

Autoreglarea este înțeleasă ca munca conștientă a studentului asupra lui însuși în scopul îmbunătățirii abilităților și trăsăturilor de caracter cognitive, aplicative, emoționale, morale și volitive, și nu doar un mijloc de atingere a obiectivelor de învățare private.

Auto-organizarea este o oportunitate de a obține un efect maxim cu cele mai mici cheltuieli de energie, timp, resurse; utilizarea corectă a timpului cu cel mai mare rezultat; o idee clară despre scopul, sensul, ordinea implementării, cât și prioritățile muncii. Formarea abilităților de autoorganizare și autoreglare a studenților de la medicină în timpul unei pandemii este o componentă importantă a vieții și activității lor.

Resurse bibliografice:

1. ASRM - Asociația Studenților și Rezidenților în Medicină din Moldova USMF.
<https://www.facebook.com/ASRM.USMF.MD>
2. Voicu, I., & Marineanu, V. *Intervenția în criză și primul ajutor psihologic Ghid operațional*. Editura CT-E al Armatei București, 2016, 189 p.
3. Vraști, R. *Ghid practic de intervenție în criză*, Canada: 2012, 468 p. www.vrasti.org
4. Fornea Iu., Vascauțan M. Studiarea factorilor psihosociali și distresul bolnavilor cu afecțiuni oncologice. Congresul aniversar "Calitate, Excelență, Performanță" consacrat aniversării a 75-a de la fondarea USMF "Nicolae Testemițanu" din Republica Moldova, 21.-23.10.2020.
5. Рассказова Е. И. и др. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции. Психология. Журнал ВШЭ, 2013. Том 10, № 1, с. 82-118.
6. <https://www.viata-medicala.ro/dosar/regasirea-echilibrului-in-fata-pandemiei-de-covid-19-16601>
7. http://msmps.gov.md/wp-content/uploads/2020/06/raport_msmps_privind_masurile_de_raspuns_la_infectia_covid-19_.pdf
8. https://msmps.gov.md/sites/default/files/legislatie/ordinul_nr._368_din_06.04.2020_cu_privire_la_asigurarea_accesului_populatiei_la_servicii_de_sanatate_mintala_psihiatrice_si_narcologice_in_conditiile_starii_de_urgenta.pdf

CZU 159.923.2

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ- КОНСУЛЬТАНТОВ

Наталья КОРСАК,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Abstract: *The article is devoted to the theoretical analysis of the ideas of foreign and domestic authors regarding the subjective well-being of an individual, as a condition for the successful activity of a consultant psychologist. The structural components of subjective well-being and factors influencing its level are presented. Methods for studying the subjective well-being of an individual are given.*

Как известно система переподготовки и повышения квалификации специалистов довольно широко используется в нашей стране, как возможность в довольно короткие сроки получить дополнительное образование либо же повысить свою квалификацию. Однако данная система сталкивается и с рядом сложностей в первую очередь с достаточно скудным количеством часов на изучение той или иной дисциплины и нехваткой времени у слушателей для ее усвоения. К личностным факторам не

позволяющим будущим специалистам полноценно освоить содержательную сторону любой дисциплины является, на наш взгляд, невозможность практически разобраться в особенностях своих эмоциональных и поведенческих проявлениях. Если же коснуться вопросов подготовки таких специалистов как педагог-психолог или практический психолог, то ситуация обостряется еще и тем, что одной из компетенций будущих специалистов становится такое направление деятельности как консультирование. Не вдаваясь глубоко в личностную подготовку специалистов в данной статье хотелось бы сделать акцент на вопросе изучения такой составляющей личности, как психологическое благополучие – вопрос отнюдь не новый, но весьма актуальный, так как каждый психолог должен стремиться как к ощущению собственного психологического благополучия, так и субъективного благополучия своих клиентов.

В психологической науке проблема психологического благополучия рассматривается в контексте исследований удовлетворенности жизнью, счастья, субъективного благополучия и качества жизни. На начальных этапах исследования ученые предпринимали попытки описать счастливого человека через набор определенных качеств. Но, данные попытки оказались недостаточно состоятельными и на сегодняшний день стало актуальным совместно с понятием благополучия использовать термин качество жизни, который включает позитивное и негативное влияние социальных и психосоциальных, соматических и психосоматических, экономических и психологических факторов.

Как известно, в зарубежной психологии, подходы к изучению благополучия можно представить в двух основных направлениях – гедонистическом (представители Д. Канеман, Н. Бредбурн, Э. Динер) и эвдемонистическом (К. Рифф, У. Уотерман).

Специалистам в данной области хорошо известно имя Н. Бредбурна, который в 80-х годах прошлого столетия создал модель структуры психологического благополучия. Данная модель основывается на представлении о наличии двух противоположных аффектов – позитивного и негативного. Исходя из этого, автор утверждает, что соответствующие события повседневной жизни, которые несут противоположные эмоции, отражаются и накапливаются в сознании субъекта в виде надлежащего аффекта. Таким образом ситуации и жизненные моменты, которые расстраивают человека, и то, из-за чего мы переживаем, формируются в виде аффекта, носящего негативный характер, события повседневной деятельности, представляющие для человека радость и счастье, создают позитивный аффект.

В след за ним Э. Динер ввел понятие «субъективного благополучия» и предложил рассматривать его трехкомпонентную структуру: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. Все предложенные компоненты структуры субъективного благополучия могут быть представлены отдельными составляющими. Например, общее удовлетворение может разделяться на удовлетворение различными областями жизни, такими как развлечения, любовь, брак, дружба и так далее, эти области могут, в свою очередь, так же подразделяться на более частные компоненты. Общая характеристика «приятные эмоции» может включать в себя такие чувства, как радость, любовь и гордость. В своих работах Э. Динер отмечает, что теория субъективного благополучия – та область психологии, которую интересует понимание того, как и почему люди оценивают свою жизнь; для исследователей важно научиться отличать не просто различные клинические состояния, но научиться находить различия в уровнях личностного благополучия.

Последовательницей идей Н. Бредбурна стала американская исследовательница, доктор психологии К. Рифф. Изучив более ранние работы в различных областях психологии К. Рифф заложила основы представления о психологическом благополучии как комплексном понятии. В ее исследованиях психологическое благополучие имеет

шестикомпонентный состав, в котором представлены: самопринятие, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, автономия. Так, человек, обладающий высокой автономией, будет независимым, он не будет бояться противопоставить свое мнение мнению других, позволит себе нестандартное мышление и поведение, будет оценивать себя исходя из личных приоритетов. Однако низкий уровень автономии ведет к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих, такой человек тяжело принимает решения, его поведение и образ мыслей сильно подвержены давлению окружающих [1].

В рамках позитивной психологии М.Селигман под субъективным благополучием понимал вовлеченность личности в деятельность, которая приносит удовлетворение, положительные эмоции в связи с этим и придание ей смысла. Полная структура субъективного благополучия по мнению автора включает в себя смысл, вовлеченность, положительные эмоции, позитивные взаимоотношения с другими людьми и позитивные достижения. Также автор провел совместные исследования с К. Петерсоном и выделил разноуровневые единицы анализа фундамента субъективного благополучия: сила характера и добродетели.

Переходя к отечественной научной психологии важно указать на работы Л.В. Куликова, который предпринял попытку определить структуру субъективного благополучия. Он предложил наиболее полную концепцию, которая рассматривает благополучие как интегративное образование, складывающееся из нескольких частей. Ими являются социальное благополучие (удовлетворенность социальным статусом, состоянием общества, к которому принадлежит индивид, межличностными связями и пр.), духовное благополучие (возможность приобщаться к богатствам духовной культуры, осознание и переживание смысла), физическое благополучие (телесный комфорт, ощущение здоровья и пр.), психологическое благополучие (слаженность психических процессов, гармония личности, ощущение целостности). Анализ теоретических и эмпирических исследований субъективного благополучия позволяет выделить основные его структурные компоненты – различные виды удовлетворенности – собой, жизнью, деятельностью, социальными отношениями и другим.

Представим модель психологического благополучия А.В. Ворониной, которая представлена следующими уровнями, которые можно представить иерархически: психосоматическое здоровье, социальная адаптированность, психическое и психологическое здоровье. Автор полагает, что каждый следующий уровень, который непосредственно формируется в процессе развития и воспитания, дает человеку новое представление о себе, а также об окружающем мире и своем месте в этом мире. Отсюда рождаются новые перспективы для самореализации, креативности, большая степень свободы для проявления активности.

Р.М. Шамионов в своих работах определяет психологическое благополучие как собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющего важное значение для личности со стороны усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности.

Считаем важным обратить внимание на следующие результаты исследований в данной области. Так, в работах Н.В. Бахасовой была установлена связь субъективного благополучия с толерантностью, которая подразумевает терпимость и терпение, принятие и понимание, а также такие личностные характеристики как терпеливость, выносливость и устойчивость. М.В. Бучацкая ввела понятие «структура психологического благополучия», установила связь субъективного благополучия работающих женщин и таких внешних факторов, как наличие семьи, мужа, детей и пр.

Проведя анализ результатов исследования субъективного благополучия, Л.Г. Пучкова подводит итог, что данный психологический феномен представлен тремя составляющими: эмоционально-оценочным, который является ведущим, мотивационно-поведенческим и когнитивным. Каждый из этих компонентов реализуется в выполнении определенных функций. И только в случае успешного функционирования всех трех составляющих субъективного благополучия личность сможет достичь высокого уровня самоактуализации.

Для изучения субъективного благополучия в психологической литературе представлены ряд методик. Одной из самых распространенных и удобных для практического использования является методика «Шкала субъективного благополучия», автор Перуэ-Баду, адаптирована методика М.В. Соколовой. Данная методика представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента (эмоционального комфорта) субъективного благополучия. Исходя из теоретического конструкта термин «субъективное благополучие» включает в себя три признака. Во-первых, благополучие определяется по внешним критериям таким, например, как добродетельная, «правильная» жизнь, т.е. человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами. Критерием благополучия, в данном случае, является система ценностей, принятая в родной культуре. Во-вторых, понятие субъективного благополучия сводится к удовлетворенности жизнью и коррелирует с представлениями респондента о том, что является хорошей жизнью. В-третьих, определение термина «субъективного благополучия» связано с пониманием счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Таким образом, здесь подчеркивается преобладание приятных эмоциональных переживаний, которые либо объективно доминируют в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним. Для людей более старшего возраста может быть рекомендована методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) в адаптации Н.В. Паниной. Данная методика позволяет определить такие характеристики удовлетворенностью жизнью как уровень психологического комфорта, психологическое состояние, социально-психологической адаптированности, что непосредственно связано с самочувствием, уровнем активности, наличием творческой деятельности и определенностью жизненных планов.

Таким образом, несмотря на многоплановый подход к изучаемой проблеме, необходимо констатировать, что изучение субъективного благополучия в современной науке носит фрагментарный характер, хотя и представлен в рамках разнообразных подходов. При этом, каждый из них наделен должной логикой и необходимыми теоретическими и эмпирическими данными. Это выражается даже в том, что на сегодняшний день нет единого определения термина психологическое благополучие, а также единообразия в выделении его структуры. Это в свою очередь подчеркивает значимость данного психологического феномена и его воздействия на личность. Все это несомненно должно учитываться и при подготовке будущих специалистов в области психологического консультирования. Актуальность поднимаемого вопроса должно находить свое отражение как в учебном процессе подготовки специалистов-консультантов, так и реализуемой ими практике.

Библиография

1. Некрасов, В. В. Основные подходы к изучению субъективного благополучия в отечественной и зарубежной литературе / В. В. Некрасов, С. В. Сушков // Вестник университета. – 2014. – № 5. – С. 231-237.