

# ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Выполнил:  
Путов Л.А.

5 курс, Клиническая психология, гр. 5403

Проверила:  
Караваева Е.В.

Старший преподаватель кафедры фундаментальной психологии и  
поведенческой медицины

- Психологическое благополучие — интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей.
- Психологическое благополучие рассматривается в работах зарубежных и российских психологов как приобретенное в процессе жизнедеятельности качество, предполагающее активность субъекта.

- В психологии проблема понимания и аспектов психологического благополучия с получила свое развитие с выхода в 1969 году работы [Н. Брэдбёрна](#) «Структура психологического благополучия».
- Рост интереса к проблеме психологического благополучия в современной науке связывают с развитием [позитивной психологии](#).
- Основоположник позитивной психологии — [Мартин Селигман](#) — выделял субъективное ощущение [счастья](#) и общей удовлетворенности, позитивные черты личности и позитивные социальные структуры и явления в качестве основных объектов изучения данного направления в психологии.
- В настоящее время утвердились два основных направления в исследовании психологического благополучия человека: [эвдемонистическое](#) и [гедонистическое](#).

- В рамках **эвдемонистического направления** понятие психологического благополучия рассматривается как реализация человеком собственного потенциала, развитие определенных психологических черт в соответствующей им деятельности.
- Основоположником эвдемонистического направления в понимании психологического благополучия стала [Кэрол Рифф](#).
- Психологического благополучие — это наличие у человека специфических, устойчивых психологических черт, позволяющих ему функционировать значимо более успешно, чем при их отсутствии.
- В качестве базовых составляющих психологического благополучия она выделила шесть основных компонентов:
  - 1. позитивные отношения с другими
  - 2. автономия
  - 3. управление средой
  - 4. целенаправленность жизни
  - 5. личностный рост
  - 6. самопринятие

- С точки зрения гедонистического направления психологическое благополучие определяется как субъективное благополучие.
- В большинстве работ психологов-представителей данного направления определение психологического благополучия связывается с понятиями «счастье», «удовлетворённость жизнью», «позитивные эмоции» и т. д.
- Понятие благополучия неразрывно связано с общей удовлетворенностью жизнью и счастьем (Н. Брэдбёрн).
- Он разработал модель структуры психологического благополучия, которая представляет собой баланс, достигаемый при непрерывном взаимодействии позитивного и негативного аффектов. Разница между этими двумя аффектами, согласно модели, является показателем психологического (субъективного) благополучия человека.

- В первую очередь психологическое неблагополучие личности принято определять спецификой эмоционального самочувствия, рассматривая его как субъективное переживание внешнего или внутреннего конфликта, возникающего вследствие несоответствия потребностей личности и требований окружающей среды.
- Значимыми параметрами психологического неблагополучия считаются:
- низкая интегрированность различных элементов личности (К. Г. Юнг);
- неспособность преодолевать трудности психосоциального характера (Э. Эриксон); нарушение Я-концепции личности, приводящее к внутреннему диссонансу (К. Роджерс);
- неспособность эффективно решать жизненные сложности (С. Л. Рубинштейн);
- психическая дезадаптация, возникающая вследствие психотравмирующей ситуации различного генеза;

- Понятие «психологическое здоровье» является структурной составляющей здоровья в целом и включает в себя ряд характеристик, позволяющих сохранять динамическое равновесие человека с изменяющейся окружающей средой, а также способность к реализации общественных функций, в частности профессиональных.
- Понятие «психологическое благополучие» по своему смыслу и содержанию связано с экзистенциальным переживанием личности отношения к своей жизни. Психологическое благополучие как целостное, субъективное переживание имеет базовое значение для самого человека и детерминировано терминальными и инструментальными ценностями, к которым относятся счастье, счастливая жизнь, самореализация и т. д.
- Еще одним основополагающим понятием, с которым связан термин «психологическое благополучие», является «качество жизни». Т. Б. Джонсон с соавторами отмечает, что термин «качество жизни» обозначает субъективное удовлетворение, выражаемое или испытываемое индивидуумом в физических, ментальных и социальных ситуациях, даже при наличии каких-то дефицитов.

- Основопологающими критериями «невиктимной личности» являются:
- Состояние физической и психологической безопасности
- Экономическое благополучие
- Эмоциональное равновесие
- Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков
- Независимость
- Осознание духовного смысла



- Для возникновения возможности полноценного функционирования и формирования личности невиктимного типа в процессе коррекционного воздействия необходимы следующие условия.
- 1. Формирование положительного образа Я и положительного образа другого человека вне зависимости от пола, возраста, национальности и т. п.
- 2. Развитие способности к рефлексии как средства самопознания, умение сосредоточивать свое сознание на своем внутреннем мире.
- 3. Развитие способности дифференцировать, описывать, понимать и проявлять чувства.
- 4. Понимание причинно-следственных связей своего поведения и поведения других людей.
- 5. Самоактуализация, направленность личности на реализацию своего творческого и духовного потенциала, субъектность.
- 6. Готовность к принятию новых ситуаций и внутренним изменениям, умение решать проблемы.