

ТИПЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Лебедева О. В., Казанина Т. А.

В данной статье исследуются типы копинг-стратегий и их влияние на психическое здоровье подростков в контексте современных вызовов времени. Анализируются различные подходы к копингу, включая адаптивные и малопродуктивные стратегии, а также их влияние на эмоциональное и психологическое состояние подростков. Основываясь на теоретическом анализе, авторы подчеркивают значимость выбора эффективных копинг-стратегий для поддержания психического здоровья в условиях стресса и неопределенности. Исследования показывают, что подростки, использующие конструктивные подходы к преодолению трудностей, такие как активное решение проблем, позитивное восприятие ситуаций и поиск поддержки у окружающих, демонстрируют более высокое психоэмоциональное благополучие. В то же время применение неэффективных методов, таких как уклонение от проблем и самокритика, может негативно влиять на психическое здоровье и способствовать развитию различных расстройств. Исследование также акцентирует внимание на необходимости интеграции работы психологов, педагогов и родителей для создания поддерживающей среды, способствующей развитию адаптивных копинг-стратегий. Таким образом, понимание типов копинг-стратегий и их влияния на психическое здоровье подростков является важным шагом к созданию эффективных методов поддержки молодежи в условиях современных реалий.

Ключевые слова: копинг-стратегии, психическое здоровье, подростки, адаптивные стратегии, малопродуктивные стратегии, эмоциональная регуляция, стресс, поддержка сверстников, влияние окружающей среды, психолого-педагогическая помощь

TYPES OF COPING STRATEGIES AND THEIR IMPACT ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH

Lebedeva O.V., Kazanina T. A.

This article examines the types of coping strategies and their impact on the mental health of adolescents in the context of modern challenges of the time. Various approaches to coping are analyzed, including adaptive and unproductive strategies, as well as their impact on the emotional and psychological state of adolescents. Based on theoretical analysis, the authors emphasize the importance of choosing effective coping strategies to maintain mental health in conditions of stress and uncertainty. Research shows that adolescents who use constructive approaches to overcoming difficulties, such as active problem solving, positive perception of situations and seeking support from others, demonstrate higher psycho-emotional well-being. At the same time, the use of ineffective methods, such as problem avoidance and self-criticism, can negatively affect mental health and contribute to the development of various disorders. The study also focuses on the need to integrate the work of psychologists, educators, and parents to create a supportive environment conducive to the development of adaptive coping strategies. Thus, understanding the types of coping strategies and their impact on the mental health of adolescents is an important step towards creating effective methods of youth support in modern realities.

Keywords: coping strategies, mental health, adolescents, adaptive strategies, unproductive strategies, emotional regulation, stress, peer support, environmental impact, psychological and pedagogical assistance

Введение

Проблема психического здоровья среди подростков становится все более важной в современном обществе, где подростки сталкиваются с множеством стрессовых факторов и

вызовов. В условиях стремительных изменений подросткам необходимы эффективные способы преодоления трудностей, что подчёркивает значимость изучения копинг-стратегий. Эти стратегии представляют собой методы, которые помогают людям справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками, и их выбор может оказывать значительное влияние на общее состояние психического здоровья. В последние годы исследователи уделяют внимание различным типам копинг-стратегий и их влиянию на психическое благополучие подростков. Р. Лазарус и С. Фолкман выделили активные и пассивные стратегии копинга, подчёркивая важность адаптивных подходов для поддержания психологического равновесия. Однако, несмотря на значительный объем исследований в данной области, остаётся много нерешенных вопросов, касающихся влияния различных копинг-стратегий на эмоциональное состояние и психологическую устойчивость подростков.

Материалы и методы

Цель данной статьи заключается в анализе различных копинг-стратегий и их воздействия на психическое здоровье подростков. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

1. Дать определение и рассмотреть типы копинг-стратегий.
2. Исследовать связь между выбором копинг-стратегий и состоянием психического здоровья подростков.
3. Определить факторы, которые влияют на формирование копинг-стратегий у молодежи.

Это исследование направлено на более глубокое понимание значимости копинг-стратегий в жизни подростков и может стать основой для разработки рекомендаций по улучшению их психического здоровья.

Результаты исследования

Понятие «копинг» возникло в психологии в 1962 году и связано с тем, как дети преодолевают кризисы в своем развитии. В работе 1966 года «Психологический стресс и процесс совладания» обсуждаются эти процессы. Р. Лазарус описывает копинг как «динамичный процесс, включающий в себя различные когнитивные и поведенческие стратегии, которые помогают людям справляться с внутренними и внешними вызовами, которые они воспринимают как слишком сложные или превышающие их возможности» [14, с. 76]. Р. Лазарус и С. Фолкман объясняли: «Копинг представляет собой набор активных поведенческих и мыслительных подходов, которые индивид применяет для того, чтобы справиться с внутренними и внешними стрессорами, которые он считает значительными или превышающими его возможности» [11, с. 45].

В последнее время на психологическое развитие детей и подростков в России влияют изменения в социальных и культурных сферах. Основные факторы включают «социально-экономические реформы, кризис семейных отношений, исчезновение традиционных уличных игр, уменьшение числа неформальных детских объединений, рост популярности компьютерных игр с элементами виртуальной реальности, снижение детского контента на радио и телевидении, а также увеличение агрессивного содержания в СМИ. Эти изменения способствуют росту случаев психической дезадаптации среди подростков» [12, с. 63].

Подростковый возраст сопровождается «противоречивыми эмоциями, тревожностью, беспокойством, меланхолией и агрессивностью», когда молодые люди сталкиваются с различными сложными ситуациями, включая «проблемы со здоровьем, финансовые трудности, межличностные конфликты, а также трудности в учебе и другие вызовы» [9, с. 32]. Однако, часто «игнорируются особенности конкретных сложных ситуаций и контекст их возникновения» [5, с. 4]. При этом копинг-стратегии подростков мало изучены, и не хватает методов для диагностики их способов справления с трудностями.

Конфликтологи выделяют три уровня, на которых проявляются копинг-стратегии: поведенческий, когнитивный, эмоциональный. Также стратегии могут классифицироваться в зависимости от их адаптивных свойств: «адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные» [11, с. 48].

Л.И. Анцыферова разработала классификацию типов совладающего поведения, выделив три ключевые стратегии:

1. преобразующие стратегии – «конструктивный подход, при котором человек рассматривает сложную ситуацию как проблему и ищет пути ее решения»,
2. приспособление – «изменение личных характеристик и отношения к ситуации с целью трансформации условий жизни»,
3. вспомогательные приемы самосохранения – «включают отрицание, игнорирование и избегание стрессовых ситуаций» [1].

Выявление причин обострения эмоциональных состояний у подростков – сложная задача из-за разнообразия проявлений индивидуальности в этом возрасте. Исследование сосредоточено на связи между сознанием и поведением, акцентируя внимание на взаимосвязи эмоциональных состояний и стратегий преодоления трудностей. Копинг важен для адаптации подростков к ситуациям и преодоления трудностей. Это «способствует снижению уровня стресса и поддерживает общее благополучие подростка, его физическое и психическое здоровье, а также удовлетворенность в социальных взаимодействиях» [4].

Современные исследования в области психологии рассматривают копинг-стратегии с различных точек зрения, принимая во внимание особенности разных видов деятельности. В подростковом возрасте существует множество способов адаптации к стрессовым ситуациям. Рассмотрим следующие:

1. Конфронтация подразумевает «активное противостояние трудным обстоятельствам, где подросток проявляет агрессию, рассматривая их как враждебные силы, которые нужно преодолеть».
2. Дистанцирование представляет собой подход, при котором «подросток откладывает решение проблемы и наблюдает за ситуацией со стороны», как будто через стекло.
3. Самоконтроль включает в себя «стремление управлять своими эмоциями и поведением», однако чрезмерное сдерживание может привести к напряжению и психосоматическим проблемам.
4. Поиск социальной поддержки означает обращение за помощью к другим людям.
5. Принятие ответственности – это выбор, присущий сильным и зрелым личностям, который требует признания своих ошибок и их анализа для предотвращения повторения.
6. Плановое решение проблемы связано с разработкой четкого плана действий и его строгим соблюдением.
7. Положительная переоценка заключается в «изменении восприятия стрессовой ситуации на более оптимистичное».
8. Уход (перенос) ответственности – это попытка избежать неприятных ситуаций», например, через уклонение от общения или самоустранение [4].

Эти стратегии помогают подросткам справляться с вызовами, которые они встречают на своем пути.

Защитные механизмы психики и копинг-стратегии могут рассматриваться как разные аспекты реакции на стресс и трудности. Защитные механизмы – это бессознательные процессы, которые помогают человеку справляться с внутренними конфликтами и эмоциональными переживаниями. Копинг-стратегии, в свою очередь, представляют собой более осознанные методы, которые человек использует для управления стрессом и решения проблем. Таким образом, хотя оба процесса направлены на защиту психики, они функционируют на разных уровнях и имеют свои уникальные характеристики. В данной статье мы рассматриваем копинг и защитные механизмы как взаимосвязанные явления, которые выполняют схожие функции и имеют некоторые общие черты. Однако важно не путать их и рассматривать каждое из этих понятий отдельно. Существует разнообразие методов классификации стратегий

совладающего поведения, которые описаны как в зарубежных, так и в российских научных работах.

В своих исследованиях С. Фолкман и Р. Лазарус и выделяют два основных подхода к совладанию с трудными ситуациями: «проблемно-ориентированный стиль, который включает активные действия, направленные на изменение самой ситуации и эмоционально-ориентированный, сосредоточен на управлении негативными эмоциями, возникающими в ответ на стрессовые обстоятельства». Данные подходы показывают различные методы, которыми люди могут реагировать на трудности: либо изменяя обстоятельства, либо работая над своими эмоциями.

Р. Лазарус и С. Фолкман в своей концепции выделяют восемь основных подходов «к справлению с трудными ситуациями»:

1. «активное планирование решения проблемы» подразумевает аналитический подход к изменению обстоятельств.
2. «конфронтационный копинг» включает в себя решительные, иногда агрессивные действия, направленные на преодоление трудностей.
3. «принятие ответственности» способствует осознанию своей роли в возникших проблемах и стремлению их решить.
4. «самоконтроль» помогает регулировать свои эмоциональные реакции и поведение.
5. «положительная переоценка» фокусируется на выявлении позитивных аспектов в сложной ситуации.
6. «поиск социальной поддержки» включает обращение за помощью к близким и друзьям.
7. «дистанцирование» предполагает снижение значимости проблемы и попытки уклониться от неё, в то время как «бегство-избегание» выражается в желании уйти от сложностей [2, с. 48].

К. Гарвер предлагает более подробную классификацию способов «справления с трудностями». Первая группа включает в себя различные подходы к преодолению трудностей. К ним относятся действия, направленные на устранение причин стресса, а также разработка стратегий для решения возникших проблем. Важным аспектом является обращение за поддержкой к друзьям и близким. Также стоит отметить переосмысление ситуации с акцентом на её положительные стороны и принятие реальности происходящего.

Эти подходы считаются наиболее эффективными, поскольку они сосредоточены на прямом устранении возникающих трудностей [3, с. 129].

Вторая группа стратегий включает в себя следующие подходы: обращение за эмоциональной поддержкой к окружающим, полное внимание к источнику стресса, ожидание наиболее подходящих условий для решения стрессовой ситуации. Общая идея заключается в том, что

эти стратегии направлены на то, чтобы справиться со стрессом через взаимодействие с окружающими и сосредоточение на проблеме. Эта группа стратегий может помочь человеку адаптироваться к стрессовым условиям, но указанные подходы не относятся к активным методам преодоления стресса [10, с. 129].

В третью категорию включены следующие подходы: «Выражение эмоций» – это эмоциональная реакция человека на стрессовую ситуацию, «Отказ от реальности» – игнорирование существования проблемной ситуации, «Ментальное избегание» – уход от стрессового события через фантазии, развлечения или сон, «Поведенческое избегание» – нежелание индивида искать пути решения проблемы. Общая идея заключается в том, что эти стратегии связаны с эмоциональной реакцией и избеганием проблем, а не с активным поиском решений [10, с. 130].

По мнению П. Тойсу, копинг-стратегии можно разделить на две главные категории: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии: 1. Стратегии, сосредоточенные на ситуации, – активные действия в рамках сложившихся обстоятельств, поиск поддержки у окружающих и уход от проблемы. 2. Стратегии, связанные с физиологическими изменениями, – употребление алкоголя и наркотиков, погружение в работу, а также другие физиологические методы. 3. Стратегии, касающиеся эмоционально-экспрессивного выражения, – катарсис и контроль над эмоциями. Когнитивные стратегии: 1. Стратегии, ориентированные на ситуацию, – анализ обстоятельств, формирование нового взгляда на текущую ситуацию, принятие её, отвлечение от проблемы, создание мистических объяснений происходящему. 2. Стратегии, направленные на выражение эмоций, – «фантастическое выражение», молитва. 3. Стратегии, фокусирующиеся на изменении эмоций, – переосмысление и интерпретацию своих чувств.

Также автор выделяет другие способы справления, включая ведение записей, написание писем, прослушивание музыкальных произведений и ожидание [15, с. 30].

Подростковый период – это не только этап серьезных физических изменений, но и период, когда активно развиваются мировоззрение и моральные установки. В это время молодые люди начинают формировать собственные оценки, которые оказывают влияние на их действия. Отечественные ученые подчеркивают значимость ключевых психологических особенностей данного периода жизни. К ним относятся: «стремление почувствовать себя взрослым, желание стать независимыми от родителей, повышенная потребность в общении с ровесниками, образование небольших групп, развитие самооценки и увеличение социальной активности» [7, с. 701]. Подростковый этап жизни является ключевым для формирования личности и

самоидентификации. В младшем и среднем подростковом возрасте «наблюдается заметная эмоциональная нестабильность» [8, с. 503].

«В период старшего подросткового возраста эмоции становятся более уравновешенными, а реакции – разнообразными, хотя иногда все еще могут проявляться неожиданности и неуместные поступки» [6, с. 153]. В подростковом возрасте активно формируется самооценка и «Я-концепция», что делает молодых людей особенно чувствительными к негативным влияниям. Как и взрослые, подростки применяют различные стратегии для преодоления трудностей, включая как успешные, так и неэффективные методы. Эмоциональные реакции часто приводят к искажению восприятия событий, а поведенческие стратегии могут выражаться в изменении типа или формата деятельности. Исследования показывают, что подростки часто испытывают трудности с адаптацией к стрессовым ситуациям. У них наблюдается высокая эмоциональная реакция на стресс, что может проявляться в виде вспыльчивости и импульсивности. Это также связано с недостаточным контролем над своими эмоциями и действиями, а самооценка подростков может значительно колебаться [13, с. 200]. Копинг представляет собой процесс, с помощью которого люди справляются с психологическими угрозами и стремятся сохранить баланс между требованиями окружающей среды и своими ресурсами. Это индивидуальный подход к взаимодействию с ситуацией, который зависит от ее важности для человека и его психологических возможностей. Копинг зависит от трех ключевых факторов: личностных характеристик, конкретных обстоятельств и уровня социальной поддержки. В подростковом возрасте копинг-поведение имеет особое значение для адаптации и реакции на стресс. Несмотря на разнообразие стратегий копинга, их основная цель остается прежней: они помогают подростку сохранить стабильное восприятие себя. Понимание этих механизмов активно используется в психологическом консультировании и в работе по психокоррекции и психотерапии с подростками [13].

Обсуждение и заключение

Мы бы хотели акцентировать внимание на значимости подросткового периода как времени, когда происходят значительные физиологические и психологические изменения, формируются мировоззрение, нравственные убеждения, самооценка и принципы поведения молодых людей. Ключевыми чертами подросткового возраста являются стремление к независимости, эмоциональная нестабильность и усиленное желание общаться со сверстниками. Следует отметить, что в младшем и среднем подростковом возрасте эмоции часто бывают нестабильными, тогда как у старших подростков эмоциональные реакции становятся более устойчивыми. Существенным аспектом является то, что процесс

формирования самооценки и «Я-концепции» делает подростков особенно восприимчивыми к негативным влияниям со стороны социальной среды.

В этом возрасте подростки сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, что делает выбор копинг-стратегий особенно актуальным. Недостаточная сформированность адаптивных стратегий, высокая эмоциональная реакция на стрессовые ситуации, колебания самооценки создают необходимость в поддержке для формирования конструктивных копинг-стратегий. Копинг рассматривается как важный механизм адаптации к стрессовым ситуациям, который зависит от индивидуальных особенностей личности, реальных обстоятельств и социальной поддержки.

Формирование копинг-стратегий зависит от множества факторов:

Во-первых, личный опыт преодоления трудностей и наблюдение за реакциями других людей на стрессовые ситуации влияют на поведение подростка.

Во-вторых, внутренние черты личности, такие как самоуважение, эмоциональная устойчивость и склонность к оптимизму или пессимизму могут определять выбор способов справиться со стрессом.

В-третьих, восприятие ситуации как вызова или угрозы, а также наличие социальной поддержки играют важную роль в этом процессе. Социальное окружение, включая семью и друзей, может как поддерживать, так и мешать развитию адаптивных стратегий.

Наконец, культурные нормы и ценности определяют, какие подходы считаются приемлемыми в конкретном обществе.

В зависимости от того, как подростки реагируют на стрессовые ситуации, можно выделить активные и пассивные стратегии. Активные методы способствуют улучшению психоэмоционального состояния и снижению уровня тревожности и депрессии. Напротив, пассивные подходы могут усугублять эмоциональные проблемы и усиливать чувство беспомощности.

Факторы, влияющие на формирование копинг-стратегий у молодежи, включают социальную поддержку от семьи и друзей, личностные характеристики (например, уровень самооценки и способность справиться со стрессом) и социально-экономические условия, определяющие доступ к ресурсам. Среди стратегий выделяются: поиск помощи и эмоциональной поддержки, выражение эмоций, дистанцирование от проблемы для нового взгляда на ситуацию, переосмысление негативных обстоятельств в положительном ключе и избегание проблемы. Стратегии самопомощи могут комбинироваться и изменяться в зависимости от их личных характеристик и конкретной стрессовой ситуации. Результаты применения различных методов могут различаться: некоторые обеспечивают временное облегчение, но не решают

основную проблему, в то время как другие способствуют глубокому осознанию ситуации и долгосрочным изменениям. Таким образом, понимание эффективных стратегий для поддержки психического здоровья молодежи поможет в разработке программ профилактики и сопровождения, а создание благоприятной социальной среды улучшит способность подростков справляться с трудностями.

Список использованных источников

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3-19.
2. Данилова А.В. Обзор психологической литературы по проблеме совладающего поведения // Молодой ученый. 2021. № 43 (385). С. 61-63.
3. Велиева С.В. Диагностика психических состояний у детей и взрослых: учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2018. 197 с.
4. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.
5. Карпов А.Б. Механизмы психологической защиты и стратегии преодоления в переходный период от подросткового к юношескому возрасту: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Александр Борисович Карпов. Москва, 2006. 28 с.
6. Киселева О.В. Влияние личностных особенностей на выбор копинг-стратегий у подростков с нарушениями и без нарушений поведения // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2007. № 29. С. 152-154.
7. Константинова А.С., Онуфриева В.В. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. № 6. С. 701-703.
8. Косаткина М.Н., Брыскина Е.С. Возрастные особенности подростков и методы организации образовательного процесса // Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. № 2. С. 502-509.
9. Мартынова И.Р. Копинг-стратегии у подростков с акцентуациями характера, склонных к проявлению агрессии [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2013. № 3. С. 32-38. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2013_n3/62507 (дата обращения: 14.11.2024).
10. Останина Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. № 70 (2). С. 127-131.

11. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования, 2011. № 3(17). С45-51. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/850> (дата обращения: 14.11.2024).
12. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозр. психиат. и мед. психол. 2004. №1. С. 63-74.
13. Станибула С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе // Практическая социология, психология и педагогика. 2017. № 3. С. 195–204.
14. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий [Электронный ресурс] // Самарский государственный экономический университет. 2014 . № 1 С. 76-83.URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21289691> (дата обращения: 02.11.2024).
15. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. М.: МГПУ, 2012. 152 с.

Лебедева Оксана Валерьевна, доктор психологических наук, доцент, профессор ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru, тел. 8905661-26-43

Казанина Татьяна Алексеевна, аспирант ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: goeva99@mail.ru, тел. 89877456004

Lebedeva Oksana Valeryevna, Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor NSPU named after K.Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru, tel. +7 (831) 262-20-44

Kazanina Tatyana Alekseevna, postgraduate student NSPU named after K.Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: goeva99@mail.ru , tel. +7 9877456004

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

10 стр.