

РЕСУРСНИЙ ПІДХІД У ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ

Негативні риси життєвих умов сучасної людини пред'являють підвищені вимоги до її внутрішніх ресурсів, перш за все, до особистісних якостей, завдяки яким людина набуває здатності чинити опір інтенсивному тиску складних життєвих обставин, активно пристосовуватися до умов середовища, що швидко змінюються, та успішно реалізовувати поставлені життєві цілі. Особливою значущістю, з точки зору психології, вирізняється завдання щодо визначення особистісних ресурсів та шляхів подолання психологічної кризи людиною задля оптимального її функціонування.

У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розробляється в гуманістичній психології та теорії психологічного стресу. Ми розуміємо особистісні ресурси як фізичні та духовні можливості й потенції людини, мобілізація яких забезпечує подолання тих перешкод і кризових ситуацій, які з'являються у людини протягом життя та визначають її життєстійкість і якість життя.

Так, І. Шкуратова вважає доцільним виділення таких груп особистісних ресурсів, що допомагають справлятися з переживанням кризи: 1) світогляд і вірування людини, сила духу; 2) інтелект, креативність, інтерес до світу; 3) системи навичок, вмінь та знань; 4) енергетичний ресурс (фізичне та психічне здоров'я, витривалість, темпераментальні характеристики); 5) властивості особистості, що спрямовані на протистояння руйнівним впливам (цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю та ін.) (Шкуратова І., 2007).

В. Франкл виділяв три психологічні категорії, що позначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій: 1) надія - те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, те, що сприяє життю і зростанню; 2) раціональна віра - усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використовувати; 3) душевна сила (мужність) - здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію й віру та зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм або ірраціональну віру (Франкл В., 1990).

У складі внутрішніх ресурсів О. Сергієнко виокремлює когнітивні (інтелектуально-особистісні), емоційні та вольові ресурси суб'єкта, як субсистеми

контролю поведінки. Причому, інтелектуальні ресурси (що забезпечують когнітивний контроль) вважаються найбільш важливими, але недостатніми для розуміння регулятивних можливостей суб'єкта. Емоційні (інтенсивність емоцій, імпульсивність, лабільність) і вольові (здатність підпорядкувати поведінку цілям, стандартам) ресурси, доповнюючи когнітивні, складають «ресурсну основу контролю поведінки» (Сергієнко О., 2009).

Основні ресурси людини за М. Лаадом – віра в Бога, в себе, в ідею; емоції і позитивні, й негативні; спілкування та соціальні зв'язки; уява, хобі, творчість; розсудливість, аналіз подій, планування майбутнього; фізична активність і фізичне розслаблення (Лаад М., 2010).

Отже, кожна людина володіє унікальним, властивим тільки їй набором особистісних ресурсів. Ресурси можуть активно використовуватися, або «бути в запасі», тобто знаходитися в активному чи потенційному стані. Коли умови, які запропоновані людині ситуацією, виходять за межі актуального ресурсу суб'єкта, активізується його потенційний ресурс. Ресурси специфічні, тобто призначені для задоволення певного кола потреб.

Ми виходимо з того, що, по-перше, віримо в людину, її потенції, її природну здатність боротись, виживати і діяти ефективно; по-друге, особистість, яка переживає кризу задіює звичні для себе домінуючі ресурси, тобто користується обмеженим набором копінг-стратегій; по-третє, вона не бачить, того потенційного розвитку, який стоїть за подоланням кризи.

Виходячи з цього, нами розроблено та апробовано тренінгові програму, метою якої є актуалізація віри людини в себе, свої здібності, розширення діапазону активних ресурсів особистості та побудова найближчої й віддаленої життєвої перспективи. Тренінгова програма «Мої ресурси» складається з 7-ми двохгодинних тренінгів для підлітків, юнаків та студентської молоді. Програма покликана розширити можливості реагування в кризі та діапазон активних ресурсів й актуалізувати особистісні потенції учасників. Кожне заняття починається з привітання та актуалізації наявних знань і навичок, якими молодь користується в житті. Закінчується заняття обговоренням, що нового і корисного вони дізналися та як мають намір використовувати здобуті вміння на практиці.

На першому тренінговому занятті ми даємо поняття ресурсу та кризи, обговорюємо ситуації, коли вони необхідні особистості. Ми визначаємо домінуючі та дефіцитарні ресурси за методикою М. Лаада. Повідомляємо про шість основних ресурсних каналів, кожен з яких допомагає вийти особистості з кризової ситуації. Вправа, яка використовується «Виявлення ресурсів особистості».

Друге заняття «Віра» містить обговорення понять віри, духовних цінностей та переконань учасників; значення оптимізму та песимізму у кризових ситуаціях; розвитку самоефективності та рефлексії успіху. Використовуються вправи «Я молодець!», «Я без Бога та я з Богом» та ін.

Третій тренінг «Емоції» присвячений обговоренню природності почуттів, які ми відчуваємо, їх тілесній локалізації та способам вираження, прояву емоцій (через сміх, плач, проговорювання, письмо та ін.). Навіть негативні почуття можуть підвищувати нашу ефективність. Використовуються вправи «Почуття живуть в моєму тілі», «Техніка емоційної свободи» та ін.

Четверте тренінгове заняття «Спілкування» починається з обговорення найближчих нам людей, важливості дружніх підтримуючих стосунків у сім'ї, належності до просоціальної групи та тих важливих функцій, які ми в них виконуємо. Вправи рекомендовані на цьому етапі «Карта соціальних зв'язків», «Мова щасливих стосунків» та ін.

П'ятий тренінг «Творчість» спрямований на актуалізацію здатності уявити додаткові рішення проблем, які виходять за межі звичних. Творчість, дивергентне мислення та розвинена уява – основа даного ресурсу. Нами використовуються вправи на вибір: «Безпечне місце», «Діалог з героєм», «Я через 5 (10) років», арт-техніка «4 подорожі», аутогенне тренування та ін.

Шостий тренінг «Планування» розпочинається з обговорення як ми діємо в незнайомій ситуації (кризі), чи важливо нам оцінити ситуацію, зібрати інформацію, мати реалістичний сценарій майбутнього. Когнітивні стратегії включають складання плану вирішення проблем орієнтуючись на зібрану інформацію, самоорієнтацію, внутрішню розмову або складання списків недоліків і переваг. Використовуються вправи з майндфулнесу, «Найближча і віддалена перспектива», «Зміна образу життя», «План».

Сьоме тренінгове заняття «Фізична активність» присвячена фізичним, тілесним методам боротьби зі стресом, які включають активність, відпочинок, релаксацію, десенсибілізацію, спорт і фізичну працю, баню і корисну їжу, активні ігри та ін. Нами використовуються вправи на вибір: дихальні техніки, масаж і самомасаж, «ключ Алієва», «Речі в тілі» та ін. На цьому етапі підводяться підсумки, з'ясовується, що учасники дізнались про себе, якими ресурсами вони користувались, що для себе відкрили нового.

Апробація даної програми засвідчила її ефективність. Логіка структурування програми підтвердила думку, що особистісні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини для усунення протиріччя особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин шляхом трансформації ціннісно-сміслового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу для самореалізації.

Розроблена нами програма може бути використана у діяльності практичних психологів з молоддю як одна з технологій активізації особистісних ресурсів для подолання психологічної кризи.