

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

COPING-STRATEGIES THAT SUPPORT PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Даведенко С.В., Горькая Ж.В.

Davedenko S.V., Gorkaya Zh.V.

Аннотация. В статье говорится о неосознанных паттернах поведения взрослых в сложных жизненных ситуациях в процессе их обучения и переобучения. Рассматриваются неосознанные механизмы психологической защиты и ведущие копинг-стратегии в трудных жизненных ситуациях, влияющие на психологическое благополучие в процессе обучения и переобучения взрослых.

Описывается противоречия, вызванные несовместимостью требований общества «быть благополучным» и пребывание в «неблагополучной», сложной жизненной ситуации.

Анализируются требования общества по отношению к взрослому, бессознательное создание взрослыми образов «благополучный», которые ведут к неосознанному стремлению сохранения целостности личности за счет включения механизмов психологической защиты.

Ключевые слова. Психологическое благополучие, копинг-стратегии, психологические механизмы защиты, неосознанные паттерны, сложные жизненные ситуации, обучение взрослых.

Abstract. The article analyzes unconscious patterns of behavior in difficult life situations in adult education. The unconscious coping strategies and mechanisms of psychological defenses support psychological well-being in these situations. We describe the contradictions between requirements of society "to be good" in "dysfunctional", difficult life situation. The society needs "psychological well-being" adults. But adults are not "well-being" all the time, in difficult situations specially. So adults protect himself and use unconscious coping strategies and psychological defense mechanisms for self-integrity against societies pressure.

Keywords. Coping-strategies, psychological well-being, psychological defense mechanisms, unconscious patterns, difficult life situations, adult education.

В последние десятилетия в России обучение взрослых людей стало насущной необходимостью. Эта проблема касается психологического благополучия взрослых в трудных жизненных ситуациях, с которыми они сталкиваются в процессе обучения и переобучения. Мы считаем, что психологическое благополучие в трудных жизненных ситуациях, кроме осознаваемых стратегий поведения, определяется некоторыми бессознательными элементами, которые не учитываются в период обучения и переобучения.

Актуальность настоящего исследования обусловлена недостаточной разработанностью проблемы неосознанных психологических процессов и копинг-стратегий, способствующих

психологическому благополучию в сложных ситуациях, а также недостаточной изученностью таких вопросов.

Вышесказанное обусловило выбор темы исследования: «Копинг-стратегии, способствующие психологическому благополучию в сложных жизненных ситуациях».

Цель статьи: теоретическое исследование неосознанных механизмов психологических защит и копинг-стратегий взрослых в трудных жизненных ситуациях.

Объект исследования: психологическое благополучие в трудных жизненных ситуациях.

Предмет исследования: копинг-стратегии, механизмы психологических защит в трудных жизненных ситуациях.

В соответствии с целью и предметом исследования были поставлены следующие задачи:

1. Осуществить теоретико-методологический анализ современной научной литературы по проблеме копинг-стратегии, способствующие психологическому благополучию в сложных жизненных ситуациях.

2. Изучить копинг-стратегии и ведущие механизмы психологических защит взрослых в сложных жизненных ситуациях.

3. Исследовать влияние неосознаваемых копинг-стратегий в сложных жизненных ситуациях на психологическое благополучие взрослых.

Гипотеза исследования. Мы полагаем, что неосознанные копинг-стратегии, способствуют психологическому благополучию, в сложных жизненных ситуациях.

Методами нашего теоретического исследования являлись анализ, синтез, сравнение, а также теоретический обзор литературы, посвященной проблемам, возникающим в процессе обучения взрослых. Обобщение результатов актуальных теоретических и экспериментальных психолого-педагогических исследований, опубликованных в отечественных научных журналах, позволяют нам актуализировать проблемы психологического благополучия в сложных жизненных ситуациях, а также обозначить подходы к решению данной проблем, разработав аспект, связанный с реализацией продуктивных (осознаваемых и неосознаваемых) копинг-стратегий в сложных ситуациях.

Несмотря на актуальность данной темы в современной психологической науке крайне мало исследований по указанной проблеме. Научные психолого-педагогические исследования посвящены изучению бессознательных механизмов психологической защиты, их проявлениям в поведении в конфликтных, сложных жизненных ситуациях (З.Фрейд, К.Ясперс, Э.Крепелин, Ж.Б.Понталис, Ф.Б.Басин); видов барьеров, сложных жизненных ситуации в обучении, в педагогической деятельности, профессионального становления и развития (А.К. Маркова, Н.А. Подымов, Э.Э. Сыманюк, И.В. Девятковская, Л.И. Божович, М.С. Неймарк, Л.Б. Филонов), преодоления психологических барьеров, противоречий, конфликтов, трудностей, трудных жизненных ситуаций (Б.В. Зейгарник Р.Х. Шакуров, А.Л. Свеницкий, Б.Д. Парыгин, В.К. Вилюнас, С.И. Змеёв, Е.А. Сорокоумова, Э.Э. Сыманюк, И.В. Девятковская, С.С. Арзуманян).

Учитывая важность указанных исследований, отметим, что они в большей степени касаются сознательных стратегий преодоления жизненных трудностей, в то время как изучение неосознанных ресурсов преодоления трудных жизненных ситуаций уходит на второй план.

Детальный теоретический анализ проблемы показал, что взрослые в процессе обучения и переобучения ориентированы на «Образ идеального студента», что не совпадает с реальностью, особенно в сложных ситуациях. Несоответствие идеальному образу воспринимается как негативный Я-образ. Таким образом, данный конфликт ведет к неосознанному стремлению сохранения целостности личности за счет включения механизмов психологических защит. Такие психические процессы могут консервировать скрытый эмоционально-интеллектуальный потенциал личности в сложных ситуациях. Осознание данных противоречий может способствовать психологическому благополучию и стать движущими силами преодоления сложных жизненных ситуаций.

Однако, продуктивные копинг-стратегии в сложных жизненных ситуациях могут меняться на относительно продуктивные или непродуктивные.

Мы предположили, что это связано с неосознанными механизмами психологической защиты. На наш взгляд, механизмы психологической защиты можно объединить в четыре группы.

Первую группу составляют вытеснение, подавление или отрицание, которые отражаются в неадекватной самооценке собственных возможностей.

Вторая группа механизмов психологической защиты – рационализация, идентификация, отчуждение, замещение – связана с преобразованием мыслей, чувств, поведения.

Третью группу способов психологической защиты составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения – соматизация, сублимация.

К четвертой группе могут быть отнесены механизмы психологической защиты манипулятивного типа, например, уход в болезнь.

Механизмы защиты не являются полностью осознанными способами реагирования на стрессовую ситуацию, но они во многом определяют копинг-стратегию в сложной жизненной ситуации, особенно при несформированности Я-образа.

Выводы. Теоретическое исследование, проведенное нами в соответствии с содержанием поставленных задач, позволяет сделать следующие выводы.

1. Уточнение характеристик идеального и реального Я-образа приводит к адекватному отражению жизненных ситуаций.

2. Адекватность Я-образов (Я-идеального и Я-реального) являются залогом реализации конструктивных механизмов психологической защиты и продуктивных копинг-стратегии в сложных жизненных ситуациях.

3. Формирование конструктивных механизмов психологической защиты и продуктивных копинг-стратегии будет способствовать психологическому благополучию.

Таким образом, мы считаем, что назрела необходимость в экспериментальном изучении, представленных выводов и гипотез.

Список литературы

1. *Арзуманян С.С.* Психологические барьеры в обучении взрослых / С.С. Арзуманян // Журнал Наука и современное общество: взаимодействие и развитие. – 2016. – №1 (3). – С. 87-88.

2. *Змеёв С.И.* Образование взрослых и андрагогика в реализации концепции непрерывного образования в России / С.И. Змеёв // Журнал Проблемы образования и воспитания в современной педагогической науке. – 2014. – С.94-101.
3. *Сорокоумова Е.А.* Психолого-педагогические условия обучения взрослых / Е.А. Сорокоумова // Журнал Педагогика и психология образования. – 2014. – № 4. – С. 109-114.
4. *Сыманюк Э.Э.* Непрерывное образование как ресурс преодоления психологических барьеров в процессе профессионального развития личности / Э.Э Сыманюк, И.В. Девятковская // Журнал Образование и наука. – 2015. – №1 (120). – С. 80-92.
5. *Фрейд З.* Психология бессознательного / З.Фрейд. – М, 1990.
6. *Щербина С.М.* Анализ неосознанных паттернов поведения приемных матерей в фостерных семьях / С.М. Щербина // Научный журнал КубГАУ. – 2015. – №111(07). – С. 1-21.

Автор: **Даведенко Светлана Викторовна** – студент Магистратуры направления «Психология» Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева, г. Самара, davsv@inbox.ru

Научный руководитель: **Горькая Жанна Владимировна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры Психология развития Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева, г. Самара, davsv@inbox.ru