

РЕСУРСНЫЕ И ДЕФИЦИТАРНЫЕ СОСТОЯНИЯ В ЖИЗНИ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

Гонта А.В., Институт психологии БГПУ им. М.Танка
Светлова А.А., МГИ

В статье обсуждаются ресурсные и дефицитарные состояния в жизни и профессиональной деятельности психолога. Авторы дают определение данным понятиям и трактуют их как естественные, присущие специалистам любой профессии. В работе также представлено упражнение для обнаружения и восполнения дефицитов специалистом-психологом, которое может применяться как в групповом, так и в индивидуальном формате.

The article discusses resource and deficit conditions in the life and professional activities of a psychologist. The authors define these concepts and interpret them as natural, inherent in the specialists of any profession. The paper also presents an exercise for detecting and filling deficits by a specialist psychologist, which can be used both in a group and in an individual format.

Ключевые слова: ресурсные и дефицитарные состояния, практический психолог, профессиональная деятельность, жизненные кризисы.

Профессия психолога относится к числу социономических, относящихся к типу «человек-человек» и предполагающих постоянную работу, взаимодействие с людьми. Специалист, избравший сферу психологической помощи, неизбежно столкнется с необходимостью постоянно работать в двух планах: внутреннем и внешнем. Ему придется овладеть навыками осознания, понимания себя и клиента, а также научиться обеспечивать анализ и осуществление процесса психологической помощи.

Безусловно, подобный характер деятельности выдвигает определенные требования к личности психолога и может приводить к негативным последствиям [1, с. 23]:

- угрозе утратить идентичность и раствориться в клиентах;
- отрицательному воздействию на личную жизнь;
- возможности психических нарушений из-за постоянных столкновений с темными сторонами жизни и психической патологией.

Поэтому обучение психолога работе с клиентом осуществляется по строгим стандартам. Представляет интерес описание основных навыков и способностей гештальттерапевта, которые, на наш взгляд, могут быть транспонированы и на деятельность психолога [2, с. 45]:

- осознание терапевтом собственных чувств, их связи с поведением и реакциями клиента;
- осознание своих личностных границ, свободное движение в системе «контакт-уход»;
- осознание связи профессиональных проблем с личным материалом;

- осознание собственного влияния на терапевтический процесс и терапевтическую систему в целом.

При этом, спецификой психологической помощи является то, что профессионал работает собой, собственной личностью. Он выступает некоторой моделью для клиента. Техника самораскрытия является одной из самых мощных и действенных, при уместном и своевременном ее применении. Чтобы делиться опытом, надо его приобрести и, в ходе собственной жизни, психолог будет сталкиваться с различного рода нормативными и ненормативными кризисами. В то время как осознанию специалист должен обучаться в процессе получения психологического образования, то на дальнейшем самостоятельном профессиональном пути ему встретятся ситуации, которые нельзя предугадать и подготовиться к ним. Если сравнить психолога с хорошо отлаженным, точным инструментом, то может ли этот инструмент «давать сбой» в кризисные моменты собственной жизни? Должен ли он остановиться и прервать работу с клиентом или продолжать с поддержкой собственного психолога и супервизора? Это решает только сам специалист, в зависимости от степени разрушающего воздействия происходящей в его жизни трудной ситуации. Если он выбирает второй вариант, то здесь мы можем говорить о психологической помощи психологу и супервизии психолога как специфических видах его поддержки.

В профессиональной психологической среде принято считать, что специалист работает своими «залеченными ранами». Но что делать, если они только получены и требуют времени для заживления? В одной из наших предыдущих работ мы касались темы «раненого целителя» в контексте мифов о психологах [3]. Представляется уместным частично привести здесь это обсуждение.

В высказывании К.Г. Юнга, что «только раненый целитель исцеляет» содержится важная часть изменений в ходе оказания психологической помощи. В своей статье Галина Черкасова отлично объясняет данную мысль, которую хочется представить в достаточно объемной цитате: «Для меня метафорой архетипа раненого целителя является понимание того, что внутри каждого человека (и не только психолога) есть две части: раненая и исцеляющая, причем одна не может существовать без другой. Первое, что транслирует аналитик клиенту – это то, что не нужно стыдиться или стесняться собственной раненой части и испытывать вину. В терапии происходит процесс возвращения целительской части, а также принятие раненой части клиента. Потеряв контакт со своей раненой частью, психолог ощущает себя скорее богом, возвышаясь над клиентом. Контакт с собственной раненостью – это, по сути, контакт с собственной человечностью, позиция равенства в терапевтических отношениях, которая позволяет проявить сопереживание и понимание по отношению к клиенту» [4]. Остальные тонкости данной темы вполне могут быть решены за счет супервизии и дополнительного образования.

В данной статье мы хотим представить созданную нами методику-упражнение, которая может пригодиться психологу для анализа дефицитов и поиска ресурсов в формате самопомощи или индивидуальной, групповой

работы с клиентом. Полагаем также, что данное упражнение может применяться для психологической помощи при эмоциональном и профессиональном выгорании специалиста практически любой профессии.

Описание упражнения «Картезианский квадрат ресурсов и дефицитов»

Цель упражнения: Определить, в чем и каким способом, возможно находить опору в ситуации отсутствия ресурсов в профессиональном и личном поле.

Задачи упражнения:

- Проанализировать актуальное состояние каждого участника.
- Выяснить, каким образом участники группы проживают свое пребывание в полях личного и профессионального ресурса и дефицита.
- Осознать, что является важным ресурсом конкретно для каждого участника, и какой профессиональный дефицит нуждается в пополнении.

Ход работы.

В ходе упражнения участники должны побывать в каждой из четырех зон, в которых им необходимо заполнить таблицу в раздаточном материале, фиксируя там свое состояние, направления передвижения, а так же ресурсы и дефициты, которые будут актуализироваться в данный момент.

Пространство аудитории разделяется на четыре зоны с помощью подручных материалов (например, веревки привязанной к ножкам стульев). Каждой зоне присваиваются следующие названия:

Личностный ресурс - Профессиональный дефицит	Личностный дефицит Профессиональный дефицит
Личностный ресурс - Профессиональный ресурс	Личностный дефицит - Профессиональный ресурс

Участникам предлагается раздаточный материал (см. приложение) и проводится **короткое обсуждение** того, что участники считают профессиональными и личностными ресурсами и дефицитами, в дополнении к тому что уже указано раздаточном материале. При желании это фиксируется там же. Можно предложить определение данных понятий из солваря. Под ресурсом принято понимать «запасы, источники чего-нибудь» [5, с. 589]. Под

дефицитом «убыток, превышение расхода над приходом», а также «недостаток, нехватку чего-нибудь» [5, с. 140].

1 этап. Начало упражнения.

1 вариант. Участникам предлагается начать упражнение в той зоне, которая им в данный период жизни наиболее актуальна. В какой зоне, как им кажется, они находятся.

2 вариант. Участники выбирают зону, в которой они начинают упражнение, не зная, как каждая из них называется. После того как все участники распределяются по аудитории и определяются с выбором полей ведущий открывает их название.

Примечание. В данном случае дополнительной функцией упражнения будет являться полевой эффект, в соответствии с которым участники будут находить место, которое, скорее всего, будет соответствовать их актуальному состоянию.

2 этап. Основная часть.

Ведущий озвучивает **инструкцию для участников.** На каждый квадрат отведено определенное количество времени. Переход из квадрата в квадрат осуществляется исключительно по команде ведущего. Внутри квадрата, в рамках отведенного времени участники могут «жить» как им захочется.

Выбор зоны, в которую будет осуществлен переход зависит от того какие ресурсы были обнаружены при нахождении в предыдущей зоне, либо от актуализирующегося дефицита. Эти ресурсы можно записывать в таблицу, чтобы иметь возможность их запомнить и перечитывать впоследствии. Там же можно фиксировать направление движения, свои чувства, действия и переживания внутри каждой из зон. Переход из зоны в зону также может произойти при появлении идеи или желания осуществить какое-то действие, связанное с профессиональной или личной жизнью».

Например: «Хочу провести тренинг на тему..., хочу выступить с докладом на конференции..., хочу написать брату, с которым давно не общаемся» и т.д. Для перехода из зоны личного дефицита, поводом может быть *осознавание* того, что у участника есть семья, друзья, желание совершить путешествие, мечта ...»

3 этап. Завершение упражнения.

1 вариант. После осуществления трех переходов участники завершают упражнение в зоне, в которую был осуществлен последний переход. В этом случае особое внимание, на наш взгляд могут заслуживать участники, оказавшиеся в поле тотального дефицита, им, в качестве бонуса, можно предложить попробовать осуществить переход в одну из зон с каким либо ресурсом.

2 вариант. После осуществления трех переходов по команде ведущего, участникам предлагается осуществить еще один переход и завершить

упражнение в той зоне, в которой они чувствовали себя максимально комфортно.

4 этап. Обсуждение.

В ходе обсуждения предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Почему участник совершал тот или иной выбор следующей зоны, в которую совершал переход? С чем связан его выбор?
2. Какие личные и профессиональные ресурсы были обнаружены в ходе выполнения упражнения?
3. Какой дефицит мешал двигаться дальше ?
4. Каким образом участник организовывал свое пребывание в каждой из зон?

Примечания для ведущего. Взаимодействие участников в процессе выполнения упражнения.

Нам кажется любопытным то, каким образом участники организуют свое взаимодействие друг с другом.

В ходе обсуждения можно уделить этому аспекту отдельное внимание:

1. Выбирал ли он общаться с другими участниками упражнения или предпочитал находиться в одиночестве?
2. Подходил ли кому-то с интересом и замечал ли интерес к себе со стороны других?
3. Каким ресурсом делился и какой дефицит восполнял в процессе общения? Как в этом могли помочь другие участники? Как он может быть им полезен?

Ресурс личностный	Ресурс профессиональный
Физическое и психическое здоровье; удовлетворенность личной жизнью; творческая активность; устраивающее материальное состояние; способность преодолевать жизненные трудности; опыт «побед»	Профессиональные знания, умения, навыки; опыт успешной работы; профессиональные достижения; признание коллег; интерес к профессиональной деятельности; принадлежность к профессиональному сообществу
Дефицит личностный	Дефицит профессиональный
Недостаток здоровья; эмоциональный дисбаланс; кризис личный, семейный, экзистенциальный.	Недостаток знаний, умений, навыков; отсутствие профессиональной поддержки и контактов с коллегами.

В заключении следует отметить, что развитие специалиста-психолога – это долгий и кропотливый труд работы над собой. Путь приобретения опыта жизни, опыта работы. Проходя через жизненные нормативные и ненормативные кризисы, а также профессиональные кризисы, психолог приобретает индивидуальный почерк и познает глубины человеческого бытия, что является неотъемлемой частью этой профессии.

Список цитированных источников:

1. Олифиревич, Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория и практика / Н.И. Олифиревич. – Мн. : Тесей, 2005. – 264 с.
2. Булюбаш, И.Д. Основы супервизии в гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. – Киев : Хърсь, 2015. – 256 с.
3. Гонта, А.В. Психопрофилактика начинающего психолога / А.В. Гонта // Теория и практика психотерапии. – 2014. – № 3 (3). – С. 25-28.
4. Черкасова, Г. Архетип раненого целителя / Г. Черкасова // Интеграция [Электронный ресурс]: профессиональная лига практикующих психологов. – 2014. – Режим доступа : http://ligapsihologov.ru/05_1_10_ranenij_tselitel.html. – Дата доступа : 03.07.2014.
5. Ожегов, С.И. Словарь русского языка : ок. 57 000 слов / С.И. Ожегов ; под ред. Н.Ю. Шведовой. – 19-е изд., испр. – М. : Рус. яз., 1987. – 748 с.

Приложение. Раздаточный материал для участников.

Ресурс личностный	Ресурс профессиональный
Дефицит личностный	Дефицит профессиональный