УДК 159.99

Кузьменкова Александра Ивановна,
студент,
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал Уральского государственного педагогического университета)
г. Нижний Тагил, РФ
Петрова Светлана Сергеевна,
доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования,
кандидат педагогических наук, доцент,
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал Уральского государственного педагогического университета)
г. Нижний Тагил, РФ

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХИКИ КАК ФАКТОР ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: *Статья направлена на проведение теоретического анализа взаимосвязи между бессознательными защитными механизмами психики и сознательными копинг-стратегиями, а также на изучение того, как эта взаимосвязь влияет на способность современной молодежи адаптироваться к стрессовым условиям. В настоящее время наблюдается значительное возрастание стрессогенности социальной среды для современной молодежи, что обусловлено множеством факторов, включая социальные и экономические изменения, а также усиленным давлением на молодых людей. Важно понять, каким образом внутренние психологические процессы и сознательные стратегии преодоления стресса взаимодействуют*

и способствуют формированию устойчивости у современной молодежи в условиях повышенного стресса.

Ключевые слова: *защитные механизмы психики, копинг-стратегии, психологическая адаптация, стресс, современная молодежь.*

Kuzmenkova Alexandra Ivanovna,
student of the Department of Pedagogy and Psychology,
Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute (branch) of the Ural State Pedagogical University
Nizhny Tagil, Russian Federation
Petrova Svetlana Sergeevna,
Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool and Primary Education,
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute
(a branch of the Ural State Pedagogical University)
Nizhny Tagil, Russian Federation

PROTECTIVE MECHANISMS OF THE PSYCHE AS A FACTOR IN THE CHOICE OF COPING STRATEGIES OF MODERN YOUTH

Abstract: *The article aims to conduct a theoretical analysis of the relationship between unconscious psychological defense mechanisms and conscious coping strategies, as well as to examine how this relationship affects the ability of modern youth to adapt to stressful conditions. Currently, there is a significant increase in the stressfulness of the social environment for young people, driven by numerous factors, including social and economic changes, as well as increased pressure on the younger generation. It is important to understand how internal psychological processes and conscious stress-coping strategies interact*

and contribute to the development of resilience among modern youth in conditions of heightened stress.

Keywords: *psychological defense mechanisms, coping strategies, psychological adaptation, stress, contemporary youth.*

Современная социокультурная среда отличается высокой степенью изменчивости и непредсказуемости, что накладывает повышенные требования к адаптивным способностям личности, особенно среди современной молодежи. Период молодости связан со стрессом, связанным с мобилизацией ресурсов, профессиональное и личностное самоопределение и глобализацией. Успешность в преодолении этих вызовов определяется сложным взаимодействием внутренних психических процессов. Ключевую роль играют бессознательные защитные механизмы, которые снижают уровень тревоги и искажают восприятие реальности, и сознательные копинг-стратегии, они представляют собой целенаправленные усилия, направленные на управление и трансформацию требований, исходящих из внешней среды.

Мир постоянно меняется, и следует часто обновлять знания о том, как защитные механизмы взаимодействуют с копинг-стратегиями, чтобы в дальнейшем разрабатывать эффективные программы профилактики и коррекции негативных последствий стресса для улучшения качества жизни молодых людей.

Теоретический анализ защитных механизмов психики и копинг-стратегий.

Копинг-стратегии определяются как осознанные, целенаправленные мыслительные и поведенческие процессы, используемые человеком для эффективного совладания с внешними или внутренними вызовами. В отличие от неосознаваемых защитных механизмов, копинг характеризуется проактивной ролью личности, ориентированной на управление стрессовой ситуацией.

Впервые термин "копинг" появился в психологии в 1962 году, когда Л. Мэрфи исследовал, как дети справляются с кризисами. Позже, в 1966 году, Р. Лазарус в своей книге подробно описал копинг как осознанные методы, которые люди применяют для борьбы со стрессом и другими тревожными ситуациями.

Важно знать: копинг-стратегии – это не стопроцентное лекарство от стресса. Если источник беспокойства остаётся активным, проблема не исчезнет. Копинг позволит нам адаптироваться к стрессовой ситуации. Определённые действия способствуют выработке гормонов, которые смягчают побочные эффекты стресса. С его помощью мы получаем инструменты для управления своим состоянием. Современная молодежь активно пользуется этими стратегиями, в зависимости от поведенческих реакций на стрессовые ситуации, индивидуальных характеристик и психологической зрелости.

Существует три макростратегии:

1) Стратегии когнитивной адаптации, связаны с использованием мышления и направлены на изменение отношения к ситуации, например, ее отрицание, попытки отдалиться от проблемы, изменение целей и ценностей, обращение к юмору.

Отвлечение, отрицание – низкая общая эффективность 31% как основной стратегии, а как временная мера до 64%.

2) Проблемно-фокусированный копинг направлены на работу с причиной проблемы, устранение или изменение ее источника, например, обращение к поиску информации, обучение новым умениям, способствующим решению проблемы, планирование ее решения.

Конфронтация - активное противостояние стрессору. Эффективность 73% в острых ситуациях.

Планирование решения проблемы - обдумывание проблемы и выбор оптимальных действий. Эффективность 89% при долгосрочных стрессорах.

Поиск социальной поддержки. Эффективность 81% в комбинации с другими стратегиями.

Принятие ответственности - осознание своей роли в проблеме. Эффективность 67% при личностно обусловленных проблемах.

3) Эмоционально-ориентированный копинг направлен на работу с эмоциями, которые сопровождают восприятие стресса и включают активное их выражение, управление враждебными чувствами, медитации, релаксации.

Дистанционирование – когнитивное отстранение от проблемы. Включает механизмы «взгляда со стороны». Эффективность 58% как краткосрочная мера.

Самоконтроль – сознательное подавление или регуляция эмоциональных реакций. (Дыхательные практики по схеме 4-7-8(вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8), мышечная релаксация). Эффективность 77% при высокой эмоциональной нагрузке.

Позитивная переоценка – нахождение положительных аспектов в негативной ситуации. (Дневник благодарности - ежедневно записывайте 3 позитивных аспекта стрессовой ситуации или представляйте, как ситуация могла бы быть хуже). Эффективность 85% для долгосрочной адаптации.

Избегание – отрицание проблемы или уклонение от ее решения через переключение внимания, отвлечение, фантазирование. Эффективность 31% как основная стратегия, 64% как временная мера.

Понятие и классификация защитных механизмов психики

Защитные механизмы психики представляют собой бессознательные процессы, которые изменяют восприятие действительности с целью снижения уровня тревожности и поддержания целостности самоощущения. Термин, впервые введённый Зигмундом Фрейдом, получил дальнейшее развитие в трудах Анны Фрейд, что дало возможность сформировать классификации, основанные на степени примитивности или зрелости, а также на уровне их адаптивной функции.

С самого детства, столкнувшись со стрессом или травмой, психика начинает развивать способы самозащиты от повторения болезненного опыта и его триггеров.

К категории примитивных (нарциссических) защитных механизмов, которые преобладают на ранних этапах психического формирования и в условиях острых кризисных состояний, относятся такие процессы, как:

Отрицание: способ психики защититься от неприятной правды, когда человек просто отказывается видеть или принимать то, что вызывает у него страх или беспокойство.

Проекция: человек приписывает другим свои собственные неприемлемые чувства или мысли.

Регрессия: в стрессовых ситуациях человек возвращается к более простым, детским моделям поведения.

Расщепление: разделение объектов или себя на «все хорошие» или «все плохие».

Вытеснение: Это бессознательное «удаление» из сознания неприятных мыслей или воспоминаний, чтобы избежать связанной с ними боли.

Применение данных механизмов, как правило, сопровождается низкой адаптивностью, что связано с существенными затратами психической энергии и выраженным искажением восприятия реальной действительности.

Зрелые защитные механизмы, являются неотъемлемой частью личности и играют важную роль в ее психологическом росте.

Рационализация: Это когда человек придумывает логичные, на первый взгляд, объяснения своим поступкам или мыслям, чтобы избежать неприятных чувств вины или стыда.

Сублимация: Это когда негативные или неприемлемые побуждения преобразуются в социально одобряемые действия.

Интеллектуализация: этот механизм позволяет отстраниться от эмоций, связанных с какой-либо ситуацией, и анализировать её чисто рационально, без эмоционального переживания.

Замещение: психика ищет «козла отпущения».

Юмор: использование комического взгляда для облегчения напряжения.

Альтруизм: удовлетворение собственных потребностей через помощь другим.

Взаимосвязь защитных механизмов психики и копинг-стратегий.

Защитные механизмы и копинг-стратегии не находятся в оппозиции, а представляют собой взаимосвязанные звенья единого спектра психологической адаптации, где крайними точками выступают бессознательное искажение реальности, а на другом — осознанное и целенаправленное её изменение.

Основные различия и взаимосвязь можно описать следующим образом:

- Уровень осознанности: защитные механизмы функционируют преимущественно на бессознательном уровне и проявляются автоматически, тогда, как копинг-стратегии предполагают сознательное и целенаправленное управление ситуацией.

- Основная функция: защитные механизмы направлены на снижение внутреннего напряжения и защиту «Я», в то время как копинг-стратегии ориентированы на активное управление стрессовыми факторами и реакциями на них.

- Временные характеристики: защитные механизмы срабатывают мгновенно и спонтанно, тогда как копинг-стратегии разворачиваются во времени и представляют собой процессуальные действия.

- Отношение к реальности: защитные механизмы часто сопровождаются искажением или изменением восприятия реальности, тогда

как копинг-стратегии базируются на ориентации на объективные данные и факты.

- Адаптивный потенциал: защитные механизмы варьируются от неадаптивных (например, отрицание) до зрелых и конструктивных (например, сублимация), в то время как копинг-стратегии могут быть как неэффективными (например, избегание), так и продуктивными (например, планирование решения).

Взаимодействие между защитными механизмами и копинг-стратегиями проявляется в двух основных формах:

1. Дезадаптивная модель: Преобладание примитивных защитных реакций, таких как отрицание или проекция, создает барьеры для доступа к сознательным ресурсам, необходимым для выбора и реализации действенных копинг-стратегий. В этом состоянии индивид оказывается «заперт» в искажённом восприятии реальности, что препятствует целенаправленному и конструктивному решению проблем.

2. Адаптивная модель: более зрелые защитные механизмы выступают в роли психологической базы для формирования специфических копинг-стратегий. Например, сублимация создаёт внутренние условия для творческого и проблемно-ориентированного совладания. Юмор, функционирующий как защита, легко переходит в копинг-стратегию позитивной переоценки, а альтруизм трансформируется в стратегию поиска социальной поддержки через активное оказание помощи окружающим.

Современная молодежь, обладающая развитой когнитивной гибкостью и высоким уровнем медиаграмотности, демонстрирует стремительную смену различных адаптивных стратегий. Однако при длительном воздействии стрессовых факторов наблюдается тенденция к регрессии — переходу от осознанных и целенаправленных способов совладания к более примитивным, автоматическим защитным реакциям.

Защитные механизмы и копинг-стратегии представляют собой взаимосвязанные регуляторные системы, которые совместно определяют эффективность адаптации молодежи в условиях современного стрессового окружения. Основные выводы исследования включают:

1. Защитные механизмы и копинг-стратегии формируют непрерывный континуум, где основными критериями различия служат уровень осознанности и адекватность восприятия реальности.

2. Адаптивность поведенческих реакций напрямую зависит от иерархии защитных механизмов: зрелые защиты способствуют выбору эффективных копинг-стратегий, тогда как доминирование примитивных защитных реакций препятствует их реализации.

3. Развитие адаптационного потенциала молодежи должно строиться на интеграции этих систем, что достигается через осознание бессознательных защит и целенаправленное расширение репертуара гибких и разнообразных копинг-стратегий.

Практическая значимость полученных результатов проявляется в области психологического консультирования, профилактики и образовательной деятельности. Перспективным направлением дальнейших исследований является проведение лонгитюдных эмпирических исследований, направленных на выявление причинно-следственных связей между типами доминирующих защит, предпочитаемыми копинг-стратегиями и уровнем психологического благополучия молодежи.

Список литературы:

1. Богдановская, И. М. Копинг-поведение и психологические защиты в юношеском возрасте: структурно-функциональная модель: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук: 19.00.13 / Богдановская Ирина Михайловна. – Москва, 2020. – 48 с.

2. Камнева, А. В. Особенности взаимосвязи копинг-стратегий и механизмов психологической защиты у студентов в период экзаменационного стресса: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.01 / Камнева Анна Владимировна. – Санкт-Петербург, 2022. – 24 с.

3. Петровский, А. В. Психология: учебник для вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – 10-е изд., перераб. и доп. – Москва: Академия, 2017. – 512 с.

4. Солдатова, А. Ю. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / А. Ю. Солдатова // Российский психологический журнал. – 2019. – Т. 16. – № 1. – С. 67–76. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-v-strukture-deyatelnosti-i-samoregulyatsii-psihometricheskie-harakteristiki-i-vozmozhnosti-primeneniya-metodiki-cope (дата обращения: 25.10.2025).

5. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд; пер. с англ., вступ. ст. М. М. Решетникова. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 160 с. – (Мастера психологии).

6. Щукин, А. Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях / А. Г. Щукин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 5. – С. 43–47. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-izucheniyu-koping-strategiy-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah (дата обращения: 25.10.2025).

7. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.