

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ПСИХОЛОГІЇ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE COPING STRATEGIES OF FUTURE SPECIALISTS IN ADOLESCENT PSYCHOLOGY

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей розвитку адаптивних копінг-стратегій майбутніх фахівців із психології юнацького віку. Метою емпіричного дослідження було встановлення особливостей сформованості копінг-стратегій та визначення їх взаємозв'язку з показниками соціально-психологічної адаптації та проявами негативних емоційних переживань.

Для зазначеного дослідження було скомпоновано психодіагностичний комплекс методів дослідження: дослідження копінг-механізмів осіб юнацького віку (методика діагностики копінг-стратегій Е. Хейма, дослідження механізмів психологічного захисту за методикою індекс життєвого стилю Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х. Конте); дослідження поведінкових тенденцій осіб юнацького віку (дослідження тенденцій поведінки у реальній групі за методикою Q-сортування В. Стефансона); дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації та індивідуальних властивостей осіб юнацького віку (методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика «Шкала самооцінки» Ч. Спілберга, Ю. Ханіна, методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге).

За результатами емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій майбутніх фахівців із психології юнацького віку встановлено, що найбільш розвинутими у сучасного юнацтва є когнітивні копінг-механізми. Саме когнітивні копінг-механізми мають зворотний зв'язок зі шкалами особистісної залежності, неприйняття себе та механізмами психічного захисту – гіперкомпенсація і регресія. Тобто чим більш розвинуті в осіб юнацького віку когнітивні копінг-механізми, тим нижчі прояви залежності, неприйняття себе, гіперкомпенсації та регресії (повернення до ранніх поведінкових проявів).

Установлено, що розвиток поведінкових копінг-механізмів знижує розвиток депресивних переживань. Тобто конструктивні стратегії в поведінці перешкоджають депресії.

Емоційні копінг-стратегії знижують емоційний дискомфорт, підозрілість, компенсацію та прояви особистісної тривожності.

За результатами емпіричного дослідження у подальшій науковій роботі буде спроектовано модель та програму розвитку адаптивних копінг-стратегій у осіб юнацького віку для допомоги майбутнім фахівцям із психології та для озброєння їх практичним інструментарієм для допомоги іншим студентам, майбутнім фахівцям інших спеціальностей.

Ключові слова: майбутні фахівці з психології, юнацький вік, копінг-стратегії, адаптація, дезадаптація, тривожність, депресивність.

The article presents the results of an empirical study of the features of the development of adaptive coping strategies of future specialists in youth psychology. The purpose of the empirical study was to establish the features of the formation of coping strategies and determine their correlation with indicators of social and psychological adaptation and manifestations of negative emotional experiences.

For this study, a psychodiagnostic complex of research methods was composed: the study of coping mechanisms of young people (methodology of diagnosis of coping strategies by E. Heim, study of psychological protection mechanisms according to the methodology of the lifestyle index of R. Plutchik, H. Kellerman, H. R. Conte); research of behavioral trends of youth (research of behavioral trends in a real group using W. Stephenson Q-sort Technique); study of the peculiarities of social-psychological adaptation and individual properties of persons of adolescent age (methodology of diagnosis of social-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond, "Self-esteem scale" method by C. Spielberger, Y. Khanin, method of differential diagnosis of depressive states by V. Zunge).

According to the results of an empirical study of the features of coping strategies of future specialists in youth psychology, it was established that cognitive coping mechanisms are the most developed among modern youth. It is the cognitive coping mechanisms that have a negative correlation with the scales of personal dependence, self-rejection and mental defense mechanisms – hypercompensation and regression. That is, more developed cognitive coping mechanisms will reduce manifestations of dependence, self-rejection, hypercompensation and regression (return to early behavioral manifestations).

It has been established that the development of behavioral coping mechanisms reduces the development of depressive experiences. That is, constructive strategies in behavior prevent depression.

Emotional coping strategies reduce emotional discomfort, suspiciousness, compensation, and manifestations of personal anxiety.

Based on the results of the presented empirical research, in the further scientific work, a model and program for the development of adaptive coping strategies in youth will be designed to help future specialists in psychology and to arm them with practical tools to help other students, future specialists of other specialties.

Key words: future specialists in psychology, youth, coping strategies, adaptation, maladaptation, anxiety, depression.

УДК 159.9(075.8)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.14>

Чухрій І.В.

д. психол. н., доцент,
професор кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла
Коцюбинського

Вступ. Складні події сьогодення вимагають вироблення конструктивних моделей поведінки, зокрема застосування адаптивних копінг-стратегій. Для майбутніх фахівців

із психології важливо не лише здобути високпрофесійні знання для допомоги населенню країни, а й передусім піклуватися про власне психологічне здоров'я. Для розуміння

необхідності надання психологічної допомоги майбутнім фахівцям із психології юнацького віку важливо проводити психодіагностичне дослідження, за результатами якого розробляти програми психокорекції та застосовувати методи психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема розвитку копінг-стратегій у майбутніх фахівців та методи їх розвитку зацікавили цілу низку вітчизняних науковців, зокрема: проблему копінгу висвітлено в роботах С. Грабовської та М. Єсип [2]; дослідженням копінг-стратегій у процесі адаптації студентів першого року навчання займалася Н. Шеленкова [5]; вивчення копінг-стратегій як чинника адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності проводилося А. Галяном [1]; особливості копінг-стратегій молоді з порушеннями функцій опорно-рухового апарату представлено в наукових роботах І. Чухрій [4; 6], А. Шевцова [6].

Для дослідження особливостей розвитку адаптивних копінг-стратегій майбутніх фахівців із психології юнацького віку було скомпоновано психодіагностичний комплекс методів дослідження: дослідження копінг-механізмів осіб юнацького віку (методика діагностики копінг-стратегій Е. Хейма, дослідження механізмів психологічного захисту за методикою «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х. Конте); дослідження поведінкових тенденцій осіб юнацького віку (дослідження тенденцій поведінки у реальній групі за методикою Q-сортування В. Стефансона); дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації та індивідуальних властивостей осіб юнацького віку (методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика «Шкала самооцінки» Ч. Спілберга, Ю. Ханіна, методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге) [4; 6].

Дослідження із застосуванням представленого психодіагностичного інструментарію проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні брали участь 80 майбутніх фахівців із психології юнацького віку.

За результатами дослідження копінг-стратегій майбутніх фахівців із психології юнацького віку встановлено (табл. 1), що провідними для досліджуваних є саме когнітивні копінг-стратегії (4,98). Зазначене вказує на те, що молодь застосовує саме адаптивні когнітивні копінг-стратегії, тобто форми поведінки, спрямовані на аналіз складних життєвих ситуацій та усвідомлення власної особистісної цінності.

Таблиця 1

Діагностика копінг-стратегій майбутніх фахівців із психології юнацького віку за методикою Е. Хейма (n=80)

Копінг-механізми	Показники юнаків та юнок
Когнітивні	4,98
Емоційні	3,85
Поведінкові	4,03

Також значними є показники за поведінковими копінг-стратегіями (4,03), що вказує на наявність конструктивних стратегій поведінки.

Зниженими є також адаптивні емоційні копінг-стратегії (3,85). Зазначене вказує на труднощі вирішення складних емоційних ситуацій.

За результатами дослідження механізмів психологічного захисту за методикою Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х. Конте (табл. 2) встановлено, що найбільше досліджувані застосовують такі механізми психологічного захисту, як регресія, раціоналізація, проекція та неприйняття. Тобто досліджуваним притаманне бажання уникнути неприємних подій за рахунок дитячих форм поведінки, занадто складне пояснення того, що відбувається; не прийняття власних переживань та поведінки, а приписування їх іншим, та втеча (умовна) від реального ходу речей.

Цікавим є те, що низькі показники за шкалою заміщення та витіснення вказують на те, що спрацьовують механізми, які безпосередньо опрацьовують інформацію, а не забувають її (витіснення) або сприймають як життєву подію інших людей (заміщення).

Таблиця 2

Дослідження особливостей психологічного захисту майбутніх фахівців із психології юнацького віку за методикою Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х. Конте (n=80)

Особі юнацького віку	Механізми психологічного захисту							
	витіснення	регресія	заміщення	неприйняття	проекція	компенсація	гіперкомпенсації	раціоналізація
Показники майбутніх фахівців із психології (n=80)	3,5	6,7	2,5	5,7	6,6	4,5	3,7	6,7

За результатами дослідження тенденцій поведінки в реальній групі та уявлень про себе за методикою В. Стефансона (табл. 3) установлено, що переважній кількості досліджуваних притаманні товариськість, залежність та уникання боротьби, що вказує на залежну, зникаючу позицію. Також зазначені дані можливо інтерпретувати як прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей, контактність, прагнення створювати емоційні зв'язки у своїй групі та за її межами, прагнення відійти від взаємодії, зберігати нейтралітет у групових спорах.

Найнижчі показники за шкалами «нетовариськість» та «прийняття боротьби», що є ознакою того, що досліджувані не мають прагнень до активної позиції у груповому житті, домагатися високого статусу у системі міжособистих взаємин.

Для встановлення чинників, що сприяють розвитку адаптивних копінг-стратегій, було проведено дослідження визначення особливостей соціально-психологічної адаптації досліджуваних осіб юнацького віку та дослідження наявності у них особистісної тривожності та депресивності.

За результатами дослідження соціально-психологічної адаптації досліджуваних юнаків та юнок виявлено високі показники за шкалами «прийняття себе» (75,0), «внутрішній контроль» (58,3) та «адаптивність» (55,0). Зазначені показники вказують про надмірні зусилля для зазначених особливостей або надмірні їх прояви. Середні показники переважають за більшістю запропонованих методикою шкал. Цікавим є те, що у 35 % досліджуваних низький рівень дезадаптованості, у 30 % – емоційного дискомфорту та зовнішнього контролю, а у 41,4 % досліджуваних низький рівень неприйняття себе.

Для дослідження рівня особистісної та ситуативної тривожності було застосовано методику Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. За результатами дослідження встановлено, що у досліджуваних юнаків та юнок переважає високий рівень особистісної (61,7 %), а 41,7 % досліджуваних притаманний високий рівень ситуативної тривожності. Тобто тривожність притаманна досліджуваним

молоді, що потребує підвищеної уваги, оскільки саме тривога є основним переживанням, що спонукає утворення цілої низки негативних емоційних утворень: депресивності, агресивності та ін.

Було проведено дослідження щодо виявлення показників депресивності майбутніх фахівців із психології юнацького віку. Для дослідження переживання депресивних станів застосовувалася методика діагностики депресивних станів В. Зунге. Установлено, що більшості досліджуваних притаманний стан без депресії (63,3 %), третині досліджуваних притаманні показники легкої депресії (31,7 %), а у 5 % досліджуваних є прояви субдепресії. Тобто 36,7 % досліджуваних мають прояви депресії, що потребує підвищеної уваги та застосування методів психологічної допомоги. Незважаючи на те що показників істинної депресії не виявлено, субдепресія і легка депресія значно погіршують якість життя досліджуваних.

Для виявлення взаємозв'язку між дослідженими копінг-стратегіями досліджуваних майбутніх фахівців із психології та показниками соціально-психологічної адаптації/ дезадаптації, тривожності, рівнями депресії було застосовано методи статистичної обробки даних, а саме коефіцієнт рангової кореляції Пірсона (табл. 4).

Установлено негативний кореляційний зв'язок між показниками когнітивної копінг-стратегії та шкалами: «залежність» ($r=-0,285$; $p>0,05$), «неприйняття себе» ($r=-0,305$; $p>0,01$), «гіперкомпенсація» ($r=-0,275$; $p>0,05$) та «регресія» ($r=-0,288$; $p>0,01$). Тобто чим вищий рівень адаптивної когнітивної копінг-стратегії, тим нижчий рівень особистісної залежності та неприйняття себе, а також механізмів психічного захисту – гіперкомпенсації та регресії. І, відповідно, розвиток когнітивних копінг-стратегій у особистості спонукатиме розвиток зрілих, самостійних її якостей.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що існує значущий негативний зв'язок між показниками адаптивної емоційної копінг-стратегії та показниками емоційного дискомфорту, а також такими захисними механізмами, як підозрілість, компенсація, особистісна тривожність.

Таблиця 3

Дослідження тенденцій поведінки в реальній групі та уявлень про себе у майбутніх фахівців із психології юнацького віку Q-сортування В. Стефансона (n=80)

Особі юнацького віку	Тенденції поведінки в реальній групі					
	залежність	незалежність	товариськість	нетовариськість	прийняття боротьби	уникнення боротьби
Показники (у %) майбутніх фахівців із психології юнацького віку (n=80)	5,8	4,1	6,1	3,3	3,1	5,2

Таблиця 4

Дослідження взаємозв'язку між показниками копінг-стратегій та соціально-психологічної адаптації/ дезадаптації майбутніх фахівців із психології юнацького віку

Шкали методик	Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
Залежність	-0,285*	0,029	0,006
Неприйняття себе	-0,305**	0,131	0,013
Емоційний дискомфорт	0,038	-0,286**	0,013
Гіперкомпенсація	-0,275*	0,029	0,091
Регресія	-0,288**	-0,220	-0,155
Підозрілість		-0,258*	
Компенсація	0,194	-0,285**	0,053
Особистісна тривожність	0,147	-0,278*	0,155
Депресія	0,212	0,003	-0,268*

Примітка: * $p > 0,05$; ** $p > 0,01$

Найвним є негативний кореляційний зв'язок між показниками адаптивної поведінкової копінг-стратегії та депресією, що вказує на те, що чим вищий рівень адаптивних поведінкових копінг-стратегій, тим нижчий рівень депресії.

У цілому можна зробити висновок, що розвиток адаптивних когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій молоді сприятиме зниженню захисних механізмів особистості та переживання негативних емоційних переживань.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено, що є наявними позитивні кореляційні зв'язки між поведінковою тенденцією «нетовариськість» та показниками шкал: «депресія» ($r = -0,490$; $p > 0,01$), «провина» ($r = -0,314$; $p > 0,01$), «реактивна тривожність» ($r = -0,312$; $p > 0,01$) та «особистісна тривожність» ($r = -0,277$; $p > 0,01$), що вказує на те, що така поведінкова тенденція досліджуваних юнаків та юнок, як нетовариськість, взаємопов'язана з переживанням негативних емоційних станів.

Також наявні позитивні кореляційні зв'язки поведінкової тенденції «нетовариськість», механізмів психічного захисту: витіснення ($r = 0,409$; $p > 0,01$), регресія ($r = 0,339$; $p > 0,01$), заміщення ($r = 0,265$; $p > 0,01$), проєкція ($r = 0,312$; $p > 0,01$), компенсація ($r = 0,268$; $p > 0,01$), гіперкомпенсація ($r = 0,294$; $p > 0,01$), раціоналізація ($r = 0,393$; $p > 0,01$) та дезадаптивної шкали неприйняття ($r = 0,262$; $p > 0,01$). Тобто поведінкова тенденція «нетовариськість» у досліджува-

них осіб юнацького віку пов'язана з механізмами психічного захисту та неприйняттям інших, що може бути наслідком складних умов сьогодення.

Висновки. За результатами емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій майбутніх фахівців із психології юнацького віку встановлено, що найбільш розвинутими у сучасного юнацтва є когнітивні копінг-механізми. Саме когнітивні копінг-механізми мають зворотний зв'язок зі шкалами особистісної залежності, неприйняття себе та механізмами психічного захисту – гіперкомпенсація і регресія. Тобто чим більш розвинуті в осіб юнацького віку когнітивні копінг-механізми, тим нижчі прояви залежності, неприйняття себе, гіперкомпенсації та регресії (повернення до ранніх поведінкових проявів).

Установлено, що розвиток поведінкових копінг-механізмів знижує розвиток депресивних переживань. Тобто конструктивні стратегії в поведінці перешкоджають депресії.

Емоційні копінг-стратегії знижують емоційний дискомфорт, підозрілість, компенсацію та прояви особистісної тривожності.

За результатами представлено емпіричного дослідження у подальшій науковій роботі буде спроєктовано модель та програму розвитку адаптивних копінг-стратегій у осіб юнацького віку для допомоги майбутнім фахівцям із психології та для озброєння їх практичним інструментарієм для допомоги іншим студентам, майбутнім фахівцям інших спеціальностей [3].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Галян А. Копінг-стратегії як чинник адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені О. В. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1 (16). С. 22–27.
2. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. № 4. С. 188–199.
3. Чухрій І. В. Вікове консультування : навчальний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2019. 178 с.
4. Чухрій І. В. Дослідження психологічних механізмів соціальної адаптації молоді з набутими порушеннями опорно-рухового апарату *Психологічний часопис*. 2019. № 11. Вип. 5. С. 119–132. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11>
5. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій у процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 72–77.
6. Chukhrii I., Shevtsov A. Psychological mechanisms of social adaptation of young people with disabilities. *American Journal of Applied and Experimental Research*. 2017. № 3 (6). P. 6–14.