

Восстановление психологического ресурсного состояния: тренинговая практика.

Лобова Диана Владимировна

Студент (бакалавр)

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

E-mail: nejjenka.diana@gmail.com

Проблема: В современном мире человек с рождения подвергается различным воздействиям из окружающей среды: социализация, процесс воспитания и самовоспитания, образования и самообразования, с последствиями которых человеческая психика часто не может самостоятельно справляться. Для достижения успеха в деятельности человек учитывает большое количество факторов, решает всё более сложные задачи, включается в новые общественные и межличностные отношения. Всё это требует актуализации психологических ресурсов человека.

Важно включаться в деятельность, ставить задачи. В литературе нет единого понимания и толкования данного феномена ввиду того, что существует большое разнообразие самих ресурсов. Ресурсы традиционно понимаются как запасы и (или) источники чего-либо, как средства, к которым обращаются в необходимом случае. В психологических исследованиях ресурсы рассматриваются в контексте состояния, активности, жизнедеятельности личности, преодоления ею сложных жизненных ситуаций.

При утрате или минимальном количестве ресурсов у человека нет или очень мало физических и душевных сил для решения предстоящих задач.

Актуальность: Проблема ресурсов как фактора личности получила развитие в работах зарубежных психологов S. E. Hobfoll, R. J. Johnson, R. S. Lasarus, S. Folkman, K. Роджерса, Фромма, Каннемана. Ресурсы рассматриваются как значимые предикторы благополучия и качества жизни, ее самореализации (А. Маслоу). Р. Лазарус и С. Фолкманисследуют ресурсы, используемые индивидом в процессе когнитивной оценки события для обеспечения совладания как ответа организма на стрессовые обстоятельства. Потеря ресурсных запасов является ключевым фактором, приводящим к стрессу. Ученые показали, что во время переживания стресса и трудных жизненных ситуаций становятся очевидными различия между людьми, обладающими разными ресурсами.

Согласно теории сохранения ресурсов Хобфолла, угрожающая ситуация воспринимается индивидом или сообществом в том случае, если их ресурсам угрожает опасность. В теории также утверждается, что стрессовые события являются ключевыми для развития личности. Стремление сохранить и преумножить ресурсы может рассматриваться также в качестве одной из базовых мотивационных тенденций.

Экзистенциальная психология выделяет 5 измерений, в которых находится человек одновременно: физическое; социальное; энергетическое – это настрой на жизнь; духовное – смыслы, ценности, нормы; и наконец – психологическое – чувства, эмоции, мотивация. Самую большую часть энергии забирают страхи и тревоги, навязчивые беспокойства, мысли о страшном будущем и застревание в прошлом. Осознание своих чувств, присутствие “здесь и сейчас” охраняют спокойствие и возможность видеть реальность.

Гораздо сложнее предотвратить потерю ресурсов, чем приобрести новые. Войдя в воронку потерь, человек становится все более уязвимым и менее способным не только совладать со стрессовыми воздействиями, но и адаптироваться к повседневным проблемам.

Ресурсы личности – это система взаимосвязанных компонентов. Выстраивание этой системы в функциональную, более эффективно действующую является задачей человека как субъекта развития.

В психологической практике при наличии ресурсного состояния улучшения наступают быстрее и в разных сферах (от социальных до внутриличностных), а погружение в проблему дает возможность ее проработки.

Объект - ресурсное состояние человека.

Предмет - разработка тренинговой программы на восстановление ресурсного состояния человека.

Ключевые слова: личность, ресурсы, жизнедеятельность, мотивация, решение задач.

Этапы: На первом этапе предстояло изучить научную литературу и сделать заметки о важных деталях, которые необходимо учесть при работе в тренинговой практике. Затем прописаны цели и задачи тренинга, а также количество клиентов.

Далее было начато прописывание плана тренинга, состоящее из пяти частей: установление доверия, включающее 2 упражнения; актуализация темы; рефлексия текущего состояния; мысленное возвращение в ресурсное состояние, включающее 2 упражнения, и рефлексия изменившегося состояния. После проведенной тренинговой практики были получены и обсуждены результаты.

Было освоено использование научной литературы при написании тренинга, этапы тренинга и его оформление, проведение тренинга в группе.

Источники и литература

- 1) 1. Волкова Алина Владимировна, Михайлова Ирина Викторовна Возрастные особенности совладания со стрессом мужчин и женщин // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-sovladaniya-so-stressom-muzhchin-i-zhenschin> (дата обращения: 09.03.2024).
- 2) 2. как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-sohraneniya-resursov-kak-o-byasnitelnaya-model-vozniknoveniya-stressa> (дата обращения: 10.03.2024).
- 3) 3. Илюшина Марина Ивановна, Краснощеченко Ирина Петровна Концептуализация представлений о ресурсной субъектности // Прикладная юридическая психология. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualizatsiya-predstavleniy-o-resursnoy-subektnosti> (дата обращения: 13.03.2024).
- 4) 4. Шипова Наталья Сергеевна, Севастьянова Ульяна Юрьевна Понятие ресурса в психологии: определение и ассоциативные связи // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-resursa-v-psihologii-opredelenie-i-assotsiativnye-svyazi> (дата обращения: 09.03.2024).
- 5) 5. Психология - наука будущего. Материалы V международной конференции молодых ученых/ Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова, К.Б. Зуев. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. - 746 с. (Материалы конференции). (дата обращения: 8.03.2024).