

Секция «Психология»

**Оптимизация и развитие субъективного качества жизни личности в
условиях тренинговой работы**

Заиченко Александра Анатольевна

Студент

*Южный федеральный университет, Факультет информационной безопасности
(ТТИ), Таганрог, Россия
E-mail: psihissled@mail.ru*

Осуществляемая на сегодняшний день государством программа развития страны, предполагает обращение, прежде всего к человеческому ресурсу, к субъекту как главной действующей силе, активно взаимодействующей с социальным пространством, творчески решающей поставленные задачи. Однако в результате достаточно резких и глобальных изменений меняется уровень жизни людей, их ценности, цели, нормы поведения. Соответственно все более актуальными становятся вопросы развития здоровой и гармоничной личности, способной разрешать жизненные противоречия, достигать поставленных целей в различных сферах жизнедеятельности, что определяет высокий уровень качества жизни в целом. Субъективное качество жизни является значимым фактором благополучного развития и самоопределения личности, формирует устойчивую уверенную позицию и жизнестойкость человека в обществе. Можно предположить, что изменения СКЖ в сторону снижения его показателей могут приводить к неблагоприятному развитию личности, дисгармонии в различных сферах жизнедеятельности и снижению общей удовлетворенности жизнью. Проведенное пилотажное исследование позволило выявить, что наблюдается рост субъектов с низкими показателями качества и благополучия жизни, что также сделало актуальной реализацию групповой работы по оптимизации и улучшению субъективного качества жизни субъектов, развитие гармоничной личности с осознанием перспектив самореализации, повышение удовлетворенности жизнью и счастья.

Проведенный теоретический анализ психологической литературы по проблеме СКЖ [1, 3, 6, 7], его диагностики и возможности психокоррекционного воздействия [5, 8] позволил разработать тренинговую программу «Субъективное качество жизни личности». В рамках данной работы под субъективным качеством жизни понимается совокупность ценностно-смысловых ориентаций, целей, устремлений и степень удовлетворенности ими субъектом в соответствии с основными параметрами биожизненных, материальных, духовных и социокультурных потребностей в различных сферах жизнедеятельности человека. Разработка и конструирование тренинговой программы строится на основе разработанной модели СКЖ личности, которая включает в себя следующие компоненты СКЖ: ценностно-смысловые ориентации; цели и устремления субъекта; удовлетворенность жизнью и счастье. Целью тренинговой работы явились оптимизация и коррекция субъективного качества жизни личности.

В процессе групповой деятельности и реализации программы были использованы различные методы и приемы тренинговой работы: основные (метод групповой дискуссии, игротерапия (ролевая игра, элементы психодрамы), психогимнастика, проективный рисунок, арттерапия, сказкотерапия, музыкотерапия) и дополнительные (танцевальные упражнения, элементы аутотренинга, релаксационные упражнения, творче-

ская визуализация, упражнения на межгрупповое взаимодействие, работа с психотерапевтическими притчами). Тренинговая программа была реализована на молодых людях в возрасте 18-26 лет, в пик активного личностного роста, период наиболее эффективного развития нравственных чувств, профессионального становления и мотивационной стабилизации характера, формирования самосознания и жизнестойкости, что в конечном итоге отражается на субъективном качестве жизни. В тренинговой работе были учтены все необходимые требования к реализации психокоррекционной групповой деятельности (еженедельные встречи с длительностью до 4 часов, общая длительность тренинговой работы около 48 часов – 12 занятий и др.) [2, 4].

Реализация групповой работы позволила создать более эффективные способы реализации личностью своего внутреннего потенциала, самоопределению в жизни, благоприятному и устойчивому взаимодействию с внешним социальным миром. Проведенная проверка эффективности программы и тренинга с помощью модели Д. Киркпатрика, методов обратной связи и психодиагностики показателей СКЖ личности (при помощи методика диагностики «СКЖ личности») позволили получить благоприятные, положительные показатели эффективности и работоспособности тренинговой работы. Таким образом, была осуществлена оптимизация и развитие субъективного качества жизни в условиях тренинговой работы. В целом, это позволило активизировать личностный рост и увеличить благополучие субъектов, развить у участников тренинга устремленность на достижение успеха, реализацию собственных целей и задач, развитие гармоничной системы ценностно-смысловых ориентаций, осознанное выражение собственных чувств и переживаний, рефлексию актуальных эмоциональных состояний и чувств.

Литература

1. Богомаз С.А. Целеустремленность и связность целей в структуре индивидуальности. Томск // Сибирский психол. журнал. - 2008. - Вып. 30. – С. 56-63
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М.: Ось-89, 2002. – 224 с.
3. Леонтьев Д.А. Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла). М. Изд-во «Смысл», 2005.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: Творческий центр «Сфера», 2000. – 512 с.
5. Савченко Т.Н. Методология исследования субъективного качества жизни. – Прикладная юридическая психология 4, 2010г.
6. Савченко Т.Н., Головина Г.М. Субъективное качество жизни. Подходы, методы оценки, прикладные исследования. Изд-во М: «Институт психологии РАН», 2006. – 170 с.
7. Эммонс Р. Психология высших устремлений. Изд-во Смысл, М: 2003.- 416 с.
8. Ross C.E., Willigen M.V. Education and the Subjective Quality of Life. East Carolina University, Journal of Health and Social Behavior 1997, Vol. 38 (September), 297 p.