

УДК 378.178

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В. А. Хриптович

Республиканский институт высшей школы, Минск, Беларусь

Статья посвящена актуализации проблемы формирования компетенций психологического благополучия у субъектов образовательного процесса как навыков, необходимых современному человеку для успешной адаптации в быстро меняющихся условиях транзитивной среды. Автор рассматривает психологическое благополучие личности как индикатор ее успешности, субъективное состояние удовлетворенности ведущих потребностей и утверждает, что формирование соответствующих компетенций у студентов существенно повысит их адаптивность и укрепит человеческий потенциал страны в целом.

Ключевые слова: психологическое благополучие; компетенции; субъекты образовательного процесса.

FORMATION OF COMPETENCES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE SUBJECTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS

V. A. Khriptovich

Republican Institute of Higher Education, Minsk, Belarus

The article is devoted to the actualization of the problem of the formation of the competencies of psychological well-being in subjects of the educational process as skills necessary for a modern person for successful adaptation in the rapidly changing conditions of a transitive environment. The author considers the psychological well-being of an individual as an indicator of his success, the subjective state of satisfaction of leading needs and argues that the formation of appropriate competencies in students will significantly increase their adaptability and strengthen the human potential of the country as a whole.

Key words: psychological well-being; competencies; subjects of the educational process.

Важным аспектом в понимании особенностей социализации и формирования идентичности человека в транзитивном мире являются не только объективные внешние трансформации и их последствия, но и субъективное восприятие и переживание человеком постоянной изменчивости и неопределенности, в которой он живет, а также собственных личностных трансформаций в новых контекстах. Повышение уровня психологического благополучия субъектов образовательного процесса является важнейшей задачей, стоящей перед системой образования. Формирование компетенций психологического благополучия у студентов невозможно без наличия этих компетенций у преподавателя вуза.

Психологическое благополучие определяется исследователями как «позитивное функционирование личности» [7], «хорошее функционирование» [5], «системное качество человека, основанное на психосоматическом, психическом и психологическом здоровье» [4], «интегральная характеристика, включающая психическое и социальное здоровье» [2] и др. Психологическое благополучие можно определить как субъективное состояние удовлетворенности человека собой, окружающими людьми, разными сферами жизнедеятельности (работой, учебой, семьей) – жизнью в целом. Такая удовлетворенность является эмоциональным индикатором ресурсности и успешности человека в разных видах деятельности. Индивид, успешно справляющийся с жизненными, возрастными, ситуативными задачами, будет ощущать себя благополучным, адаптивным и, соответственно, более устойчивым к воздействию негативных факторов окружающей среды. Благополучие – это не вопрос наличествующих условий и ситуаций, а вопрос перцепции жизни, субъективного отношения к ситуации и к собственным возможностям, ощущение самореализованности, востребованности, реализация своего потенциала. Формирование компетенций психологического благополучия способствует предупреждению формирования нарушений поведения.

Благополучие человека понимается М. Селигманом как «положительная аффективность, сочетающаяся с деятельностью» [3]. Структура благополучия по М. Селигману включает в себя положительные эмоции, вовлеченность, смысл, позитивные отношения с другими людьми и позитивные достижения.

Представители гедонистического подхода определяют субъективное благополучие как переживание счастья и удовлетворенности жизнью, преобладание позитивных эмоций над негативными, интенсивность выраженности позитивных эмоций, ощущение целостности и внутреннего равновесия, переживание содержательной наполненности, совокупность личностных ресурсов, делая акцент на внутренних аспектах функционирования личности – когнитивном и эмоциональном.

Сторонники эвдемонического подхода выделяют внешние аспекты субъективного благополучия – поведенческий и средовой, выделяя такие важные аспекты его содержания, как результат деятельности по саморегуляции; субъективную оценку личностью степени самореализации по основным аспектам позитивного функционирования; возможность реализации значимых потребностей личности в процессе ее деятельности.

В основе теории К. Рифф лежит идея о том, что человек обладает свободной волей и способностью достичь психологического благополучия, невзирая на внешние условия. Согласно концепции К. Рифф, психологическое благополучие основано на позитивном функционировании личности [6]. Такое понимание определило состав личностных особенностей, обеспечивающих психологическое благополучие. Базовыми компонентами благополучия по К. Рифф являются автономность, контроль над окружением (компетентность), личностный рост, позитивные отношения с другими, самопринятие, цели в жизни.

Перечень параметров психологического благополучия, выделенных К. Рифф, представлен не отдельными чертами характера или свойств личности, а содержит в себе более сложные личностные образования, выбор и описание которых были предопределены в теории К. Рифф как характеристики личности, способствующие эффективному функционированию во всех сферах жизни: работа, общение, семейная жизнь и т. д. Именно наличие таких характеристик приводит человека в итоге к психологическому бла-

гополучию. Выделенные К. Рифф компоненты обладают низкой самостоятельностью и специфичностью. Как следствие, и при теоретическом анализе они могут быть вполне заменены базовыми свойствами личности. Наибольшей заслугой К. Рифф является выделение в качестве главного стержня благополучия не физического здоровья и витальности, а позитивного функционирования личностных структур. Тем самым было постулировано, что собственные личностные свойства человека при их правильном сочетании и синергичном функционировании могут выступать в качестве внутреннего фактора его же благополучия.

Ю. В. Бессонова, обобщая различные аспекты психологического благополучия, выделяет следующие его составляющие: удовлетворенность как интегральная когнитивно-эмоциональная оценка; функциональный статус, психическое и психофизиологическое состояние; ценностно-мотивационная сфера как общая осознанность жизни, так и индивидуальная система приоритетов, система координат; умение использовать имеющиеся возможности для достижения поставленных значимых целей, а также общая непротиворечивость потребностей и возможностей; социальное благополучие, в том числе наличие социальной поддержки, принятие группой, открытость во взаимоотношениях и отсутствие конфликтов, благоприятное социальное окружение и управление окружающей средой; самооценка и самоотношение, в том числе уверенность в собственных возможностях при преодолении негативных обстоятельств, принятие личной ответственности за собственную жизнь, отсутствие внутреннего конфликта; самоэффективность, достижение намеченных целей и наличие смыслообразующих перспектив. В определенном смысле это тоже компонент самооценочного фактора, субъективного восприятия наличной ситуации и самооценка достижений [1].

Состояние психологического благополучия в юношеском возрасте имеет ключевое значение для формирования личности и обуславливает развитие личности в зрелом возрасте. Основным индикатором психологического благополучия молодого человека является его эмоциональное благополучие (низкий уровень тревожности, депрессивности), которое выступает показателем того, насколько объективные условия социальной ситуации развития вступают в противоречие с его ценностями и интересами.

Важнейшими направлениями работы по формированию компетенций психологического благополучия у субъектов образовательного процесса являются:

- ◆ формирование навыков самопринятия, повышения уверенности в себе, самооценки и способностей самоконтроля; формирование чувства собственного достоинства; формирование навыков самоанализа, позитивного отношения к себе, адекватного отношения к своим ошибкам;

- ◆ формирование навыков автономии, отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; навыков оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других – определения альтернативных решений проблем; навыков анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; самопомощи и самоподдержки;

- ◆ формирование навыков целеполагания – осмысления своего жизненного опыта, определения целей, умения ставить перед собой краткосрочные, перспективные цели и достигать их;

♦ формирование навыков личностного роста – управления эмоциями и чувствами; навыков принятия ответственности; осознания собственной системы ценностей, целей, установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать жизненные проблемы, развитие креативности;

♦ формирование навыков вербальной и невербальной коммуникации, способности слушать, понимать других людей, выражать это понимание с помощью речи; цивилизованного и грамотного выражения своих мыслей и получения отклика;

♦ формирование навыков сотрудничества, установления конструктивных отношений с людьми, выбора эффективной стратегии поведения, командной работы, аргументации и контраргументации, навыков предупреждения и разрешения конфликта, проявления уважения и толерантности к различным стилям мышления и деятельности других людей;

♦ формирование навыков управления средой, критического мышления, ассертивности – уверенного, самостоятельного, ответственного и настойчивого поведения, цивилизованного влияния на убеждения других и противостояния варварскому влиянию, ведения переговоров.

Таким образом, психологическое благополучие зависит от результатов социализации и от того, что является для субъекта наиболее важным, ценным, какова степень стремления к чему-либо. Личность стремится к «глобальному» благополучию, которое для нее принимает совершенно очевидные очертания в процессе своего становления. Формирование компетенций психологического благополучия у субъектов образовательного процесса позволит укрепить способность современного человека к адаптации в меняющихся условиях транзитивной среды, а также человеческий потенциал граждан Республики Беларусь в целом.

Список использованных источников

1. Бессонова, Ю. В. О структуре психологического благополучия / Ю. В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / сост.: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 30–35.

2. Овчарова, Р. В. Разработка показателей и анализ факторов развития личностного потенциала и психологического благополучия учащихся в системе общего образования / Р. В. Овчарова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / сост. Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 11–17.

3. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 440 с.

4. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / П. П. Фесенко. – М., 2005. – 206 с.

5. Deci, E. L. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction / E. L. Deci, R. M. Ryan // Journal of Happiness Studies. – 2008. – Vol. 9(1). – P. 1–11.

6. Ryff, C. D. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being / C. D. Ryff, B. H. Singer // Springer Science + Business Media: Journal of Happiness Studies. – 2006. – № 9. – P. 20.

7. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 69. – P. 719–727.

УДК 37.03

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Н. И. Шумская

Республиканский институт высшей школы, Минск, Беларусь

Многие исследователи в области педагогики и специалисты по подбору персонала рассматривают критическое мышление как основу для профессиональной мобильности и обучения в течение всей жизни. Критическое мышление усиливает навыки планирования, рефлексии, умения анализировать и быстро принимать решения. Образовательные учреждения считают обучение критическому мышлению одной из наиболее важных задач, для выполнения которой применяют различные методики, в том числе с использованием информационно-технологических инструментов. Обучение поиску в интернете релевантной и достоверной информации демонстрирует положительную тенденцию развития навыка выбора и анализа необходимой информации.

Ключевые слова: критическое мышление; обучение в течение всей жизни; профессиональная мобильность; рефлексия; социально-личностные компетенции.

USING THE METHOD OF CRITICAL THINKING FOR THE DEVELOPMENT OF SOME SOCIO-PERSONAL COMPETENCIES

N. I. Shumskaya

National Institute for Higher Education, Minsk, Belarus

A number of researchers in pedagogy and specialists in recruitment recognise the competence of critical thinking as the basis for professional mobility and life-long learning. Critical thinking enhances planning, reflection, ability to analyse and take prompt decisions. Educational institutions consider training critical thinking as one of the most important tasks and implement various techniques including different information technology tools. Teaching how to search relevant and authentic information on the Internet shows positive trend in developing the competence of choice and analysis of necessary information.

Keywords: critical thinking; life-long learning; professional mobility, reflection; social-personal competences.

Критическое мышление является методом для развития ряда социально-личностных компетенций. Специалисты по подбору персонала называют умение критически мыслить одним из основных требований для современного специалиста и считают, что дан-