

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С САМОЭФФЕКТИВНОСТЬЮ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОЙ ВИТАЛЬНОСТИ.

Ворожейкина Ника Андреевна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: nika.vorojejkina.2002a@gmail.com

В современном стремительно развивающемся мире, где человеку необходимо сохранять активность не только для «выживания», но и для гармоничной жизни, субъективная витальность, как жизненная энергия и сила, выступает ключевой составляющей. Она способствует успешному функционированию субъекта в различных сферах жизни, например, в сфере учёбы или работы.

Понятие субъективной витальности было введено Райаном и Фредерик в рамках теории самодетерминации [4]. Под субъективной витальностью они понимают осознанное переживание человеком своей наполненности энергией и жизнью и рассматривают ее как отражение физического и психологического благополучия человека.

Из одного из исследований Л.А. Александровой нам известно, что значение уровня субъективной витальности как личностной диспозиции (Vt-d) связано с выраженностью уверенности в способности справляться с жизненными вызовами, т.е. самоэффективностью ($p < 0,005$) [1]. Из этого может следовать то, что вера в собственные возможности человеком повышает его общее ощущение энергичности. Э. Деси и Р. Райан говорят о том, что переживание витальности особым образом соотносится с интернальностью (внутренним субъективным локусом причинности) [3]. Следовательно, если человек чувствует, что он «хозяин своей жизни», а не просто «плывёт по течению», то у него выше уровень ощущения субъективной энергии. Подтверждая эти данные, исследования Л.А. Александровой также говорят о том, что уровень субъективной витальности (Vt-d) связан с интернальностью ($p < 0,005$) [1]. Л.А. Александрова в одной из своих работ отмечает, что негативная обратная связь и неудачи снижают субъективную витальность, однако исследований на эту тему пока нет [2].

Исходя из всего вышеперечисленного мы задались следующими вопросами: как можно повысить уровень своей жизненной энергии? Что влияет на уровень субъективной витальности? И можно ли её развить?

В поисках ответов на поставленные вопросы мы решили посмотреть, возможно ли повысить субъективную витальность посредством воздействия на психологические конструкты, высоко коррелирующие с субъективной витальностью. Указанные выше конструкты не единственные, которые значимо коррелируют с субъективной витальностью, но мы решили сосредоточить внимание только на самоэффективности, интернальности, отношению к неудачам и восприятию негативной обратной связи. Мы выбрали именно их, т. к. на наш взгляд данные конструкты могут быть логически связаны друг с другом под общим названием «самоэффективность», которая подразумевает веру в собственную возможность выполнить поставленную цель. Для успешного достижения цели важно понимать, что именно от самого субъекта зависит исход событий, а не от сторонних обстоятельств, а также конструктивное восприятие негативной обратной связи и умение работать с неудачами помогут не растративать личностный ресурс и более успешно справляться с поставленной задачей.

Мы разработали программу психокоррекционной работы в рамках 2-х встреч длительностью по 3 часа. В ходе данной работы будут использованы методики на повышение уровня самооффективности, интернальности, конструктивного восприятия негативной обратной связи, а также умения работать с неудачами. Учитывая то, что не для всех конструкторов есть готовые коррекционные методики, мы были вынуждены обратиться к фантазии и модифицировать некоторые готовые упражнения или же придумать свои собственные. Психокоррекционная работа подразумевает работу с представлениями, мифами и негативными установками, использование арт-терапии, Метафорических ассоциативных карт (МАК), медитативных элементов и других техник.

Приведём примеры некоторых заданий. Одно из упражнений - «Создание собственной доски почёта». Благодаря упражнению участники не только вспомнят о своих достижениях, но и осознают собственный вклад в эти достижения. После чего зафиксируют значимость собственных усилий и достижений, как результата вложенных усилий, в создании собственного герба. Данное упражнение поможет актуализировать прошлый успешный опыт, что добавит веры в собственные возможности, а также повысит ощущение интернальности.

С помощью МАК мы поработаем с отношением к негативной обратной связи. В ходе данного упражнения участники познакомятся с разными способами реагирования на обратную связь, осознают, какой способ реагирования свойственен им и смогут выбрать для себя наиболее экологичный вариант.

Ещё одно упражнение – «Найти и обезвредить» поможет осознать незначительность негативных установок в повседневной жизни, а также понять как с ними справиться и более не руководствоваться ими. В ходе психокоррекционной работы будут использованы и другие упражнения.

Подводя итог, хочется отметить, что данную психокоррекционную работу можно использовать в дальнейшем не только для студентов, но и для работников на предприятиях, работа в которых может быть энергозатратна как в физическом, так и психологическом плане. Актуальным тренинг будет и для спортсменов, которым необходима энергичность, а также для пенсионеров, т. к. для них субъективная витальность может быть решающей в вопросе физического долголетия.

Источники и литература

- 1) Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс // Психологические исследования. 2011. № 3(17)
- 2) Александрова Л.А. субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. Т. 11, № 1. С. 133-163.
- 3) Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.
- 4) Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // Journal of Personality. 1997. Vol. 65. P. 529–565.