

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/glava-diploma/235116>

**Тип работы:** Глава диплома

**Предмет:** Психология

-

1. Обзор методов психологической помощи взрослым, направленных на развитие субъективного благополучия и самодетерминации личности

В современной психологической науке все больше внимания уделяется развитию взрослого человека, его внутриличностному росту, раскрытию потенциалов и самоактуализации, которые влияют на его благополучие.

Обзор большого количества публикаций как зарубежных, так и отечественных позволяет выстроить четкую схему в изучении феномена субъективного благополучия и самодетерминации личности, и определить главные методы психологической помощи взрослым, которые направлены на их развитие.

В современных психологических исследованиях специалисты изучают не только вопросы, связанные с решением проблемных ситуаций, но и обращающих внимание на повышение качества жизни «здорового» субъекта. Можно отметить нацеленность таких исследований на изучение благополучия личности и обеспечение способствующих ему условий [10].

Помимо объективных критериев оценки благополучия, таких как показатели успешности, здоровья, материального благосостояния и т.п., огромную роль в ощущении человека себя благополучным служит отношение личности к себе, окружающему миру, в общем, и его частным сторонам.

Таким образом, благополучие каждой конкретной личности является, прежде всего, субъективным, а влияние на него оказывают различные стороны человеческой жизни. Другими словами, субъективное благополучие объединяет основные взгляды человека на себя и на окружающий мир.

Понятие субъективного благополучия ввел Э. Динер, который считал его компонентом психологического благополучия. Субъективное благополучие, согласно автору, состоит из трех основных компонентов: удовлетворение, комплекс приятных эмоций и комплекс неприятных эмоций [12].

Из этого следует, что помимо баланса положительного и отрицательного аффектов в структуре появляется новый элемент, который, по мнению Динера, отвечает за когнитивную и эмоциональную стороны самоотношения (оценку удовлетворенности личности разными сторонами своей жизни). Показатель субъективного благополучия не просто отражает общий уровень удовлетворенности или неудовлетворенности человека собой, а то, насколько при равных обстоятельствах жизни один человек может быть счастливее другого [12].

Детальное рассмотрение факторов оказывающих влияние на формирование субъективного благополучия было представлено в работах М. Чиксентмихайи. Главный его вклад в психологическую науку состоит в том, что им была разработана теория «потока», проливающая свет на состояния, попадая в которые мы не замечаем течения времени. У каждого человека есть свое занятие, предаваясь которому он может погружаться в такие состояния и готов продолжать заниматься им вечно. И совершенно не имеет значения, что именно его увлекает - пение, игра в теннис, публичное выступление, интересная работа или сочувствие бедам других людей.

Субъективное благополучие в научной литературе используется как синоним «счастья». Социальный психолог М. Чиксентмихайи позволил разобраться в большинстве вопросов связанных с понятием «счастье». Главнейшей задачей на пути к обретению счастья Чиксентмихайи ставит обретение контроля над содержанием нашего сознания. Иными словами, он называет это - оптимальным переживанием, которое можно проследить и прочувствовать в те моменты нашей жизни, когда мы полностью контролируем свои действия, эмоции и можем в какой-то мере даже предопределять свою судьбу. Такие моменты служат своеобразным ориентиром, который ведет нас по жизни [17].

Разобраться в природе этого состояния и применять эти знания на практике наука смогла благодаря трудам Михайя Чиксентмихайи. Михай определил, кто именно может чаще других погружаться в эти состояния и почему. В первую очередь состояние «потока» связано с удовлетворением от определенной деятельности и не может длиться долго. Оно задерживается на ограниченное время и в определенных ситуациях. Только при условии, что поставленная задача соответствует нашим возможностям, происходит

погружение в состояние «потока». Эта информация помогает сориентироваться в том, какая именно деятельность подходит именно нам и каким образом можно ее корректировать, чтобы это состояние посещало нас как можно чаще.

Реализуя свои индивидуальные качества в различных сферах своей жизни человек способен погружаться в это состояние. Но для того чтобы их применять необходимо понять какие именно достоинства или таланты присущи конкретному человеку. Только природой в человека закладываются таланты. Либо они есть, либо их нет. Эти качества можно развить до определенного предела, если человек не родился, обладая ими. Развитые способности все равно будут уступать таланту. Достоинства же наоборот. «Вырабатывая в себе любовь к учению, рассудительность, смирение или оптимизм, мы можем приобрести эти качества» [17]. Например, в работе человек подчиняется дисциплине и следует определенным целям. Понять, насколько хорошо у нас получается с ней справляться, мы можем, получая обратную связь от окружающих. В работе мы можем сосредоточиться и ставить задачи, соответствующие нашим талантам и способностям. Такая работа более интересна, чем любые развлечения.

Свои способности и индивидуальные достоинства человек может реализовать и в семейной жизни. Когда, получается, заслужить признание своих личных качеств в семейной жизни брак становится более счастливым. И именно благодаря их признанию возникает взаимная любовь.

Субъективное благополучие, согласно Леонтьеву, выражает восприятие и оценку самим человеком меры близости к желаемому жизненному уровню. При этом между желанием и результатом находятся следующие компоненты:

- мотивация как конкретные потребности и ценности, направленность на реализацию которых задает мотивацию конкретной деятельности;
  - способности в качестве способности использовать свои способности;
  - ресурсы как те средства, наличие и достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия, а отсутствие или недостаточность затрудняет поддержание благополучия [7].
- Ресурсы становятся важным психологическим капиталом человека. Д.А. Леонтьев обращает внимание, что, например, М. Чиксентмихайи считает, что пользу ресурсов, необходимо рассматривать, как развитие навыков и повышение внутренней сложности. Как пример, это могут быть благотворительная активность, спорт, творчество. Так, те же ресурсы внимания и психической энергии, которые вкладываются в подобные занятия, обязательно станут прибыльными, как те же ресурсы, вложенные в воспитательный процесс ребенка. При этом именно внимание выделяется важным компонентом психологического капитала, позволяющим людям регулировать свои энергетические потоки в разных типах деятельности, т. е. самим управлять данным процессом [7].

#### Список использованной литературы

1. Бурханова Е.Р. Новый взгляд на счастье и благополучие в контексте позитивной психологии / Е.Р. Бурханова // Международный научно-исследовательский журнал, 2020. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/novyy-vzglyad-na-schastie-i-blagopoluchie-v-kontekste-positivnoy-psihologii>
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
3. Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л.В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. — 2014. — № 1 (123). — С. 171-182.
4. Комарова Д.Н. Методы психологической коррекции субъективного благополучия / Д.Н. Комарова // Актуальные исследования, 2020. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-psihologicheskoy-korreksii-subektivnogo-blagopoluchiya>
5. Лабзова И. Ю. Теория самоопределения и её применение в зарубежной образовательной практике / И.Ю. Лабзова // Человек и образование, 2017. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-samoopredeleniya-i-eyo-primeneniye-v-zarubezhnoy-obrazovatelnoy-praktike>.
6. Леонтьев Д.А. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия / Д.А. Леонтьев, Д.Д. Сучков // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 44. С. 1. – Режим доступа: <http://psystudy.ru>.
7. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д.А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал, 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-resursy-i-lichnostnyy-potentsial>.

8. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации / М. Линч // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2004. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/bazovye-potrebnosti-i-subektivnoe-blagopoluchie-s-tochki-zreniya-teorii-samodeterminatsii>.
9. Малкина-Пых И. Г. Техники позитивной терапии и НЛП / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2004, 176 с.
10. Матюшина М.Г. Основные подходы к раскрытию понятия «субъективное благополучие» в отечественной и зарубежной психологии / М. Г. Матюшина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-raskrytiyu-ponyatiya-subektivnoe-blagopoluchie-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii>.
11. Методика О. Е. Дергачева, Л. Я. Дорфман, Д. А. Леонтьев. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций. – Режим доступа: [http://mspsyj.ru/pdf/vestnik\\_2008\\_3/vestnik\\_2008-3\\_91-106.pdf](http://mspsyj.ru/pdf/vestnik_2008_3/vestnik_2008-3_91-106.pdf).
12. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д.Г. Орлова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки, 2015. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-i-subektivnoe-blagopoluchie-opredelenie-struktura-issledovaniya-obzor-sovremennyh-istochnikov>.
13. Степанова Н.А. Проблема изучения самодетерминации личности в отечественной психологической науке / Н.А. Степанова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика, 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-izucheniya-samodeterminatsii-lichnosti-v-otechestvennoy-psihologicheskoy-nauke>.
14. Файзуллаев А.А. Мотивационная саморегуляция личности / А.А. Файзуллаев. - Ташкент: Фан, 1987.
15. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. - М. : Изд-во Института Психотерапии. 2002. - С.467-470.
16. Фомина О.О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности / О.О. Фомина // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития, 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-i-vozmozhnye-tipy-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>
17. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / Михайи Чиксентмихайи ; Пер. с англ. - 8-е изд. - М.: Альпина нон-фикшн, 2020. - С. 31-31.
18. Шелдон К. М. Введение в теорию самодетерминации и новые подходы к мотивации роста / К.М. Шелдон // Сибирский психологический журнал, 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vvedenie-v-teoriyu-samodeterminatsii-i-novye-podhody-k-motivatsii-rosta>.
19. Ширинская Н.Е. Повышение уровня психологического благополучия посредством психологического тренинга / Н.Е. Ширинская // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии, 2014. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-urovnya-psihologicheskogo-blagopoluchiya-posredstvom-psihologicheskogo-treninga>

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/glava-diploma/235116>