 0,05$). Ці дані вказують на те, що юнаки з неврівноваженим типом акцентуації характеру надають перевагу таким стрес-долаючим стратегіям як конфронтація та планування вирішення проблеми. Між педантичним типом акцентуації характеру та стратегією, націленою на втечу ($r = 0,42$; $p < 0,05$), що свідчить про схильність осіб з педантичним типом акцентуації характеру обирати копінг-стратегію втечі в стресовій ситуації; між збудливим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією втечі ($r = 0,50$; $p < 0,05$); між збудливим типом акцентуації та копінг-стратегією конфронтації ($r = 0,39$; $p < 0,05$); між збудливим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією дистанцію-

вання ($r = 0,32$; $p < 0,05$). Відтак, можемо сказати, що в осіб зі збудливим типом акцентуації характеру спостерігаються непродуктивні копінг-стратегії, зокрема втеча, конфронтація, дистанціювання. Між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією планування вирішення проблеми ($r = 0,51$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації характеру і копінг-стратегією дистанціювання ($r = 0,47$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією конфронтації ($r = 0,43$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки ($r = 0,43$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією позитивної переоцінки ($r = 0,40$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією прийняття відповідальності ($r = 0,32$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією націленою на самоконтроль ($r = 0,30$; $p < 0,05$). Звідси, гіпертимний тип акцентуації характеру передбачає вибір таких продуктивних копінг-стратегій, як планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка. Крім того, наявний зв'язок з такими неефективними стратегіями копінгу як конфронтація і дистанціювання; між тривожним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією прийняття відповідальності ($r = 0,31$; $p < 0,05$); між тривожним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією втечі ($r = 0,31$; $p < 0,05$). Отже, студенти з тривожним типом акцентуації характеру схильні до вибору копінг-стратегій спрямованих на прийняття відповідальності або втечу. Між циклотимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією втечі ($r = 0,45$; $p < 0,05$); між циклотимним типом акцентуації та копінг-стратегією конфронтації ($r = 0,30$; $p < 0,05$). Можемо зробити висновок, що респондентам з циклотимним типом акцентуації характеру притаманні непродуктивні копінг-стратегії, а саме втеча та конфронтація. Між дистимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегіями кореляцій не виявлено. Між афективно-екзальтованим, емотивним типами акцентуації характеру та копінг-стратегіями статистично значущого кореляційного зв'язку не виявлено.

Висновки. Виходячи з вищеподаного емпіричного матеріалу можемо зробити такі висновки:

1. Більшість студентів у стресовій ситуації послуговується непродуктивними копінг-стратегіями, що передбачають негативні емоційні реакції на проблемну подію; відчувають роздратування у

зв'язку зі своїми бурхливими емоційними переживаннями, спричиненими стресовою ситуацією. У молодих людей викликає схвалення використання продуктивних стрес-долаючих стратегій, таких як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності. Для респондентів важливо послуговуватися стратегіями, що сприяють опануванню емоцій.

2. Більшість студентства висловило бажання вміти використовувати копінг-стратегії, націлені на опанування емоцій. Були виявлені продуктивні, непродуктивні, нестійкі та проміжні копінг-стратегії. Респонденти виявили схильність до використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки.

3. До вибору продуктивних копінг-стратегій схильні студенти з наступними типами акцентуацій характеру: демонстративний (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, планування вирішення

проблеми), неврівноважений (планування вирішення проблеми), гіпертимний (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності).

4. До вибору непродуктивних копінг-стратегій (втеча, конфронтація, дистанціювання) схильні студенти зі збудливим, циклотимним, педантичним, дистимним типами акцентуацій характеру.

5. Тривожний тип акцентуації характеру виявив однакову схильність осіб як до продуктивних, так і до непродуктивних копінг-стратегій залежно від ситуації.

6. Гіпертимний тип акцентуації характеру проявив багатовекторність стрес-долаючої поведінки студентів.

Результати даного дослідження можуть використовуватися практичними психологами в контексті супроводу студентської молоді з питань вибору продуктивних копінг-стратегій.

Список літератури:

1. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 146–151.
2. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23–30.
3. Кобилянська Н.М. Симптомокомплекс особистісних рис як вагома складова процесу прийняття рішень в юнацькому віці. *Еврика – XXIII*. Збірник студентських наукових праць. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2022. С. 287–288. Режим доступу: https://nauka.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/122/2023/02/evryka_22-verstka6.pdf
4. Ковальчук В. І., Фролова Н. В. Психологічні особливості використання копінг-стратегій в студентському віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2022. № 25. С. 31–34.
5. Міщиха Л.П., Кулеша-Любінець М.М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/342412218_Psihicne_zdorov%27a_ak_skladova_osobistisnogo_blagopolucca
6. Шепелева Г. А. Акцентуації характеру в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 143–146.
7. Lazarus R. and Folkman S. Stress appraisal and coping. New York : Springer publishing company, 1984. 456 p.
8. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
9. Wills T. A., Shiftman S. Coping and substance use: A conceptual framework. Copin and substance use. Orlando: Academic Press, 1985. P. 3–24.
10. Ericson E. H. Identity: youth and crisis. New York : W.W. Norton & Compani, 1968. 331 p.

Mishchykha L.P., Kobylianska N.M. PECULIARITIES OF COPING STRATEGIES AND THEIR RELATIONSHIP WITH CHARACTER ACCENTUATION IN ADOLESCENT AGE

Annotation. This article is dedicated to the problem, purpose of which is to identify coping strategies of student youth and research peculiarities of influence on coping strategies of different types of character accentuation. It outlines features of adolescent age, – age of making cardinal decisions and designing life goals and perspectives. The choice of constructive coping strategies is one of the important success components in achieving goals. The empirical component of research was compiled by: the method of “Incomplete sentences” (authorial); the characteristic questionnaire of K. Leongard – G. Shmishek; Lazarus coping test. The sample comprised 65 people – Vasyl Stefanyk Precarpathian National University students of 1-4 courses. According to research results the following strategies were identified: productive (29%), unproductive (57%), changing (9%) and intermediate (5%) coping strategies. The correlation analysis revealed relationships between types of character

accentuations and students coping strategies. Students with the following types of character accentuations tend to choose productive coping strategies: demonstrative (positive revaluation, searching of social support, planning of problem solving), unbalanced (problem solving planning), hyperthymic (positive revaluation, searching of social support, problem solving planning, accepting responsibility). Students with the following types of character accentuations tend to choose unproductive coping strategies (escaping, confrontation, distancing): excitable, cyclothymic, pedantic, dysthymic. Anxiety type of character accentuation involves identical correlation for both coping strategy of escaping and coping strategy of accepting responsibility (productive/unproductive coping strategies, depending on situation). It was discovered the largest number of correlations between the hypertimic type of character accentuation and coping strategies that indicate about multy-vector stress coping behaviour of hypertimic students. The results of research can be implemented in the work practice of practical psychologists as support for student youth on the choice of productive coping strategies.

Key words: *student youth, adolescent age, stressful situation, coping strategies, character accentuations, relationships.*