

НАПРЯМ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-58>

ЕНЕРГІЯ ДЛЯ ДОПОМОГИ: РЕСУРСНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК МИСТЕЦТВО ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ

Амплєсва Ольга Михайлівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Тема ресурсності та турботи про себе не втрачає своєї актуальності в умовах продовження військових дій в Україні. Особливий акцент зосередимо на психологів як представників допомагаючих професій, адже вони щодня зіштовхуються з емоційними викликами, занурюючись у проблеми своїх клієнтів. Високий рівень емпатії, постійна підтримка інших людей та складні моральні дилеми можуть призводити до емоційного вигорання. Саме тому турбота про себе та ресурсування є не лише особистою потребою, а й професійною необхідністю для психологів в умовах викликів сьогодення.

Турботу про себе можна визначити як вміння підтримувати власний ресурсний стан. Для розуміння ресурсного стану важливо розібратися у визначенні поняття психологічні ресурси. Під даним терміном слід визначати життєві опори, які дозволяють людині забезпечувати свої основні потреби. Такими потребами виступає фізичний комфорт, безпека, соціальна взаємодія та самореалізація [1, с. 18–19].

Ресурси ми можемо поділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх відносяться матеріальні цінності, соціальний статус, зв'язки, які забезпечують підтримку оточення. Внутрішніми ресурсами виступають психічний потенціал, характер, навички, що допомагають долати труднощі. Однак, слід зазначити, що такий поділ є умовним, адже втрата зовнішніх ресурсів може призводити до виснаження внутрішніх, а міцні внутрішні ресурси допомагають швидше відновити зовнішні.

При цьому важливо пам'ятати, що жодна людина не може довго існувати лише на внутрішніх ресурсах. Необхідно підтримувати баланс і забезпечувати обмін із зовнішнім середовищем. Турбота про ресурси

допомагає підвищувати стійкість до стресу та зберігати емоційну рівновагу, що є надзвичайно важливим в роботі психолога.

В період невизначеності турбота про себе стає професійно необхідною для представників допомагаючої професії. Вона є ефективною для профілактики емоційного вигорання, адже постійне емоційне навантаження без належного відновлення виснажує і знижує працездатність. Також сприяє збереженню професійної активності дбайливе ставлення до власного благополуччя, сприяє кращій концентрації, продуктивності та здатності підтримувати клієнтів. Практики самопідтримки допомагають в особистісному зростанні, знаходженні нових джерел натхнення та мотивації. Піклуючись про себе, психолог формує здоровий приклад, демонструючи клієнтам важливість самопідтримки, що сприяє їхньому розвитку [2, с. 142].

Практики турботи про себе включають певну систему для ресурсування, що проявляється через фізичну, емоційну, соціальну, творчу та ментальну складові. На фізичному рівні реалізується через турботу про здоров'я, це і достатній сон, збалансоване харчування, регулярна фізична активність. На емоційному рівні виступає через рівновагу та емоційний баланс. Для цього ефективним є ведення щоденника емоцій, медитації, психологічний супервізійний супровід. Відчувається турбота про себе і через соціальну підтримку як спілкування з близькими, професійна взаємодія з колегами та однодумцями, участь у групах підтримки. Ресурсним тут також є хобі та відпочинок, різноманітні творчі активності, улюблені заняття, відключення від роботи у вільний час. Важливим є встановлення робочих меж, чітке визначення робочого часу, відмова від надмірного навантаження та за можливості делегування завдань.

Таким чином, можна зробити висновок, що чим більше ресурсів має психолог, тим вищою буде його професійна ефективність та резильєнтність. Якщо психолог не подбає про регулярне самовідновлення, емоційне виснаження не дозволить ефективно допомагати іншим людям. Піклуючись про свій ресурсний стан, він не лише зберігає власне благополуччя, а й підвищує якість підтримки, яку надає клієнтам. Турбота про себе – це навичка, яку має опанувати кожен представник допомагаючої професії, адже тільки той, хто має енергію, може по-справжньому підтримати інших.

Література:

1. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами. 2-ге вид., перероб. та допов. К., : «Liberesco – Partnership for Human Rights», «Восток-SOS», 2022. 120 ст. : іл.
2. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ, Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі». 2023. 172 с.