

Отношение к школе креативных старшеклассников положительно связано с отношением к педагогами к родителям.

Отношение к педагогам напрямую зависит от отношения к школе как социальному институту.

### Литература

1. *Водяха С.А.* Самодетерминация как предиктор психологического благополучия школьников // Деятельностная теория учения: современное состояние и перспективы: Материалы Международной научной конференции. Москва, 2014. С. 239–241.
2. *Bonitwell I.* Positive Psychology in a Nutshell. London: Personal Wellbeing Centre, 2008.
3. *Cothran D.J.* “And I hope you see things that startle you”: What students can teach us about physical education // Kinesiology Review. 2013. № 2. P. 76–80.
4. *Gilman R., & Anderman E.M.* Special issue on the role of motivation in school psychology // Journal of School Psychology. 2013. № 3. P. 78–84.
5. *Shermoff D. J., Csikszentmihalyi M., Schneider B., & Shermoff E.S.* Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. School Psychology Quarterly. 2003. № 18. P. 158–176.
6. *Seligman M.* The Optimistic Child. New York: Houghton Mifflin. 2007.

## Взаимосвязь субъективного благополучия и стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях

*Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г.*  
*Российский государственный педагогический университет*  
*им. А. И. Герцена, г. Санкт-Петербург*

Многие годы психологическая наука традиционно занималась изучением таких вопросов как стресс, агрессия, конфликты, преодоление сложных жизненных ситуаций, отклонения личности и т.д. Новым направлением в развитии психологии стало смещение фокуса внимания на «изучение того, ради чего стоит жить и как создать условия для такой жизни» (М. Селигман) [7]. Эти изменения были связаны, прежде всего, с исследованиями, посвященными определению качества жизни. Таким образом, перечень традиционных задач психологической науки существенно расширился, поскольку нацеленность на благополучие и обеспечение способствующих ему условий отличается от нацеленности на страдание и борьбу с неблагоприятными факторами.

Изучение проблемы субъективного благополучия находит свои истоки в философии, психологии, социологии и других науках. В науках и обыденном сознании людей трактовка понятия «благополучие» аналогичны — «благополучие представляют как многофакторный конструкт, характеризующийся сложной взаимосвязью социальных, культурных, экономических, психологических, физических и духовных факторов» [5].

Понятие субъективного благополучия весьма неоднозначно. В зарубежных исследованиях оно рассматривается в качестве критерия психического и психологического здоровья человека, необходимого условия его гармоничного развития и выступает одним из интегративных психических образований, определяющих различные аспекты отношения человека с миром и успешность его взаимодействия с предметным и социальным окружением (К. Рифф, Р. Райан и Э. Дисси, Н. Брэдбурн, Э. Диннер, М. Селигман). В отечественной психологии субъективное благополучие рассматривается как состояние динамического равновесия, ощущение внутреннего равновесия, достигаемое за счет переживания удовлетворенности различными аспектами жизнедеятельности (М.В. Григорьева, Л.В. Куликов, Р.М. Шамионов и др.).

Результаты исследований, проведенных в отечественной и зарубежной психологии, свидетельствуют о том, что субъективное благополучие является характеристикой личности, которая проявляется по-разному в зависимости от уровня взаимодействия личности с миром и от уровня ее организации. Субъективное благополучие личности представляет собой интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения.

Быстрые и непредсказуемые преобразования, вызвавшие нестабильность общества, которые исследователи относят к категории сложных жизненных ситуаций, отражаются на настроении, самочувствии и субъективном благополучии людей.

К.А. Абульханова определяет жизненный путь, как индивидуальную историю человека, развертывающуюся в реальном пространстве и реальном времени и определяющуюся жизненными обстоятельствами и самим субъектом. Исследователь считает, что жизненный путь человека складывается из обыденных ситуаций, а также из сложных жизненных ситуаций, решение которых определяется его личным опытом [1].

Наиболее распространенным представлением о сложной жизненной ситуации является ее понимание как любой ситуации, вызывающей затруднение у человека и нарушающей его психологическое благополучие. В свою очередь под психологическим благополучием понимается субъективное ощущение удовлетворенности жизнью, которое рассматривается в качестве результата успешного взаимодействия человека с миром. Следствием затруднений явля-

ется чувство растерянности, подавленности, одиночества, ощущения потери контроля над собой, депрессии и разочарования в жизни [3].

Современные исследования жизненных ситуаций предполагают комплексное их рассмотрение с точки зрения взаимодействия как объективных компонентов (изменяющиеся условия социальной среды), так и субъективных (изучение поведения и изменения личности в нестабильной среде). В психологических исследованиях на первый в исследовании взаимодействия личности и ситуации выступают субъективные факторы [6].

Анализ психологической литературы показывает, что понятие «трудная жизненная ситуация» в ряде работ используется как объединяющая категория для приведенных терминов; в других источниках — применяется в более узком, специальном смысле [2]. В связи с неопределенностью понятийного аппарата при анализе зарубежных и отечественных классификаций ситуаций наблюдается неоднозначность и недостаточная обоснованность выделения различных видов ситуаций: простые, кризисные, экстремальные и катастрофические; простые, трудные и экстремальные; нейтральные и конфликтные; повседневные и проблемные; конфликты ситуации физической опасности и неизвестности; простые и проблемные; информационные, вероятностные, ситуации когнитивной сложности и поведенческие; свободно выбранные и навязанные [6].

К сложной жизненной ситуации относят любую ситуацию (затруднительная, конфликтная, фрустрирующая, травматическая, экстремальная, чрезвычайная, напряженная, проблемная, привычная или непривычная), связанная с наличием стресса, неоднозначностью, неопределенностью и сложностью переживаемых событий, которые и являются причиной появления психологических затруднений [3].

Каждая сложная жизненная ситуация требует от субъекта определенных способов ее разрешения, которые служат основой его жизненной стратегии. К.А. Абульханова отмечает, что особенности жизненного выбора, разрешения человеком противоречий являются определяющей характеристикой жизненной стратегии [3].

К.А. Абульханова считает, что в рамках концепции жизненной стратегии способы разрешения ценностных противоречий выполняют важную функцию: совладения с неопределенными, конфликтными, стрессовыми ситуациями наиболее общего характера, содержащими противоречия между требованиями социального окружения и индивидуальностью человека, оказывающими существенное влияние на ход его жизни. От того, как человек реагирует на неблагоприятные жизненные обстоятельства, во многом зависит, насколько гармонично развивается его индивидуальность [1].

В современных психологических исследованиях (В.Л. Блинова, Н. Weber и др.) выделяют различные способы преодоления сложных жизненных ситуа-

ций, направленных в случае совладания на разрешение жизненных ситуаций и отклоняющихся от их разрешения в случае защиты. В большинстве случаев совладание понимается как индивидуальный способ взаимодействия с трудной ситуацией. Само понятие «совладающее поведение» может обозначать очень широкий спектр активности человека — от бессознательных психологических защит (замещение, отрицание, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация) до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций, в основе которых лежит совладающий интеллект [3].

Ученые видят взаимосвязь уровня счастья личности (удовлетворенности, субъективного благополучия) и ее способностью влиять на эффективность функционирования личности в сложных жизненных ситуациях.

Согласно идеи К.А. Абульхановой о семантическом интеграле личности, «удовлетворенность жизнью является необходимым звеном в структуре активности личности, образуя механизм обратной связи между различными составляющими и этапами жизненной активности личности, влияя на ее последующий уровень способом реализации» [4]. Таким образом, важно соотнести удовлетворенность — неудовлетворенность жизнью с личностной активностью, рассматривая через призму разных стратегий и способов совладающего поведения.

В сознании личности счастье — выступает ценностной и целостной характеристикой, которая представлена в веренице переплетений различных ситуаций и событий. Эти события затрагивают интересы конкретных людей, вызывают у них соответствующие эмоции, но и ставят перед личностью сложные, часто трудноразрешимые проблемы. И эти события и реакция на них имеют последствия для личности: они образуют ее опыт, историю ее индивидуальной жизни, формируя их теми, кем они являются на каждом этапе своего жизненного пути, испытывая чувство удовлетворенности или неудовлетворенности, счастья или несчастья.

Согласно результатам исследований И.А. Джидарьян чем выше показатели по всем шкалам методики СЖО (тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Леонтьева), тем чаще в сложных жизненных ситуациях человек ориентируется на непосредственное решение проблемы, берет на себя ответственность за случившееся и активно действует, пытаясь исправить положение (проблемно — ориентированная стратегия). Аналогично ведут себя и люди, у которых наблюдается благоприятное эмоциональное восприятие жизни. Исследователь отмечает, что более активные личности, лицом к лицу встречающие жизненные трудности, чаще других предпочитают открыто выражать свои чувства по отношению к возникающим проблемам, они готовы к изменениям в самих себе для достижения желаемого результата, а при необходимости более охотно идут на компромиссы, т.е. они в большей степени открыты как личности и более гибко воспринимают процесс жизни [4].

Субъективное благополучие и стратегии поведения являются логично взаимно — дополняемыми. Когда речь идет о преодолении сложных жизненных ситуаций, первое на что необходимо акцентировать внимание целостной личности — на наличие внутренних ресурсов, которые будут способствовать овладению с этой ситуацией. Осознавая и поддерживая свои внутренние ресурсы, умея анализировать сложные жизненные ситуации, понимать и применять конструктивные техники по выходу из них, личность будет формировать свой позитивный жизненный путь, с готовностью к развитию и встрече с трудностями бытия.

Уровень субъективного благополучия оказывает влияние на выбор стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций. Люди, у которых уровень субъективного благополучия выше, легче преодолевают трудности, более удачно интегрируют полученный опыт в будущие стратегии, используют наиболее безопасные для личности техники совладания.

В результате изучения теоретических и эмпирических исследований по проблемам субъективного благополучия личности и стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций, можно говорить о том, что данные вопросы являются актуальными для современного общества. Изучение данных проблем и просветительская программа населения в этой области будут способствовать повышению индекса субъективного благополучия граждан, что приведет к наиболее ресурсному реагированию на сложные жизненные ситуации, а как следствие поддержание и укрепление субъективного счастья каждого.

#### Литература

1. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. — М.: Феникс. 1992.
2. *Битюцкая Е.В.* Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование, 2007, № 4. С. 87—93.
3. *Блинова В.Л.* Взаимосвязь готовности педагога к саморазвитию и способов его поведения в трудных жизненных ситуациях // Вестник ТГГПУ. 2010, № 4 (22). С. 279—284.
4. *Джидарьян И.А.* Психология счастья и оптимизма. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2013.
5. *Карпетян Л.В.* Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2014, № 1 (123) С. 171—182.
6. *Парфенова Н.Б.* О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. 2009. № 9. С. 109—117.
7. *Селигман М.* Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.