

стков, склонных к суицидальному поведению, имея при этом определенный эталон развития, к которому стремятся приблизить данного подростка;

- информационная работа предполагает психолого-педагогическое просвещение и образование путем формирования и развития культуры учащихся, психолого-педагогической компетентности администрации образовательных учреждений, педагогов и родителей.

Таким образом, правильно организованный процесс психолого-педагогического сопровождения подростков, склонных к суицидальному поведению, представляет собой не просто сумму разнообразных видов и методов работы с данными подростками, но и выступает как комплексная программа, предполагающая особую культуру поддержки и помощи подростку в решении задач развития, обучения, воспитания и социализации, а также направленная на устранение факторов, оказывающих патогенное влияние на психику подростков, и использование факторов, обладающих положительным воздействием.

#### *Библиографический список*

1. Битянова М.Р. Школьный психолог: идея психолого-педагогического сопровождения // Директор школы : журнал для руководителей учеб. заведений и органов нар. образования: науч.-метод. журнал. 1997. № 3. С. 4–12.
2. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Изд-во Эксмо, 2006.
3. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. СПб.: Речь, 2008.

*Е.Н. Каптурова*

*Екатеринбург, РГППУ*

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ К ПОНЯТИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Психологическое благополучие стало предметом исследований лишь во второй половине XX века, а в отечественной психологии приходится на последнее десятилетие прошлого века.

Актуальность изучения психологического благополучия по мнению Созонова А.Е. связана с тремя основными моментами: *во-первых*, с осознанием представителями наук о человеке недостаточности медицинской модели здоровья, где оно рассматривается лишь как отсутствие выраженных недугов или сумма среднестатистических норм, а также с потребностью в пози-

тивном определении здоровья, выходящем за рамки критерия «отсутствие болезни»; *во-вторых*, с разработкой комплексных представлений о здоровье как феномене, включающем ряд взаимосвязанных составляющих: психическую, соматическую, психологическую, культурную и др.; *в-третьих*, с запросом со стороны и науки, и практики на раскрытие философских основ понимания жизненных добродетелей, блага, а также социально-психологических аспектов благополучия, включая, в частности, возможность проявлений неблагополучия у здорового, «нормального» человека.

Разработке проблемы психологического благополучия личности посвящены работы Н.М. Брадбурна, Э. Динера, К. Рифф и др., в отечественной психологии – работы Б.С. Братуся, И.В.Дубровиной, А.Е. Созонтова, П.П. Фесенко и др., в то же время эта проблема по-прежнему остается одной из мало разработанных как в зарубежной, так и в отечественной науке.

В настоящее время разрабатывается ряд подходов к пониманию психологического благополучия, базирующихся на различных представлениях о благе, жизненных добродетелях, здоровом обществе. Одними из основных подходов к проблеме психологического благополучия выступают *гедонистический* и *эвдемонистический* подходы.

В рамках **гедонистического подхода** под психологическим благополучием понимается «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека. Представителями гедонистического подхода являются Н. Брэдберн и Э. Динер.

Н. Брэдберн создал модель психологического благополучия, которая, с его точки зрения, представляет баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного. События повседневной жизни, несущие в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенностью или не удовлетворенностью жизнью.

Э. Динер в своих работах вводит понятие «субъективное благополучие», которое по его мнению состоит из трех основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. Он считает, что большинство людей по-разному оценивают события, произошедшие с ними, и такая интеллектуальная оценка всегда имеет под собой соответственно окрашен-

ную эмоцию. Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того, насколько человек погружен в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого, то есть автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья.

С точки зрения представителей гедонистического подхода, путь человека к психологическому благополучию лежит, прежде всего, через успешную социальную адаптацию – приспособление к конкретным жизненным условиям и обстоятельствам, запросам социального окружения. Основными составляющими способностью человека приспосабливаться к изменяющимся социальным условиям выступают позитивное мышление (оптимистичный взгляд на жизнь, окружающих, самого себя) и позитивное социальное поведение (проявление добровольной активности на работе, помогающего поведения в семье), обеспечивает достижение социально значимых результатов и, соответственно, повышение удовлетворенности жизнью, увеличение положительных эмоциональных переживаний, снижение вероятности психологических проявлений дистресса, а также числа стрессовых ситуаций.

**Эвдемонистический подход** разрабатывается преимущественно в рамках гуманистической психологии. Авторами занимающимися теоретической разработкой вопроса о психологического благополучия в данном подходе можно считать: Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Г. Олпорт, М. Яхода и др.

С позиции данного подхода психологическое благополучие рассматривается как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности». Необходимо заметить, что отечественные авторы заменяют категорию психологическое благополучие категориями «личностное здоровье» и «психологическое здоровье».

Категория «психологическое здоровье» предложена И.В. Дубровиной. В то время как «психическое здоровье», по сути, имеет отношение к отдельным психическим процессам, «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной взаимосвязи с проявлениями человеческого духа.

В.И. Слободчиков и А.В. Шувалов продолжили проработку понятия «психологическое здоровье». Они полагают необходимым различать катего-

рии «психического здоровья» как собственно жизнеспособности индивида и «антропopsихического», или «психологического», здоровья, представляющего «интеграл жизнеспособности и человечности индивида» и характеризующего его как субъекта жизнедеятельности. При этом «жизнеспособность» раскрывается как умение выживать, приспосабливаться и развиваться в изменяющихся социальных условиях. Под «человечностью» понимается способ жизни, предполагающий свободный, сознательный и ответственный выбор поведения на основе ценностно-смыслового самоопределения субъекта жизнедеятельности.

Представители данного подхода в качестве индикаторов психологического благополучия рассматривают некоторые его отдельные характеристики, такие, как: самоактуализация и осмысленность жизни.

В отечественной психологии Б.С. Братусь, разрабатывая категорию личностного здоровья, в качестве основной его предпосылки выделяет стремление человека к обретению родовой человеческой сущности. Это стремление проявляется, в частности, в отношении к другому человеку как самоценности, в способности к децентрации, самоотдаче и любви как способу реализации такого отношения, в творческом, целетворящем характере жизнедеятельности.

Согласно А.А. Кронику, отношения человека к возможным способам обретения счастья также формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Эти установки являются тем психологическим материалом, который в определенной мере характеризует где, в какой области объективной деятельности личность стремится самоосуществиться, а также как и с помощью каких именно психологических способов она пытается это сделать.

Здесь счастье понимается как форма переживания полноты бытия, связанного с самоосуществлением: «это переживание возникает в случае превращения мотивации человека к миру в бесконечно большую величину». Психологические способы обретения счастья, автор понимает как способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру и выделяет две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. На основе этих двух форм саморегуляции образуются четыре относительно независимых принципа саморегуляции человеком своей мотивации к миру: максимизация полезности, минимизация потребностей, минимизация сложности, максимизация способностей.

Одна из первых попыток построения интегральных, многомерных моделей психологического благополучия принадлежит М. Ягоде (1950-е гг.). Она провела анализ и обобщение ряда исследований, выделив по итогам этого анализа шесть основных измерений психологического благополучия: самопринятие (высокая самооценка, выраженное чувство идентичности); личностный рост (мера самоактуализации); интегрированность (способность к совладанию со стрессовыми ситуациями); автономность (независимость от влияния социального окружения); точность восприятия реальности (социальная восприимчивость); компетентность в отношении окружающей социальной среды (способность к социальной адаптации и эффективному решению проблем).

На основе работ М. Ягоды К. Рифф разработала многомерную модель психологического благополучия. На основе анализа концепций различных авторов (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, Э. Эриксона, К.Г. Юнга и других) К.Д. Рифф предлагает различать шесть основных составляющих психологического благополучия: 1) наличие цели в жизни (существование целей и занятий, придающих жизни смысл), 2) позитивные отношения с другими (наличие доверительных межличностных отношений, основанных на поддержке и эмпатии), 3) личностный рост (чувство непрекращающегося развития и самореализации, открытость новому опыту), 4) компетентность в организации окружения (эффективность в решении каждодневных задач с использованием всех возможностей), 5) самопринятие (позитивное отношение к себе и своей жизни, принятие своих позитивных и негативных качеств), 6) автономность (следование преимущественно собственным убеждениям, независимость от оценок окружения).

Опираясь на теорию К. Рифф (которая была сформирована в русле гуманистической психологии), П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предложили понимать психологическое благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности.

В теории самодетерминации Р. Райана и Э. Диси предполагают, что личностное благополучие связано с базовыми психологическими потребностями: потребностью в автономии (поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей), компетентности (склонность к овладению своим окружением и к эффективной деятельности в нем) и связи с другими.

Таким образом, в психологии нет единого общепризнанного определения понятия «психологическое благополучие». Анализируя существующие подходы, можно сделать вывод, что психологическое благополучие характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности. Оно влияет на деятельность и самочувствие людей, на взаимоотношения с теми, кто находится рядом с ними, стремление к совершенствованию.

Проблема психологического благополучия имеет перспективу дальнейшего развития и эмпирического наполнения.

*К.С. Кожохина*

*Ярославль, ЯрГУ имени П.Г. Демидова*

## **ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ АРТ-ТЕРАПИИ НА ВНИМАНИЕ РЕБЕНКА**

Сегодня проблемы, связанные с развитием внимания у детей, вызывают беспокойство и у педагогов, и у родителей, и у психологов, работающих с ними. Многие взрослые жалуются на невнимательность детей, их неумение сосредоточиться, сколь-либо долго удерживать внимание при решении учебных задач. Увеличивается количество детей дошкольного и младшего школьного возраста с так называемым синдромом дефицита внимания, сочетающимся, как правило, с гиперактивностью.

Поэтому, мы считаем необходимым изучать процесс внимания, выявлять возможные способы его коррекции и развития. И в качестве одного из наиболее действенных способов в коррекции дефицита внимания мы рассматриваем арт-терапию.

В процессе занятий ребенка рисованием происходит организация психических процессов и постепенный переход от относительно примитивных форм психической деятельности к более сложным и эффективным.

Во-первых, в арт-терапевтической работе используется широкий выбор различных изобразительных материалов. Наряду с красками, карандашами, восковыми мелками или пастелью часто применяются также журналы, цветная бумага, фольга, текстиль, глина, пластилин, специальное тесто – для лепки, песок с миниатюрными фигурками – для «игры с песочницей», дерево и иные материалы. Бумага для рисования также должна быть раз-