

тивно переживаемые чувства беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на любое незначительное препятствие и неудачу; нарастающие переживания, усиление рассеянности;

– по шкале «Изменения настроения» у девушек значения выше. Юноши отличаются большей склонностью к снижению настроения и оптимистического модуса восприятия действительности;

– по шкале «Самооценка здоровья» у девушек значения выше. Юноши больше, чем девушки, обеспокоены состоянием своего здоровья, физической «формой».

Результаты по методике «Шкала оценки качества жизни (Дж. Эндикотт)»: по шкале «Оптимистичность» у девушек результаты выше. Девушки более эмоционально открыты и положительно настроены к миру и окружающим, чем юноши.

Заключение. Управление средой и функционирование личности по принципу открытой системы служат факторами психологического благополучия у студентов. Для большинства испытуемых характерно умение самому создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям; чувство уверенности и компетентности и способность усваивать новую информацию; целостный, реалистичный взгляд на жизнь, гармонично сочетающийся с открытостью новому опыту; непосредственность и естественность переживаний. Большинство студентов характеризуются умеренным уровнем субъективного благополучия. В целом, студенты довольны уровнем жизни. Юноши в большей степени, чем девушки, обеспокоены состоянием здоровья, склонны к снижению настроению, имеют более выраженную психоэмоциональную симптоматику в трудных и фрустрирующих ситуациях. Уровень субъективного благополучия у девушек выше.

УДК 159.99

К. И. Крысь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ СТРУКТУРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Введение. В современном мире проблема психологического благополучия является одной из главных в психологии. Традиционно психологическое благополучие рассматривалось через противопоставление психологическому нездоровью и неблагополучию. Вместе с тем в последнее время психологическое благополучие трактуется не только как дихотомия «здоровье—болезнь», но и как субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенности, позитивные черты личности и позитивные социальные структуры.

Психическое благополучие включает в себя позитивное отношение к миру, себе и другим людям, для которого характерно самоуважение и оптимистичное отношение к будущему, уверенностью в себе, в своем потенциале, освобождает человека от необходимости контролировать окружающую среду, способствует формированию доверительного отношения к людям. В то же время психологически состоятельные люди социально пассивны — нет желания влиять на социальную реальность, проявлять активность в отношении социальных изменений, участвовать в межличностном взаимодействии, устанавливать социальные контакты и проявлять активную гражданскую позицию [1].

У молодых людей есть способность быть не только благополучными, но и активными участниками социального процесса и изменений, но нет ощущения возможности ее реализовать [2].

Самореализация психологически благополучной личности смещается в сторону близкого круга общения, а общественные процессы определяются как отдельные, отдаленные и непонятные, при сохранении общего негативного эмоционального фона, связанного с ощущением невозможности каким-то образом повлиять на социальную ситуацию [3].

Объективным смыслом психологического благополучия может быть позитивный настрой, осмысленность существования, личностная целостность, гармоничные отношения с самим собой и окружающими.

В российской психологии изучение проблемы благополучия человека началось сравнительно недавно. Наряду с понятиями «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» нередко применяются близкие по смыслу понятия «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», «счастье», «субъективное качество жизни». Однако, на наш взгляд, эти понятия хотя и пересекаются, но не являются синонимичными. Например, нам близка позиция Р. М. Шамяниной, которая рассматривает понятия «счастье» и «субъективное благополучие» как родственные, но далеко не тождественные [4].

Рассматривая благополучие как интегративное образование, Л. В. Куликов выделяет материальное, физическое, психологическое и духовное благополучие. Физическое (телесное) — определяется им как «хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, удовлетворяющий индивида физический тонус»; материальное — предполагает удовлетворенность материальной стороной жизни (отдых, материальный комфорт,

уровень дохода, одежда, жилье и т. д.); психологическое — «слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия»; духовное — «ощущение причастности к духовной культуре общества, осознание возможности приобщаться к богатствам духовной культуры (утолять духовный голод), продвижение в понимании сущности и предназначения человека, осознание и переживание смысла своей жизни» [5, с. 126].

Основная часть. Н. Брэдберн создал концепцию структуры психологического благополучия, которая, с его точки зрения, представляет собой равновесие, достигаемое посредством постоянного воздействия двух типов аффекта — позитивного и негативного. События повседневной жизни, приносящие радость или разочарование, отраженные в нашем сознании, накапливаются в виде, соответственно, оттенка аффекта. То, что нас расстраивает и через что мы проходим, суммирует последствия негативного аффекта, те же самые события повседневной жизни, которые приносят нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта. Разница между позитивными и негативными аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее чувство удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью.

Субъективное благополучие, как утверждает Э. Динер, состоит из трех основных составляющих: удовлетворенности, приятных и неприятных эмоций; все три составляющие вместе образуют единый показатель субъективного благополучия [6]. Как отмечает сам автор, речь здесь идет о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворенности от разных сфер жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия.

К. Рифф выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с другими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

Человек, который имеет высокую автономию, в состоянии быть независимым, и не боится противоречить мнению большинства, может позволить себе нестандартные мышление и поведение, оценивает себя на основе собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведет к конформизму, чрезмерной зависимости от мнения других.

Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, которые определяют успешное освоение различных видов деятельности, способность достижения желаемых целей через преодоление трудностей, в случае отсутствия этой особенности появляется чувство бессилия (некомпетентность), осознание невозможности изменения или улучшения ситуации для достижения желаемого.

Личностное развитие означает стремление совершенствоваться, обучаться, готовность воспринимать что-то новое; иными словами, это совокупность позитивных изменений, происходящих в человеке благодаря его усилиям. Если личностный рост по каким-то причинам невозможен, результатом является чувство скуки, застоя, отсутствие веры в собственную способность меняться, нежелание овладевать новыми навыками и способностями; в этом случае происходит потеря интереса к жизни.

Позитивные отношения с другими людьми включают в себя способность сопереживать, быть открытыми для общения, умение устанавливать и поддерживать связь с окружающими, а также готовность к гибкости во взаимодействии с другими, способность идти на компромисс. Отсутствие этого качества указывает на одиночество, неспособность к установлению и поддержанию доверительных отношений, нежелание поиска компромиссов, изоляция.

Наличие жизненных целей порождает чувство значимости существования, ценность того, что было в прошлом, происходит в настоящем и произойдет в будущем. Отсутствие целей в жизни подразумевает чувство бессмысленности, тоски, скуки. Самопринятие отражает позитивную самооценку, осознание и принятие не только положительных качеств, но и недостатков. Противоположностью самопринятия является чувство неудовлетворенности собой, характеризующееся отвержением определенных качеств личности, недовольством прошлым [7].

К. Рифф отмечает, что выбранные компоненты психологического благополучия коррелируют с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе возникает вопрос позитивного функционирования личности. Например, «самопринятие» (в качестве компонента психологического благополучия К. Рифф) коррелирует не только с понятиями «самоуважение» и «самопринятие», представленными и разработанными А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом и М. Ягодой; но также включает в себя признание человеком своих собственных достоинств и недостатков, коррелирующих с концепцией индивидуализации К. Г. Юнга. Кроме того, «самопринятие» связано с таким понятием, как «положительная оценка» (в основном) собственного прошлого как часть процесса эгоцентризма, описанная Э. Эриксеном [8].

Эта же группа включает в себя теорию самоопределения Р. Райана и Э. Диси, которые предположили, что личное благополучие связано с основными психологическими потребностями: необходимостью автономии, компетентности и в отношении других. Автономия здесь относится к восприятию чьего-то поведения как конгруэнтного с внутренними ценностями и желаниями. Она основана на поддержке и отсутствии контроля со стороны других людей. Потребность в компетенции — это тенденция овладеть окружающей средой и эффективно работать в ней; человек поддерживается такой средой, которая представляет проблему оптимального уровня сложности и дает ему положительную обратную связь [9].

А. В. Воронина разработала психофизиологическую модель уровня психологического благополучия: на разных уровнях внутри пространства человека, совершаемого во всех различных видах деятельности, они получают интенции внутреннего (установки, сознательные и бессознательные ресурсы). К ним добавляются

качественно-иерархические уровни психологического благополучия личности: психосоматическое здоровье, социальная адаптация, психическое и психологическое здоровье. Автор считает, что каждый следующий уровень, формируемый в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, окружающего мира и себя в этом мире и, в силу этого, новые возможности для реализации замысла, творчества, большую «степень свободы» выбора соответствующих способов реагирования [10].

П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова в качестве основы комплексного опыта удовлетворенности человека собственной жизнью выделили «актуальное психологическое благополучие» и «идеальное психологическое благополучие», в котором идея «идеального» является глобальным инструментом оценки человека. Вместе с тем следует отметить, что данная внутренняя оценка, по всей вероятности, имеет социокультурную специфику, которая, можно предположить, формируется в процессе усвоения человеком некоторых существующих в обществе и культуре представлений, т. е. в процессе социализации соотносится с понятием социальной нормы, социокультурного идеала функционирования человека [11].

Заключение. Психологическое благополучие — это сложное интегративное устойчивое состояние человека, включающее в себя множество структурных компонентов, либо это один из иерархических уровней общего благополучия человека. В структуре психологического благополучия выделяют взаимодействие позитивного и негативного компонентов (Н. Бредберн), удовлетворенности, приятных и неприятных эмоций (Э. Динер), самопринятие, позитивные отношения с другими, автономию, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост (К. Рифф). Исследуемое явление связано с основными психологическими потребностями: необходимостью автономии, компетентности в отношении других (Р. Райана и Э. Дисси), «актуальным психологическим благополучием» и «идеальным психологическим благополучием» (П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова).

Список цитируемых источников

1. Федорович, Н. Л. Самоотношение и локус контроля у подростков с девиантным поведением [Электронный ресурс] / Н. Л. Федорович. — Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/183367>. — Дата доступа: 25.05.2020.
2. Фесенко, П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко — М. : Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. — 85 с.
3. Мыслицкая, Е. В. Психологическое благополучие девушек с различным отношением к собственному телу [Электронный ресурс] / Е. В. Мыслицкая. — Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/134440>. — Дата доступа: 25.05.2020.
4. Куцак, А. В. Формирование культуры здорового образа жизни студентов медицинского университета / А. В. Куцак. — Минск : БГУ, 2018. — 150 с.
5. Леонтьев, Д. А. Введение: личностный потенциал как объект изучения / Д. А. Леонтьев. — М. : Смысл, 2011. — 111 с.
6. Батурин, Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, Н. В. Башкатов, С. А. Гафарова. — Челябинск : Вестн. ЮУрГУ, 2013. — 13 с.
7. Бегеба, С. В. Психологическое благополучие личности в современной образовательной среде / С. В. Бегеба // Современные подходы к организации дополнительного образования молодежи и взрослых: проблемы и перспективы развития : сб. науч. ст. I Междунар. науч.-метод. заоч. конф. ПолесГУ, Пинск, 17 февр. 2017 г. / М-во образования Респ. Беларусь ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. — Пинск : ПолесГУ, 2017. — С. 8—10.
8. Копытич, В. П. Взаимосвязь направленности локуса контроля и мотивации в юношеском возрасте / В. П. Копытич // Инженерно-педагогическое образование в XXI веке : материалы VI Респ. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов БНТУ, 22—23 апр. 2010 г. : в 3 ч. / ред. кол. С. А. Иващенко [и др.]. — Минск : БНТУ, 2011. — Ч. 2. — С. 75—78.
9. Боровик, Д. Н. Влияние уровня субъективного контроля на качество жизни и отношение к социальным детерминантам здоровья у пожилых людей [Электронный ресурс] / Д. Н. Боровик. — Режим доступа: <http://elib.bsu.by/>. — Дата доступа: 25.05.2020.
10. Ryff, C. D. Psychological well-being in adult life / C. D. Ryff // Current Directions in Psychological Science. — 1995. — 104 p.
11. Бочарова, Е. Е. Психология субъективного благополучия молодежи / Е. Е. Бочарова. — Саратов : Изд-во СГУ, 2012. — 200 с.

УДК 375.4

Д. И. Кунцевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О НЕЖИВОЙ ПРИРОДЕ В ПРОЦЕССЕ ОПЫТОВ И ЭКСПЕРИМЕНТОВ

Введение. Дети дошкольного возраста в процессе исследовательской деятельности получают возможность удовлетворить характерную им любознательность и почувствовать себя учеными, исследователям. Такую возможность ребёнку могут предоставить эксперименты, которые он может проводить с различными материалами.