

## **ВВЕДЕНИЕ**

В психологии можно встретить такое понятие ресурсов. Ресурсы — это система взаимосвязанных структур (эмоциональных, мотивационных, поведенческих и др), которые помогают человеку быть устойчивым к стрессам, не терять самообладание, быть активными, энергичными и принимать взвешенные решения.

Для того чтобы справляться с различными жизненными ситуациями, выходить из конфликтов, защищать свои личные границы, развиваться в профессиональном плане нам нужно уметь поддерживать свои личностные ресурсы.

Переутомление, чрезмерные физические и умственные нагрузки, стресс, нездоровый образ жизни, хронические заболевания могут быть причинами упадка жизненной энергии, и тогда можно услышать подобные фразы «мне надо отдохнуть, я устал, не могу ничего делать».

## **Ресурс**

В последние годы широкое распространение в психологии приобрел ресурсный подход, зародившийся в гуманистической психологии, в рамках которого важное место заняло изучение конструктивного начала личности, позволяющего преодолевать трудные жизненные ситуации. Поэтому проблематика психологических ресурсов активно освещается в литературе, начиная с механизмов психологической защиты и копинг-поведения, и, заканчивая такими понятиями, как личностный адаптационный потенциал, личностный потенциал, а также стрессоустойчивость и жизнестойкость.

В современной психологии содержание понятия «ресурсы» разрабатывается в рамках развития теории психологического стресса. В.А. Бодров определяет его следующим образом: «Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса».

Различают два класса ресурсов: личностные и средовые (иначе, психологические и социальные). Личностные ресурсы (психологические, профессиональные, физические) представляют собой навыки и способности человека, средовые ресурсы отражают доступность для личности помощи (инструментальной, моральной, эмоциональной) в социальной среде (со стороны членов семьи, друзей, сослуживцев) и материальное обеспечение жизнедеятельности людей, переживших стресс или находящихся в стрессогенных условиях.

**Внутренние ресурсы** отлично поддерживаются и восполняются при помощи техник ресурсных состояний. Если работать над ними и развивать их, они помогут справиться с жизненными кризисами, гармонично взаимодействовать с другими людьми, достигать цели и быть счастливым. Человек с сильными внутренними ресурсами спокойно переносит любые испытания и выходит из них победителем. Он ничему не позволит себя сломить. А тот, у кого внутренних ресурсов мало, боится проблем и бежит от них, легко отказывается от своих планов и стремлений, не ставит себе амбициозных целей. Ему сложно развиваться и добиваться большего.

**Внешние ресурсы.** Это то, что помогает нам извне, со стороны, не являясь частью нас. В основном внешние ресурсы индивидуальны. Не бывает личностей, совсем не обладающих внешними ресурсами. Однако не у каждого человека они играют большую роль в жизни и служат серьезной опорой. Тогда на помощь приходят техники ресурсного состояния.

Очевидным является то, что разные ресурсы играют различную роль в адаптации человека и преодолении трудных жизненных событий. Все они тесно взаимосвязаны. При утрате одних нам помогают держать баланс другие. Но если по всем «фронтам» все запасы на нуле, то человек впадает в апатию, уныние, депрессию.

Значение внешних и внутренних ресурсов для человека сложно переоценить. Когда мы с вами находимся в гармоничном состоянии, у нас словно «вырастают

крылья», мы готовы решать все задачи, верим в собственный успех, излучаем позитив, открыты к миру, доверяем окружающим, находимся в гармонии с собой.

«Колесо» жизненного баланса, от которого зависит наполненность внешними и внутренними ресурсами, принято делить на следующие сектора:

1. Физический — сюда включаются наши основные физиологические потребности: питание, сон, безопасность, одежда, отдых и др.

2. Психический — отсутствие незавершенных дел, чувство уверенности, гармоничное внутреннее состояние, отсутствие страха и неудач

3. Энергетический — взаимодействие с другими людьми, осознание своих желаний и потребностей, защита личных границ, равновесие в формате «брать/давать»

4. Духовный — занятие любимым делом, развитие личности, самореализация

Многие считают, что наполненность дают нам только позитивные эмоции, такие как ощущение счастья, радость, веселье. Но энергию можно «черпать» также и из негативных моментов — из гнева, печали, обдумывания, замирания. Например, высказывая негативные эмоции (ругаясь и злясь) мы можем отстаивать свои личные границы — это дает нам понимание, что с нами так поступать нельзя — мы сохраняем энергетический баланс. Но есть гнев и печаль, направленные внутрь нас самих, приводят к саморазрушению — это плохой признак.

К приобретенным относят умения и навыки, а врожденные — это наш характер, иммунитет (запас здоровья). Возобновляемые — это все эмоции, социальные связи, общение и др, а главный невосполнимый ресурс — это время.

Нельзя войти в состояние ресурсности и остаться в нем навсегда. У каждого человека бывают спады и подъемы — это нормально. Но если состояние упадка длится долго — нужно обращаться к врачу. Если проблем со здоровьем нет, поможет психолог.

## Куда тратится энергия и ресурсы

Снижение энергии происходит по разным причинам. В норме можно ощущать усталость после физических и умственных нагрузок, долгих перелетов, сбитого режима сна и бодрствования.

Но есть и другие моменты «выкачивающие» из нас энергию. Вот список «врагов»:

- деструктивные отношения;
- участие в конфликтах и спорах;
- незавершенные дела и многозадачность;
- финансовые долги;
- отсутствие интересов и поводов для радости;
- недоверие и отсутствие личных границ;
- «токсичное» окружение;
- гаджеты и бесцельное присутствие в социальных сетях;
- зависимости (включая алкогольные, пищевые и др);
- хронические заболевания, инфекции и иные проблемы со здоровьем.

Нехватку энергии и состояние упадка человек может определить у себя по следующим симптомам:

- чувство пустоты;
- отсутствие сил (бывает так, что не хочется не то что делать привычные дела, а просто даже разговаривать трудно);
- снижение внимательности, ухудшение памяти, трудно собраться и сконцентрироваться;
- ломоту в теле, мышечные спазмы, тянущую боль;
- потерю аппетита;
- снижение иммунитета.

**Важно!** Иногда нужно позволять себе лениться. В режиме «ничегонеделания» мы восполняем внешние и внутренние ресурсы. А если во время отдыха вы испытываете стыд и вину, то знайте, что режим «достигаторства» жизненные запасы только забирает.

## Как восполнить психологические ресурсы

Восполнять энергию, внутренние и внешние жизненные запасы можно по-разному. В интернете можно найти различные психологические техники. Ниже мы приведем несколько действенных советов, которые не потребуют от вас финансовых затрат.

Хвалите себя даже за маленькие победы. А еще лучше празднуйте их. Конечно, закатывать «пир на весь мир» из-за того, что вы поборолите лень и пошли на занятие в фитнес-клуб, не стоит. Но похвалить себя за это достижение надо. Праздничный ужин можно приготовить не только на день рождения — «торжественности» потребует завершение очередного проекта на работе. Фиксация на позитивных ситуациях продлевает удовольствие и наполняет вас изнутри.

Переключите внимание. Недаром говорят, что лучший отдых — это смена деятельности. Устали от активности — помедитируйте, если у вас были умственные нагрузки — включите любимую музыку и потанцуйте.

Поддерживайте социальные связи. Находите новых друзей и общайтесь со старыми, посещайте новые места, окружите себя увлеченными людьми — лучший способ восполнить внешние ресурсы.

Цитата: Умеренные физические нагрузки такие как скандинавская ходьба, плавание, йога способствуют восстановлению жизненных сил.

Не отказывайтесь от тактильного контакта. Дружеские объятия и улыбка поддерживают лучше энергетиков. Обнимайтесь с любимым человеком, детьми, родственниками и даже с домашними животными — позитивных эмоций не бывает очень много.

Наладьте режим питания и сна. Старайтесь принимать пищу и ложиться спать примерно в одно и то же время. Уберите из рациона пищевой «мусор» и фастфуд. Ешьте больше клетчатки, овощей и фруктов. Создайте комфортную атмосферу для сна — возможно придется поменять матрас или подушку.

Когда мы говорим, что человек находится в ресурсном состоянии, это значит, что ему сейчас все по плечу. Какие бы трудные задачи ни подкинула ему жизнь, у

него есть душевные и физические силы, чтобы с ними справиться. Он уверен в себе, эмоционально устойчив и находится в гармонии с собой. Можно сказать, что этот человек умеет быть счастливым и довольным жизнью.

### **Комплексный подход**

Ресурсное состояние всегда бывает комплексным. Все в природе стремится к равновесию, и человеческий организм не является исключением. Чтобы быть «в ресурсе», необходимы:

1. Физическое здоровье – бодрость и энергичность тела.
2. Психологический комфорт – вера в свои силы, в то, что все задачи решаемы.
3. Физические — тело, его свойства и возможности: крепкая нервная система, сила, здоровье, физические навыки. К физическим внешним ресурсам можно отнести материальные объекты и ценности — деньги, дом, удобную одежду и обувь.
4. Аффективные — эмоции, чувства, внутренние состояния (спокойствие, уверенность в себе, любовь), а также эмоциональный интеллект (понимание своих и чужих чувств, саморегуляция эмоций). В этой категории ко внешним ресурсам можно отнести занятия, дающие нам заряд энергии: хобби и увлечения.
5. Рациональные — умственные способности, знания, размышления, убеждения, такие когнитивные навыки, как стратегическое или критическое мышление, рефлексия, воображение, прогнозирование. Внешними ресурсами здесь могут быть чужие убеждения, на которые мы можем опереться и затем сделать своими.
6. Социальные ресурсы — другие люди в нашем окружении: семья, друзья, коллеги. Внутренним социальным ресурсом будет, например, умение выбирать друзей, то есть это способности, направленные на установление контакта с другими.

7. **Метафизические** — наши принципы и ценности, смысл жизни, стремление к самореализации, а также нравственные и другие нормы, приходящие к нам из внешнего мира, в том числе этика, законодательство, религия.

Нужен ли отдых, для того чтобы поддерживать ресурсное состояние? Возможно, вы скажете, что нет, ведь, когда человек испытывает душевный подъем и прилив вдохновения, он может работать часами, забыв о времени, еде и сне.

Но если вовремя не отдохнуть, ваша энергия просто иссякнет, и вы свалитесь без сил. Трудиться непрерывно не получится.

### **Рекомендации**

Для расслабления в домашних условиях, снятия стресса, усталости и поиска внутреннего ресурса, можно использовать **простые упражнения**:

- нарисовать собственные положительные черты характера;
- изобразить себя в виде любого животного;
- обвести контур ладони и пальцев, создать внутри необычные рисунки;
- нарисовать приятное детское воспоминание;
- придумать и изобразить на бумаге личный герб;
- придумать, сделать абстрактный рисунок, состоящий из положительных жизненных моментов, произошедших с вами;
- раскрасить кирпич, камень, другой подручный предмет;
- собрать коллаж, используя листья, ветки, палочки, дорисовать фон вокруг композиции, добавить дополнительные изображения;
- создать личную интерпретацию известного произведения искусства;
- изобразить на бумаге свои сокровенные мечты.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Если вы можете сказать о себе «я в ресурсе, у меня хватает сил и времени на все» — это прекрасно. Но не стоит ругать себя, если вы чувствуете истощение, физическую и моральную усталость. У каждого случаются такие периоды в жизни. Главное, внимательно за собой наблюдать, и если вы не можете сами восстановить баланс, нужно обращаться за помощью к специалистам.

Подготовила:  
Педагог-психолог МАДОУ  
МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 231»  
Щёголева Д.А.