

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://stuservis.ru/nauchno-issledovatelskaya-rabota/182890>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Психология (другое)

-

Колесо жизненного баланса – это методика в психологии, предназначенная для того чтобы разобраться в основных сферах жизни человека. Методика представляет практическое упражнение, которое рекомендуется выполнять несколько раз в год в процессе прохождения терапии или для самодиагностики. Жизнь человека составляют множество различных, но одинаково важных для него сфер: семья, здоровье, работа, друзья, отдых и др. И очень важно для поддержания психического здоровья поддерживать все эти сферы в равновесии. К сожалению, многие люди, по той или иной причине, предпочитают одни сферу и пренебрегают другими. Так один человек уделяет все внимание карьере и теряет друзей, семью и здоровье. Другой наоборот – и посвящает все свое время семье, пренебрегая своими личными потребностями. Все это делает проблему поиска баланса крайне актуальной для современного человека. Так как для того чтобы решить проблему баланса, нужно сперва ее осознать, психологами были разработаны различные методики для самоанализа. Одна из них – это и есть «Колесо жизненного баланса».

Объект исследования: анализ и самоанализ личности в психологии.

Предмет исследования: методика «Колесо жизненного баланса»

Цель исследования: эффективность техники «Колесо жизненного баланса» для психологического самоанализа.

-

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://stuservis.ru/nauchno-issledovatelskaya-rabota/182890>