

## ФЕНОМЕН «БЛАГОПОЛУЧИЯ» В АСПЕКТЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Наталья Сергеевна Аринушкина

кандидат психологических наук, доцент кафедры «Философия, социология, психология»,  
Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.  
Arinoushkina@yandex.ru

**Аннотация.** В статье представлен обзор понятия «благополучия» в контексте оказания психологической помощи, критериев субъективного благополучия клиентов обращающихся за психологической помощью.

**Ключевые слова:** благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, психологическая помощь.

## THE PHENOMENON OF "WELL-BEING" IN THE ASPECT OF PRACTICAL PSYCHOLOGICAL CARE

N. S. Arinushkina

candidate of psychology, associate professor of the Department of Philosophy, Sociology,  
Psychology, Yuri Gagarin State Technical University of Saratov  
Arinoushkina@yandex.ru

**Abstract.** The article provides an overview of the concept of "well-being" in the context of providing psychological assistance, criteria for the subjective well-being of clients seeking psychological assistance.

**Key words:** well-being, subjective well-being, life satisfaction, psychological assistance.

Обращение к проблеме благополучия в рамках оказания психологической помощи является актуальной. Ориентация на формирование здоровой, психически целостной личности, которая ощущает всю полноту своего существования и возможности своей реализации, становится центральной темой в научных исследованиях и вопросах прикладного характера.

Ориентация личности на ресурсные состояния, позитивное отношение к себе и имеющимся жизненным возможностям, позволяет личности обратиться к себе с позиции выраженной ценности и положительных переживаний, формирует ощущение, состояние благополучия.

В контексте оказания психологической помощи понятие «благополучия» может быть рассмотрено с позиции критериального подхода, согласно которому отсутствие симптомов реальных нарушений не говорит специалисту о психологическом благополучии. Данное понятие чаще всего трактуется как

субъективное переживание, которое оценивает удовлетворенность жизнью и позитивное отношение к себе.

В рамках такой трактовки, в процессе оказания психологической помощи, чаще всего клиенты оценивают себя как субъективно неблагополучных, несмотря на отсутствие у них видимых характеристик неблагополучия, нездоровья. Они чаще всего не удовлетворены системно своей жизнью и оценивают качество своей жизни как неудовлетворительно. Наличие сложных эмоциональных затруднений, внутриличностных конфликтов, постоянное или временное недовольство собой предполагает снижение критериальных показателей субъективного благополучия.

Чаще всего в психологический портрет такого клиента можем включить такие личностные особенности как неспособность устоять перед стрессорами, нарушение адаптивных стратегий поведения, эмоционально не стабильное состояние, которое системно формирует комплекс системных симптомов.

Несмотря на такую трактовку субъективного переживания благополучия, многие клиенты, прошедшие терапию или длительно находящиеся в консультативном взаимодействии с психологом, ориентированы на поиск баланса между позитивными и негативными аффективными переживаниями, которые формируют ресурсные переживания своей способности к выходу из негативных эмоциональных состояний, реализацию своих потребностей через целенаправленные осознанные действия.

Другая часть клиентов переживает субъективное благополучие через процессы самопринятия и самооценности. Они чаще других испытывают переживания своей несостоятельности, проходя через обесценивание, теряют смысл своего существования и деятельности. Поэтому работа с такими клиентами строится на осознание своих потребностей и ценности себя вне зависимости от функционала, который им подвластен, вне зависимости от социальных ожиданий и стереотипов.

Группа клиентов с проблемами эмоционального спектра или нарушений эмоциональной сферы ориентированы на критерии эмоциональной

насыщенности жизни, эмоциональной напряженности – расслабленности, эмоциональной оценки всех своих поступков и деятельности. Несомненно, что в рамках симптомокомплекса таких клиентов лежат аспекты развития их нервной системы, обменных процессов, гормональной сферы и т.д., которые нельзя также не учитывать при анализе актуального состояния.

Проявления в рамках кризиса смысложизненных ценностей и поиска смысла жизни, клиенты ориентированы на поиск смыслов, которые позволяют удовлетворить их потребности в личностном росте, высоких нравственно-моральных ценностях и принципах. Их представление о критериях благополучия строится на ощущениях баланса между поиском новых смыслов и придания жизни, деятельности, отношениям высокой смысловой нагрузки.

В рамках длительной практической консультативной деятельности, можно сказать, что показатели субъективного благополучия также различаются в зависимости от возрастных особенностей и нормативных кризисов, в которых находятся клиенты. Чаще всего, в качестве критериев благополучия в группе юношеского возраста ценными критериями становятся характеристики самопринятия, наличие жизненных целей. Исходя из содержания переживаний кризисных состояний в юношеском возрасте, значимым становится особая критика и непринятие своих сторон личности, внешних проявлений, поведенческих аспектов, с другой стороны возникают проблемы с желанием развиваться, но отсутствует понимание, как и что необходимо делать.

Клиенты более зрелого возраста ориентированы на развитие компетентности в управлении в сложных жизненных ситуациях, которые требуют от них быстрых, а иногда гибких действий. Также на передний план выходит переживание смысла жизни и ценности проделанного пути в отношении выбора профессии, сферы занятости, брачного партнера, поиска новых ценностей, которые бы пережить полноту и самоценность, соответствие внутренней наполненности требованиям общества.

Также показатель экономического благополучия, наличие достаточного количества денег, благ, материальных ценностей никогда не идет в рамках

консультирования в разрез с ценностями и достижениями личности. Не благополучные клиенты даже если и ориентированы на заработок денег, то внутренний конфликт возникает в связи с тем, что они либо не рационально или без удовольствия и цели тратят заработанные деньги. Они ориентированы на трудоголизм, однако в рамках объяснительной концепции, клиент не видит ценности и не получает удовольствия от работы, деятельности.

Поэтому в рамках консультативной практики показатели благополучия чаще всего представлены в балансе когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов, которые затрагивают характеристики ценностной сферы, ориентированы в будущее, поскольку несут в себе перспективы и пролонгированное во времени удовольствие от удовлетворения своих потребностей, выстраивании принимающей тенденции в отношении себя и среды, в которой находится клиент. Поэтому можно сказать, что совпадение на внутреннем плане средовых и личностных предпосылок благополучия позволяют длительное время удерживать субъективное переживание своей состоятельности и ценности.