

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

*У статті аналізується сутність ресурсного підходу до особистості та роль психологічних ресурсів у діяльності соціального працівника. Розглянуто теоретичні підходи до вивчення ресурсів особистості, інтегральні чинники, що контролюють та організують розподіл, інвестиції, втрату та придбання ресурсів. Охарактеризовано якості, які складають специфічний зміст психологічного ресурсу людини. Зазначено, що особистісно-професійні якості є «ресурсами компетентності» для фахівців соціальної роботи.*

**Ключові слова:** ресурсний підхід, психологічний ресурс особистості, ресурсні концепції, соціальний працівник.

**Постановка проблеми.** Соціальна робота є однією з професій т. зв. «вищого типу», чиї умови праці пов'язані з когнітивною складністю міжособистісного спілкування, постійною новизною професійних ситуацій, із високою психологічною напруженістю через «специфічні емоції». Досвідчені фахівці-практики особливо зауважують необхідність для ефективної діяльності соціального працівника таких особистісних якостей, що забезпечують протидію психологічним перевантаженням, не занурюючись у стан стресу, здійснюють опір професійній деформації або стану «емоційного вигорання». Оскільки особистість є багатовимірним, багатогранним і неоднозначним утворенням, що характеризується цілісністю, в сучасній психологічній науці особливої актуальності набуває перехід від вивчення якостей стресостійкості фахівців до аналізу психологічних ресурсів як конструктивного начала особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації, зокрема професійні.

Теоретико-методологічні засади ресурсного підходу в психології сформульовано зарубіжними авторами, ще Е. Фромм окреслив фундаментальні стани людського духу, що дозволяють опиратися патогенним тенденціям у суспільстві – надію, віру, любов і стійкість. Ключові зарубіжні теорії ресурсів особистості належать А. Бандурі (поняття самоефективності), Д. Навону й Д. Гоферу, що досліджують когнітивні ресурси системи обробки інформації, Д. Канеману з концепцією уваги як єдиного ресурсу тощо. Найбільш згадуваними є теорія консервації ресурсів С. Хобфолла, концепція життєстійкості С. Мадді та дослідження ресурсів копінг-поведінки Р. Лазаруса та С. Фолькман. Активно використовуються ідеї ресурсного підходу в працях дослідницької групи під керівництвом Д.О. Леонтєва, що розробляють феноменологію поняття «особистісний потенціал», його складники та форми прояву: вивчення оптимізму,

самодетермінації, самоефективності, рефлексії як психологічні ресурси особистості (Т.О. Гордеева, О.Е. Дергачова, Є.Н. Осін та ін.). Інший напрям досліджень психологічних ресурсів представлений роботами, у яких особистісний ресурс розглядається як загальна властивість людини адаптуватися до різноманітних життєвих обставин: концепція особистісного адаптаційного потенціалу А.Г. Маклакова та його трансформації в особистісний адаптаційний синдром під час екстремальних професійних обставин (С.Т. Посохова). У межах розвитку когнітивного підходу, в якому важливим ресурсом особистості є інтелектуальні якості та здібності, М.О. Холодна визначає поняття ментального ресурсу особистості. Проте загалом у російській психології є тенденція будь-які індивідуально-психологічні якості особистості розглядати як психологічні ресурси, що нівелює специфіку цього феномену й обмежує можливість для прикладних та емпіричних досліджень, зокрема досліджень суб'єкта професійної діяльності. Водночас в українській психології останнього десятиріччя є небагато наукових доробків ресурсів особистості. Серед статей, присвячених цій проблемі, можна відзначити дослідження О.С. Штепоку ресурсності особистості, її структури, механізмів, методів діагностики та стратегій розвитку. У зв'язку з цим поняття психологічного ресурсу особистості потребує концептуалізації, узагальнення та подальшої розробки методичного інструментарію досліджень, зокрема в професійній діяльності фахівців соціальної сфери. Тому **мета статті** – охарактеризувати психологічні ресурси особистості фахівців соціальної роботи.

**Виклад основного матеріалу.** Виникнувши в сфері моделювання процесів виробництва й споживання в економічних системах, ресурсний підхід поширився на психологічні дослідження, що дозволило розглядати особистість у більш

широкому контексті взаємодії індивіда, що розвивається, зі світом, що змінюється [6]. Головна ідея ресурсного підходу полягає в тому, що між особистістю та навколишнім світом існують обмінні відносини, які спостерігаються не тільки на зовнішньому результативному рівні діяльності, але й на всіх рівнях психічних явищ, від відчуттів і перцепції до інтелектуальних, емоційно-вольових й особистісних якостей суб'єкта діяльності, а також на рівні соціально-психологічних феноменів. На думку Т.П. Зінченко, поняття обмінних відносин знімає проблему обмеженості психологічних і психофізіологічних можливостей людини та дозволяє зіставити характеристики якості діяльності з виникаючими в процесі трудової діяльності функціональними станами та суб'єктивними переживаннями, що супроводжують трудовий процес [4].

Широке розповсюдження отримала теорія консервації (або збереження) ресурсів (COR-теорія) С. Хобфолла [16]. Ресурси, за визначенням С. Хобфолла, – це об'єкти, особистісні якості, обставини або види активності, що є цінністю для індивіда або засобом для досягнення важливих цілей. Основним принципом моделі є твердження, що люди прагнуть зберігати, захищати й будувати ресурси й уникають потенційної або фактичної втрати цінних ресурсів. Ресурси мають інструментальне значення для людей або символічну цінність, оскільки допомагають людині усвідомити свою ідентичність. COR-теорія передбачає, що люди прагнуть збагачувати або мінімізувати втрату ресурсів, інвестувати стосунки любові та прихильності, свій час та енергію в нові ресурси. Модель збереження ресурсів розглядає чотири види ресурсів: об'єктивні ресурси, соціальні ресурси (вік, соціальний стан), особистісні характеристики (ресурси стресостійкості) й енергетичні ресурси (час, гроші, знання). Всі види ресурсів пов'язані між собою і в залежать один від одного, відсутність або втрата одного ресурсу може бути компенсована наявністю або придбанням іншого.

Виходячи з концепції множинності ресурсів, на підставі вивчення праць зарубіжних авторів, В.О. Бодров формулює ряд загальних постулатів концепції психологічних ресурсів [1]:

- особистісний ресурс – це певна кількість можливостей людини щодо перетворення енергії та інформації в будь-який момент;
- діяльність особистості характеризується кількістю використаних ресурсів та ефективністю їхнього застосування;
- трудове завдання в конкретний момент визначається співвідношенням низки параметрів об'єктивної інформації та суб'єктивних якостей людини (професійні здібності, складність, значущість інформації тощо), що зумовлює ресурсозабезпеченість діяльності.

Ідеї ресурсного підходу знайшли відображення в ресурсних моделях стресу, копінг-поведінки, психологічного здоров'я людини, психологічної допомоги фахівцям, схильним до вигорання, тощо.

Згідно з аналізом Т.Ю. Іванової з колегами [5], нині існує низка ресурсних концепцій, в межах яких передбачається існування інтегральної або системної особистісної характеристики, яка контролює й організовує розподіл, інвестиції, втрату та придбання ресурсів, специфічного чинника вищого порядку, що опосередковує регулятивні процеси, виступаючи потенціалом саморегуляції та самодетермінації особистості.

Наприклад, як інтегральний конструкт особистісних ресурсів розглядається базове самооцінювання. Складниками базового самооцінювання є такі особистісні характеристики, як: локус контролю, емоційна стабільність, самоефективність і самооцінка. Такі особистісні характеристики переважно розглядаються як чинники готовності до діяльності в складних нестандартних обставинах або впливаючих на характер професійної діяльності.

У контексті організаційної психології та психології професійної діяльності використовується поняття психологічного капіталу. Оцінка психологічних ресурсів персоналу здійснюється за такими критеріями: 1) впевненість у собі, або самоефективність, яка дозволяє докладати необхідних зусиль для рішення складного завдання; 2) оптимізм як позитивна атрибуція поточних і майбутніх успіхів; 3) надія як завзятість у прагненні до мети разом зі здатністю змінювати шляхи, що до неї ведуть; 4) резиліентність як стійкість до впливу несприятливих обставин.

Для позначення особливого духовного, смислового, власне особистісного базового виміру особистості Д.О. Леонтьєв вводить поняття особистісного потенціалу як «інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежить в основі здатності особистості виходити зі стійких внутрішніх критеріїв й орієнтирів у своїй життєдіяльності та зберігати стабільність смислових орієнтацій і ефективність діяльності на тлі тиску зовнішніх умов, що змінюються» [8, с. 8]. Особистісні ресурси Д.О. Леонтьєв розділяє на чотири групи: психологічні ресурси стійкості (ціннісно-смислові ресурси, задоволеність життям, базові переконання та ін.), психологічні ресурси саморегуляції (локус контролю, самоефективність, толерантність до невизначеності, схильність до ризику, рефлексія тощо), мотиваційні ресурси (мотивація досягнення), інструментальні ресурси (здібності, навички та компетенції, стереотипні тактики реагування на ситуацію). Автор зазначає, що якості оптимізму та життєстійкості одночасно є ресурсами стійкості та ресурсами саморегуляції.

Поняття «ресурсність особистості» і О.С. Штепа [15] визначає як здатність особистості актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку й надання підтримки іншим, оперувати власними ресурсами, а саме: вичерпувати їх, поповнювати, відновлювати, використовувати, приймати, вкладати, накопичувати, зберігати тощо. На основі аналізу результатів емпіричного дослідження автор дійшла висновку про різну феноменологічну структуру персональних і психологічних ресурсів. Поняття персональних ресурсів більш широке, персональні ресурси містять матеріальні та нематеріальні резерви людини, що дають їй змогу почуватися дієздатною та долати стреси. Психологічні ресурси є унікальними якостями особистості, їхній зміст розкривається в часовій спрямованості, зокрема як важливий досвід минулого, стан впевненості у собі у теперішньому, стратегія саморозвитку, спрямовану у майбутнє. Як компоненти ресурсності О.С. Штепа [14] зазначає: уміння оперувати ресурсами, оновлювати та використовувати власні ресурси; базові особистісно-екзистенційні ресурси (доброта до людей, допомога іншим, віра у добро, відповідальність, любов); «ресурси компетентності» (успіх, самореалізація у професії, творчість). Якості рефлексії та самоздійснення, само детермінації в концепції О.С. Штепи виступають метарівнем актуалізації ресурсів.

Проте більш вдало відбиває сутність феномену особистісних ресурсів підхід, у якому психологічні ресурси постають складною системою рис, що опосередковують успішність освоєння й виконання діяльності та є регуляторами психічної напруженості й рівня опору життєвим обставинам, зокрема екстремальним. До таких якостей, які складають специфічний зміст психологічних ресурсів особистості, належать якості життєстійкості, почуття пов'язаності, оптимізм, самооцінка, самоефективність, толерантність до невизначеності, самоконтролю [5].

Активно досліджується в останні роки життєстійкість особистості як уміння людини ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам. Поняття визначено С.Р. Мадді в контексті його ресурсної концепції особистості. Вчений вважає що високі резерви опору стресу зумовлені особливою особистісною диспозицією – якістю життєстійкості («hardiness»), яка зумовлює здатність людини конструктивно пристосовуватися до життєвих умов і долати щоденні труднощі та такі, що мають параекстремальний та екстремальний характер. Життєстійкість складається з трьох відносно автономних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику. Життєстійкість опосередковується такими чинниками, як типологічні особливості, вік, професія, соціальний статус і проявляється в особливостях свідомої саморегуляції, успішності подолання стресових ситуацій, реалізації своєї життєвої програми [12].

Проте, як свідчить аналіз досліджень, слід розрізняти поняття «життєстійкість» і «життєздатність», яке є більш широким за змістом і позначає загальносистемну, інтегративну, творчу характеристику, яка характеризує в життєвий потенціал особистості як системи, що саморозвивається [11]. А.О. Нестерова визначає життєздатність особистості як спроможність суб'єкта усвідомити та використовувати свої внутрішні й зовнішні ресурси, які сприяють ефективному опору труднощам і чинникам депривації через стратегії, які детермінують благополуччя, соціальне здоров'я, особистісне зростання й навички конструктивного подолання важких життєвих ситуацій. Життєздатність, як зазначає А.В. Махнач, слід розглядати як узагальнюючий термін для таких психологічних ресурсів, як самоефективність, наполегливість, подолання й адаптація, внутрішній локус контролю, духовність, сімейні або соціальні взаємини. Такі характеристики належать до індивідуально-особистісного контексту, контексту відносин, суспільства та культури, що разом формують і підтримують життєздатність людини [10]. Характерною особливістю сучасного наукового розгляду життєздатності є тенденція до розширення контекстів, у яких поняття розглядається під впливом значних політичних, соціальних та економічних трансформацій і глобалізаційних процесів суспільства.

Значно менше використовується в сучасних психологічних дослідженнях термін «резильєнтність», переважно через складнощі диференціювання від поняття життєстійкості в англійській, російсько- та українськомовній літературі. На думку авторів [7; 13], резильєнтність – це не стала риса характеру, а процес, функція контексту, культурних відмінностей та динаміки наявної ситуації. Поняття резильєнтності за своєю сутністю є феноменологічним і позначає наявні результати, отже, може виступати як категорія, що узагальнює різні аспекти й рівні відновлення людини під час стресу.

Спираючись на положення теорії адаптації та концепції функціонального стану, О.Г. Маклаков вважає адаптаційні здатності важливими особистісними ресурсами. На думку автора, людина має певні особистісні характеристики, що зумовлюють його адаптаційні можливості та складають інтегральну характеристику – особистісний адаптаційний потенціал. До якостей особистісного адаптаційного потенціалу належать індивідуально-психологічні якості (нервово-психічна стійкість і толерантність до стресу; самооцінка особистості, що є ядром саморегуляції; відчуття соціальної підтримки, особистісна референтність людини) та соціально-психологічні якості особистості (рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування; моральність, орієнтація на соціальні норми й правила поведінки; орієнтація на дотримання вимог колективу). Отже, стає можливим диференціювати людей за ступе-

нем стійкості до різноманітних стресорів і передбачати ефективність діяльності людини в складній життєвій ситуації [9].

Крім того, безперечно, одним із найбільш згадуваних специфічних якостей, що складають особистісний ресурс людини, є стратегії подолання складних життєвих ситуацій або копінг-стратегії. Більшість науковців погоджуються, що копінг-поведінка є індивідуальним способом взаємодії з ситуацією, виконує функцію додання та виявляється на поведінковому рівні [8; 3]. Копінг-поведінка, на відміну від захисної, є усвідомленою, копінг-стратегії формуються під час особистісного становлення під впливом сімейного виховання, життєвого досвіду, соціальної взаємодії з оточенням, соціокультурних чинників суспільства тощо. Існує кілька класифікацій копінг-стратегій, які використовує людина, долаючи стрес, проте найбільш вживаним є виокремлення проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого копіngu та стратегії пошуку соціальної підтримки. Відповідно до критерію адаптивності визначають продуктивність застосування певних стратегій копіngu. Останніми роками досліджуються зв'язки копіngu із задоволеністю життям, адаптацією до життєвих умов, особливості копінг-стратегій фахівців професій, пов'язаних із ризиком, медичних, педагогічних працівників, психологів тощо. Проте, незважаючи на велику кількість емпіричних розвідок, місце копінг-стратегій у дослідженнях психологічного ресурсу особистості залишається остаточно не визначеним.

Аналізуючи специфічний зміст психологічних ресурсів особистості, можна зробити висновок, що якості психологічної ресурсності є чинниками ситуаційної та стратегічної адаптації, самореалізації, професійної продуктивності фахівців соціальної роботи. Структура особистісно-професійної компетентності соціального працівника змістовно представлена такими компетенціями, як комунікативні й організаційні навички, стресостійкість, здатність до самоорганізації та самоконтролю, сформовані ціннісні настанови, гуманістична спрямованість особистості, емпатичні якості особистості, особистісна толерантність, професійна рефлексія, що є ресурсами стійкості, саморегуляції мотиваційні та інструментальні ресурси особистості фахівця. На думку Н.Є. Водоп'янової [2], психологічні ресурси протидіють професійно-особистісним деформаціям, зокрема професійному вигоранню, та є наявними стратегічними засобами й умовами реалізації мети професійного саморозвитку, формування якостей суб'єктності соціального працівника.

**Висновки.** Таким чином, аналізуючи теоретичні й емпіричні дослідження психологічних ресурсів особистості, можна зазначити, що ресурсний підхід є перспективним напрямом, який дозволяє охопити широкий спектр проблем психоло-

гічного забезпечення діяльності фахівців професій «вищого типу», зокрема соціальних працівників. Під час теоретичного аналізу досліджень психологічного ресурсу особистості визначено два принципові підходи до його концептуалізації: інтегральний підхід, що складають концепції загального чинника розподілу, втрати та придбання психологічних ресурсів, та структурно-системний підхід, що розглядає специфічні ресурсні якості особистості, які забезпечують успішне здійснення діяльності та високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Ресурси оптимізму, саморегуляції, самоефективності, толерантності до невизначеності, самоконтролю, якості життєстійкості, особистісного адаптаційного потенціалу, копінг-стратегії вирішення складних проблем набувають особливого змісту в соціальній роботі, оскільки виступають, з одного боку, «ресурсами компетентності» фахівця, з іншого – є джерелом збагачення власних особистісних ресурсів через надання підтримки та допомоги іншим людям. Перспективи подальшого вивчення проблеми психологічних ресурсів соціального працівника полягають у її емпіричному обґрунтуванні з метою визначення структури та ролі окремих ресурсів у діяльності соціального працівника.

#### Література:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
2. Водоп'янова Н.Е. Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности. *Вестник СПбГУ*. 2015. Сер. 16. Вып. 1. С. 45–54.
3. Войцеховська О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
4. Зинченко Т.П. Когнитивная и прикладная психология Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2000. 608 с.
5. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Т.Ю. Иванова и др. *Организационная психология*. 2018. Т. 8. № 1. С. 85–121.
6. Кон И.С. Ребенок и общество Москва : Академия, 2003. 336 с.
7. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению. *Психология стресса и совладающего поведения* : Материалы III Межд. науч.-практ. конф. Т. 1. Кострома, 26–28 сентября 2013 г. Кострома, 2013. С. 258–261.
8. Личностный потенциал. Структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2011. 680 с.

9. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. № 1. С. 16–24.
10. Махнач А.В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке. *Психологический журнал*. 2017. Т. 38. № 4. С. 5–16.
11. Рыльская Е.А. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический контекст. *Известия РГПУ им. А.И. Герцена*. 2011. № 3. С. 72–83.
12. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. Москва : МПГУ, Прометей, 2012. 152 с.
13. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 6 (2). С. 160–165.
14. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
15. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 782–791.
16. Stevan E. Hobfoll Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. № 44 (3). P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.

**Лапина М. Д. Психологические ресурсы личности в профессиональной деятельности социального работника**

*В статье анализируется сущность ресурсного подхода к личности и роль психологических ресурсов в деятельности социального работника. Рассмотрены теоретические подходы к исследованию психологических ресурсов личности, интегральные факторы, контролирующие и организующие распределение, инвестиции, потерю и приобретение ресурсов. Охарактеризованы качества, составляющие специфическое содержание психологического ресурса человека. Отмечено, что личностно-профессиональные качества являются «ресурсами компетентности» для специалистов социальной работы.*

**Ключевые слова:** ресурсный подход, психологический ресурс личности, ресурсные концепции, социальный работник.

**Lapina M. D. Psychological resources of personality in the professional activity of social worker**

*The article examines the nature of the resource approach to the personality and the role of psychological resources in the activities of the social worker. Theoretical approaches to the study of the personality's psychological resources, integral factors which are controlling and organizing the distribution, investment, loss and acquisition of resources are considered. The qualities that constitute the specific content of a person's personality's psychological resource are characterized. It is noted that personality and professional qualities are the "competence resources" for professional of the social work.*

**Key words:** resources approach, personality's psychological resources, concepts of resources, social worker.