

проживание травмы понятным, легальным, объяснимым и предсказуемым. Это снимает родительскую тревогу и повышает их психологическую компетентность. А формирование психологической культуры родительства дает возможность не только владеть психологическими знаниями, но и навыки реализации этих знаний на практике. Формирование активной позиции родителя в отношении психологии ребенка возможно как в форме индивидуального консультирования (в процессе обратной связи по динамике детского развития), так и в форме групповых тренингов родительских групп.

Эффекты психотерапии травмы в том, что изменилась картина мира и в этой картине травматический опыт не вычеркнут и не задавлен, ему нашлось место в нашем внутреннем пространстве и только нам решать когда и как мы обратимся к этому опыту.

Литература

1. *Айхингер А.* Психодрама в детской групповой терапии / А. Айхингер, В. Холл. — М.: Генезис, 2003. — 256 с.
2. *Василюк Ф.Е.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Журнал практической психологии и психоанализа/ М., 2001.
3. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / Под. ред. И.А. Баевой. — СПб.: Речь, 2006. — 288 с.
4. *Синицына Т.Ю.* Экстренная психологическая помощь в образовательных учреждениях учащимся с суицидальным поведением / Под редакцией О.В. Вихристюк — М., 2012 — 270 с.
5. *Хухлаев О.Е.* Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом. — М.: МГППУ, 2006. — 128 с.
6. *Эриксон Э.* Ребенок и общество / Э. Эриксон. — М.: Генезис, 2002 — 187 с.

Психологическое благополучие в образовательном пространстве

Водяха С.А., Водяха Ю.Е.

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

В настоящее время разрабатывается ряд подходов к пониманию психологического благополучия, базирующихся на различных представлениях о благе, жизненных добродетелях, здоровом обществе.

В основу базового элемента психологического процветания личности М. Селигмана, положена категория «увлеченность». Увлеченность проявляется у детей до прихода в школу. Несколько лет спустя, у этих же детей находятся интересы вне школы, так не формируется внутренняя мотивация учения при выраженности высокой познавательной мотивации. Школа становится прибежищем скуки. Около двух третей школьников, не являются субъектами учебной деятельности [6]. Ученическое восприятие школы варьируется в диапазоне от апатии к раздражению [2]. Эти данные подтверждаются для школьников как на выборке отдельных стран, так в кросскультурных исследованиях [1].

Обучающиеся чувствуют себя пассивными участниками образовательного процесса, лично не включенными и отторгаемыми внешне мотивированным процессом [4]. Скука порождает разочарование, отчаяние, выученную беспомощность и тревожность. Содействие мотивации обучающихся и культивирование чувства удовольствия от процесса обучения возможно через повышение вовлеченности.

Существуют различные способы повышения увлеченности посредством формирования чувства самоэффективности, самодетерминации и целеориентацией. Тем не менее, многие обучающиеся остаются безразличным к школе. Современная позитивная психологии акцентирует внимание на оптимальном здоровом функционировании человека.

Для достижения чувства потока, необходимо чтобы избранная личностью для решения задача создавала не просто трудность, а находилась в зоне его ближайшего развития. Чувство потока является процессом психологического отбора, играющего решающую роль в определении собственных интересов, целей и талантов на протяжении своей жизни.

Основываясь на теории потока, можно концептуализировать понятие «увлеченности обучаемого» как особого мотивационного состояния характеризующее высокой концентрацией внимания, чувством удовольствия и интереса к учебной деятельности [4]. Концентрация внимания, которая является центральным элементом состояния потока, составляет основу сознательности учения, познавательного функционирования и академической успешности.

Удовольствие связано с демонстрацией собственной компетенции, творческих достижений и академических достижений. Интерес способствует концентрации внимания на объектах, отвечающих внутренней мотивации, стимулирует стремление продолжать деятельность и связан с академическими достижениями.

Наиболее высоким учебное сотрудничество является, когда концентрация, удовольствие, и интерес одновременно высоки. В тоже время, состояние потока является редкостью во время пребывания в школе. Исследования Д. Шерноффом особенностей взаимодействия учащихся выявили, что старшеклассники менее всего были увлечены учебной деятельностью, чем какой-либо другой.

Концентрация внимания у школьников была выше, чем за пределами класса, но уровень их интереса и удовольствия был низок. Старшеклассники чаще думают о темах совершенно не связанных с учением примерно 40% времени своего пребывания в классе [5].

Учащиеся, проводящие много времени в классе, считают малопривлекательными такие виды деятельности, такие как прослушивание лекций, выступления с докладами и выполнение домашней работы или самообучение. Учебная деятельность порождает повышенную концентрацию во время занятий, проводимых в активной форме. Активная позиция в учении необходима для обеспечения того, что больше всего не хватает: удовольствия, внутренней мотивации и возможности для активно действовать в процессе учения [3]. Увлеченность учащихся будет существенно выше, когда задача воспринимается как сложная и посильная.

Психологическое благополучие учащегося является важным предиктором восприятия своих способностей справляться с учебными проблемами. При низкой субъективной значимости решения задачи и слабых способностях разрешения проблемной ситуации ведущим эмоциональным состоянием была апатия. Когда субъективная значимость проблемной ситуации была высока, при низком уровне уверенности в своей способности ее разрешения возникает тревожность. При низком уровне субъективной значимости и уверенности в своей способности решить проблему наступает релаксация [1]. Концентрация внимание в классах оптимизируется при надлежащем балансе между задачей и навыками, т.е. при реалистических ожиданиях успеха с самоэффективностью. Увлечение деятельностью посредством простых и тривиальных заданий невозможно. Оптимальный уровень трудности задачи и наличие навыков решения проблем приводит к повышению качества обучения. Чтобы повысить внутреннюю мотивацию, настроение и самооценку необходимо трудное, но посильное задание.

Обучающиеся активнее участвуют в групповой и индивидуальной работе, чем прослушивая лекции или просматривая телепередач или видео. Во время экзамена обучающиеся проявляют очень высокую концентрацию внимания, но низкий уровень удовольствия. В целом, обучающиеся были более активное участие в учебных видах деятельности, которые предоставляют возможности для действий и продемонстрировать свое мастерство, но такая деятельность довольно редка, поэтому она сходит на нет.

М. Чиксентмихай и Хантер выявили, что колебания в потоке решения от увлеченности к скуке зависят во многом от личностных предпочтений. Личность, обладающая высоким уровнем оптимизма и чувством собственного достоинства, испытывает чаще состояние увлеченности [1]. Семья также играет положительную подкрепляющую роль в формировании установки на увлеченность.

Состояние потока в основном образует основу базового элемента психологического процветания по М. Селигману, названного им увлеченность. Увлеченность проявляется у детей до прихода в школу. Несколько лет спустя, у этих же детей находятся интересы вне школы, так не формируется внутренняя мотивация учения при выраженности высокой познавательной мотивации. Школа становится прибежищем скуки. Около двух третей школьников классификации издание, не являются субъектами учебной деятельности [6]. Ученическое восприятие школы варьируется в диапазоне от апатии к раздражению [6]. Эти данные подтверждаются для школьников как на выборке отдельных стран, так в кросскультурных исследованиях.

Целью исследования послужило исследование особенностей психологического благополучия креативных старшекласников. Задачи исследования: 1. Исследование школьного благополучия и креативности старшекласников. 2. Сравнительный анализ уровня психологического благополучия креативных и некреативных старшекласников. Объект исследования: психологическое благополучие старшекласников. Предмет исследования: креативность как предиктор психологического благополучия старшекласников.

Для исследования проявления благополучия у креативных школьников были обследованы 215 учащихся 9–11 классов г. Екатеринбурга. Для исследования психологического благополучия была использована шкала опросник психологического благополучия школьников (ОПБШ). Для исследования креативности использовался опросник Ф. Вильямса.

Многомерная шкала школьного благополучия содержит следующие шкалы: 1. Отношения с друзьями — удовлетворенность отношениями с друзьями и одноклассниками. Выражается в наличии тесных и дружеских отношений, позитивном отношении к сверстникам. 2. Отношение к школе — позитивное отношение к школе как социальному институту. Выражается в положительной оценке атмосферы класса и заинтересованность в учебной деятельности. 3. Отношение к педагогам — позитивное отношение к педагогам. Выражается в наличии представителей педагогического сообщества вызывающих уважение, симпатию и пользующихся авторитетом. 4. Отношения с родителями — позитивное отношение к родителям. Выражается в наличии доверительных и теплых отношений с родителями. 5. Отношение к себе — позитивное самоотношение. Выражается в самоуважении и чувстве собственной самооценности.

Опросник Вильямса состоит из следующих шкал: 1. Любознательность — стремление к надситуативной познавательной активности, не стимулированной извне. 2. Воображение — яркое продуктивное воображение. 3. Сложность — склонность решать сложные проблемы и проблематизировать действительность. 4. Склонность к риску — стремление рассматривать познавательную ситуацию как диалектического единства противоречий, принятия противоположных точек зрения.

При ранжировании выборки по степени креативности были выделены две группы испытуемых: креативы (с сильно выраженной креативностью) и некреативы (со слабо выраженной креативностью). Креативов выявлено 34 человека, некреативов — 47 человек.

В результате выяснилось, что наиболее существенным различием по критерию Стьюдента между креативами и некреативами является в отношении к школе (18,108 против 13,5). Т-критерий равен 2,776 ($p < 0,006782$). Таким образом, отношение креативов к школе существенно выше, чем у некреативов. Возможно, это связано с тем, что креативы находят школьную жизнь более увлекательной. Весьма примечательно, что у креативов и некреативов различаются соотношения между отдельными компонентами психологического благополучия. Если отношение к школе креативов положительно связано с отношением к педагогам ($r=0,53$), отношения с родителями ($r=0,65$), то у некреативов отношение к педагогам ($r=0,10$) и отношения с родителями ($r=-0,05$).

На основании анализа литературы авторы статьи предлагают следующие рекомендации по формированию психологического благополучия в образовательном пространстве:

- формирование школы как позитивного социального института, опирающегося на социальную поддержку со стороны родителей, учителей, одноклассников и близких друзей;
- формирование безопасной и комфортной домашней среды;
- воспитание подростков в атмосфере любви, близости и гармонии;
- формирование открытых и доверительных межличностных отношений между всеми агентами школьной среды;
- сохранение в подростковом возрасте родительского контроля и включенности в жизнь подростков;
- формирование чувства значимости подростка в семье;
- семейная поддержка отношений с людьми и видов деятельности детей за границами семьи;
- формирование академической и социальной самоэффективности подростка;
- формирование самовоспринимаемой компетентности по основным предметам;
- формирование внутреннего локуса контроля по отношению к собственным успехам;
- коррекция выученной беспомощности, формирование академического оптимизма и высоких личностных стандартов;
- формирование конструктивных стилей совладания со стрессом.

На основании вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

Креативность является предиктором психологического благополучия старшеклассника.

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.