

Вовченко Ольга Анатоліївна
доктор психологічних наук, старший дослідник
старший науковий співробітник
відділу освіти дітей із порушеннями сенсорного розвитку
ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України
м. Київ, Україна

УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИМИ РЕСУРСАМИ У РОБОТІ ОСВІТЯН: РЕСКРИПТИ ТЕХНІК

Психологія стресу за умов соціальних криз набуває нових обертів, сенсів та контекстів, виходячи на перші місця за запитамі клієнтів, потребами у навчанні психологів (набуттям практичних навичок під час підвищення кваліфікації) та однієї із вагомих частин ментального здоров'я в Україні. Причиною такої актуальності та нагальності є один із предметів цієї галузі, зокрема – психологічний ресурс.

Психологічний ресурс – це здатність особистості долати екстремальні, стресові життєві ситуації, використовуючи свої внутрішні якості, соціальну підтримку та можливості суспільної громади, в якій мешкає. У психологічній науці під ресурсом розглядають «все те, що належить особистості» в психологічному контексті. Наукова категорія «психологічний ресурс» передбачає наявність у людини різні обсяги ресурсів, їх різну якість, визначеність тощо. Описуючи той чи інший ресурс, необхідно визначити його сутнісну, психологічну природу й оцінити, наскільки він виражений в особистості, наскільки вдало вона його використовує.

Варто розуміти, що ресурс – не виникає нізвідки, а формується на підґрунті попереднього успішного досвіду щодо подолання складних життєвих ситуацій, криз, депресій, стресу та ін.

В психології стресу ресурс розглядають як те, що є значущим для особистості і допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях [2]. С. Хобфолл до ресурсів відносить матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг, фетишизм до об'єктів) і нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальну підтримку, сім'ю, друзів, роботу, соціальний статус) і

внутрішні інтраперсональні змінні (самоповагу, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, систему вірувань тощо); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях або служать засобами досягнення особисто значущих цілей [3].

Однією із діагностичних технік визначення ресурсності особистості є опитувальник (COR-Evaluation) [4]. Який дозволяє виявити рівень витрат і здобутків у кожній із чотирьох груп ресурсів, як то: об'єктивні або матеріальні (речі, якими людина володіє), соціальні (суспільний статус), особистісні (оптимізм, життєстійкість, локус контроль) та енергетичні (час, гроші, знання).

Ресурсний підхід в психології стресу ґрунтується на принципі консервації ресурсів, який передбачає можливість отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. За допомогою такого розподілу ресурсів особистість має можливість адаптуватися до варіативних умов життєвого середовища [1]. Окрім згаданого, відмітимо, що ресурсний підхід базується у сучасній психології на підтримуючих принципах гармонії (повноти реалізації) та концентрації. Принцип гармонії вказує на важливість наявності всіх базових ресурсів відповідного рівня, однак з індивідуальними особливостями їх вираженості. Принцип концентрації, обумовлюється концепцією найближчого розвитку (фокусування уваги на завданнях, найбільш важливих на конкретному життєвому етапі, крім суто професійних). Маються на увазі завдання, які пов'язані із сім'єю, саморозвитком тощо.

Звертаючись до ідей К. Роджерса щодо конгруентності чи її відсутності в структурі особистості Я-структур, можна міркувати також про принцип конгруентності особистісних ресурсів різних рівнів. Зокрема, якщо в якості одного з рівнів буде взято біологічний і біопсихічний ресурс особистості, то в якості іншого рівня розглядатиметься думка особистості про себе (самоствлення) – внутрішній ресурс, формуючи конгруентність (згідно досліджень К. Роджерса) [5]. Але для подолання кризових ситуацій внутрішніх

(особистісних) ресурсів часто буває недостатньо, тому варто використовувати й ресурси зовнішні, зокрема соціальну підтримку.

Підкреслимо, що поряд з поділом ресурсів на внутрішні і зовнішні необхідно виокремлювати ресурс, що володіє особливим статусом. Він одночасно виступає як внутрішнім, так і зовнішнім. Йдеться про часовий ресурс. Чим старша особистість, то меншим потенціалом і перспективою вона володіє в силу наближення завершення професійного та життєвого циклу.

Важливість ресурсу в контексті освітньої сфери полягає у тому, що він допомагає, по-перше, залишатися дієвим фахівцем освітянину, незалежно від соціальної дійсності; по-друге, здійснювати самодопомогу щодо особистих «напружень», як то стрес, депресія, емоційне виснаження чи/та вигорання. Стреси військового часу, з якими доводиться зустрічатися освітянам мають дуже потужний та довготривалий характер, а саме хронічний довгостроковий стрес, гострі короткострокові стресові епізоди, що періодично посилюють його, можуть бути фізіологічними та/або нервово-психічними (інформаційними, психоемоційними). Без допомоги в адаптації психіка особистості у таких ситуаціях досить швидко трансформує тривожність до більш деструктивних психічних порушень.

У роботі психолога з освітянами важливо враховувати базові рекрипти не лише діагностичного, а й терапевтичного характеру, а саме:

- сформувати емоційно-вольову стійкість при здійсненні діяльності;
- підвищувати адаптаційний потенціал до дії стрес-факторів;
- формувати рефлексію для здатності визначати зміни власного психічного стану (елементи самодопомоги);
- інформувати про дію стрес-факторів на психіку особистості (в тому числі і для подолання мета-почуттів);
- визначати ситуації, що мають індивідуальну психотравмуючу силу і можуть «додаватися» до дії стрес-факторів;
- навчати заходам психологічної допомоги іншим колегам.

Серед основних напрямів бажано використовувати у психотерапевтичній

практиці із освітянами регресивну психологію (дасть змогу шукати ресурси у минулому), прогресивну психологію (моделюватиме бажане майбутнє, здійснювати мотиваційні функції), когнітивний рескриптинг (переписування негативного досвіду, зміна його когнітивними техніками) та рефреймінг (надання тим чи іншим ситуаціям нового сенсу, переважно позитивного, мотивуючого).

Одне із головних завдань психолога у роботі із освітянами – вчасно навчити, пояснити, поінформувати, що стресові стани, які вони переживають – страх, заціпеніння, паніка, тремор (тремтіння), – то нормальна реакція організму на ненормальні обставини. Порятунком від цих станів є формування ресурсу, емоційної стабільності та внутрішніх мотивуючих факторів.

Від так, наявність в сучасній ситуації перманентних соціальних, економічних, геополітичних криз і конфліктів, коли потенційно травматичні ситуації є неминучою частиною життя людей і соціальних груп (великих та малих) змушує людину шукати адаптивні механізми. Одним із таких механізмів виступає психологічний ресурс, який містить в собі способи реалізації конструктивних і розвивальних потенціалів, зумовлених кризовими і травматичними ситуаціями.

Список літературних джерел:

1. Андрієнко Л. Проблема життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці: психологічний сенс особистісного ресурсу. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: збірник наукових праць за матер. Науково-практичної конференції*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2021. С.12-17
2. Штепа О. Особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. Кам'янець-Подільськ: Аксіома, 2013. С. 782–791.*
3. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of reources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337–421.
4. Hobfoll S., Watson P., Bell C., Bryant R., Brymer M., Friedman & Maguen S. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 2007. 70(4). P. 283-315.
5. Rogers C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1957. № 21. P. 95–103.