

АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЕЖИ

М.И.Ракович (Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины)

Аннотация: статья посвящена актуальным подходам к повышению психологического благополучия молодежи. В ней анализируются различные программы, направленные на улучшение психологического благополучия и удовлетворенности жизнью юношей и девушек.

Ключевые слова: психологическое благополучие; удовлетворенность жизнью; молодежь.

CURRENT APPROACHES TO IMPROVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUNG PEOPLE

M.I.Rakovich (Gomel, Gomel State University named after F. Skaryna)

Abstract: The article is devoted to the current approaches to enhancing the psychological well-being of young people. It analyzes the effectiveness of a program aimed at improving the psychological well-being and life satisfaction of boys and girls.

Одним из направлений, который способствует повышению удовлетворенности жизнью и психологического благополучия клиентов является позитивная психология, которая фокусируется на развитии позитивных эмоций, смысла жизни и достижении оптимального функционирования личности. Методы позитивной психологии, такие как гравитация к счастью, благодарность, осознанность, развитие личных качеств и т.д., активно применяются психологами в работе с клиентами для улучшения их психологического состояния и удовлетворенности жизнью.

Одним из выдающихся ученых в области позитивной психологии является М. Селигман. Он провел значительные исследования по теме позитивной психологии и разработал концепцию "позитивного оборота". Согласно данному подходу, счастье и благополучие не являются просто отсутствием проблем или негативных состояний, а представляют собой активные процессы, которые можно развивать и улучшать. М. Селигман выделяет три ключевых элемента позитивного оборота: положительные эмоции, положительные индивидуальные характеристики и положительные институциональные практики.

М. Селигман разработал руководство по повышению оптимизма, уровня счастья и удовлетворенности жизнью, основываясь на модели А. Эллиса НУП (неприятность, убеждение, последствие). В рамках этой программы автор обучает обращать внимание на ситуации, которые происходят с человеком, и отслеживать свои реакции на них, а также прогнозировать возможные последствия. При работе с негативными убеждениями М. Селигман предлагает оспаривать деструктивные установки и формировать альтернативные позитивные варианты. [1].

Другим важным исследователем в области позитивной психологии является М. Чиксентмихайи. Он изучал понятие «потока» - состояния глубокого погружения в деятельность, при котором человек ощущает полное слияние с

процессом и получает удовлетворение от достижения оптимального функционирования. М. Чиксентмихайи исследовал различные аспекты психологического потока и его связь с удовлетворенностью жизнью.

Исследования Д. Кэббаниса, психолога и психотерапевта, в области благодарности также имеют большое значение для позитивной психологии. Д. Кэббанис изучал практику выражения благодарности и ее влияние на психическое состояние и удовлетворенность жизнью. Его исследования подтверждают, что практика благодарности способствует укреплению положительных эмоций и улучшению общего благополучия.

Также важно отметить вклад С. Любомирски, профессора психологии, в изучении позитивной психологии. Она исследовала различные факторы, влияющие на уровень счастья и удовлетворенности жизнью, включая генетические предпосылки, взаимосвязи с другими людьми и практику саморефлексии. Ее работы показывают, что счастье и удовлетворенность могут быть достижимыми целями, и психологические стратегии могут помочь в достижении этих целей.

Еще одним важным исследователем в данной области является Э. Диксон, который проводил исследования в области счастья и благополучия. Он исследовал различные факторы, влияющие на счастливую жизнь, включая социальные связи, саморазвитие и самооценку. Его работы помогли понять, каким образом психологи могут помогать людям в достижении более счастливой и удовлетворенной жизни.

Одним из ключевых аспектов работы психолога по повышению удовлетворенности жизнью и психологического благополучия является управление стрессом. Современный образ жизни характеризуется высоким уровнем стресса, который негативно влияет на психическое и физическое состояние человека. Психологические методики, такие как тренинги по релаксации, техники дыхания, медитация, позволяют клиентам осознать и контролировать свои эмоциональные реакции на стрессовые ситуации, улучшить уровень саморегуляции и адаптивности.

Кроме того, важным аспектом работы психолога является развитие межличностных навыков и коммуникационных умений. Качественные и удовлетворительные взаимоотношения с другими людьми играют важную роль в жизни каждого человека. Психологи проводят тренинги и семинары, направленные на развитие эмоциональной интеллектности, умения выражать свои мысли и чувства, слушать и понимать других, решать конфликты конструктивно и эффективно. Это способствует улучшению качества межличностных отношений и удовлетворенности в сфере социальной коммуникации.

Для достижения максимальных результатов психологической работы важно учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого клиента. Психологи применяют разнообразные методики и техники, такие как когнитивно-поведенческая терапия, психоанализ, гештальт-терапия и другие, в зависимости от поставленных целей и особенностей клиента. Когнитивно-поведенческая терапия, разработанная А. Бекком и его коллегами, сосредоточена

на идентификации и изменении негативных мыслей и поведенческих паттернов, чтобы улучшить психологическое состояние и удовлетворенность жизнью. К. Роджерс, пионер гуманистической психологии, разработал концепцию клиентоцентрированной терапии, в которой акцент делается на эмпатии, понимании и поддержке клиента. Его работы помогли усовершенствовать подходы к консультированию и психотерапии, в которых активное слушание и внимание к клиенту стали центральными. Ф. Перлз, основатель гештальт-терапии, сфокусировался на осознанности и интеграции различных аспектов личности для достижения психологического благополучия.

Таким образом, работа психолога по повышению удовлетворенности жизнью и психологического благополучия представляет собой многоаспектный и комплексный подход, объединяющий различные методы и техники. Психологи стремятся помочь клиентам развить и укрепить их ресурсы, преодолеть трудности и стремления к самоутверждению, обрести гармонию и счастье в своей жизни. При этом они активно применяют организационно-методическую работу, психодиагностику, коррекционно-развивающую работу, консультативную деятельность, психологическую профилактику и психологическое просвещение. Комбинируя различные подходы и методы, психологи создают благоприятные условия для клиентов, в которых они могут обрести уверенность, самоосознание и психологическое благополучие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Селигман, М. Как научиться оптимизму / М. Селигман. – Москва : Альпина Паблшер, 2022. – 544 с.