

# Опора на ресурсы как основа современной социальной работы

1. Цель социальной работы
2. Понятие «ресурсы».
3. Виды ресурсов.
4. Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов.
5. Внутренние ресурсы.

# задание

- 1. Выбрать ресурс (внутренний). Раскрыть его сущность.
- 2. Описать, как наличие/отсутствие данного ресурса влияет на жизнь человека.
- 3. Раскрыть, какие трудные жизненные ситуации (проблемы) в жизни пожилого человека может породить отсутствие данного ресурса.
- 4. Описать технологии социальной работы, направленные на восстановление/развитие данного ресурса.

# Цель социальной работы

- Социальная работа направлена, прежде всего, на помощь человеку, оказавшемуся в **трудной жизненной ситуации.**

**Федеральный закон «Об основах социального обслуживания населения»  
(принят Государственной думой РФ 15 ноября 1995 г.)**

- Трудная жизненная ситуация - это ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и т.п.), которую он не может преодолеть самостоятельно.

# Аспекты трудной жизненной ситуации

- нарушение привычного образа жизни;
- рассогласование между потребностями человека, его возможностями и условиями деятельности;
- необходимость серьезной внутренней работы и внешней поддержки для адаптации в новой жизненной ситуации.

# Основные виды жизненных трудностей

- повседневные неприятности;
- негативные события, связанные с различными возрастными периодами;
- непредвиденные несчастья и горести.

# Трудная жизненная ситуация

- Любая трудная для человека ситуация – это *индивидуальный* феномен, так как определение ее трудности задается самим человеком в зависимости от его восприятия, оценки и интерпретации, субъективной значимости данной ситуации для человека. Субъективная трудность ситуации определяется в том числе и *возрастом человека*.

# Что такое ресурсы?

- «Ресурсы – это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям».

Н.Е.Водопьянова



## Что такое ресурсы?

- Ресурсы – это то, что помогает человеку адаптироваться в трудных жизненных ситуациях.

# Виды ресурсов

- внешние и внутренние;
- социальные и психологические;
- материальные и нематериальные;
- восполнимые и невосполнимые (время, частично здоровье)

# Виды ресурсов

## Социальные ресурсы (доступность помощи):

- инструментальная помощь;
- моральная помощь;
- эмоциональная помощь;
- материальное обеспечение.

## Психологические ресурсы:

- личностные особенности;
- профессиональные навыки;
- способности человека.

# Классификация ресурсов

## С. Хобфолла

- 1) материальные и нематериальные ресурсы;
- 2) внешние и внутренние ресурсы;
- 3) психические и физические состояния;
- 4) волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для выживания или сохранения здоровья в трудных жизненных ситуациях или служат средствами достижения лично значимых целей.

# Классификация ресурсов С. Хобфолла

- **Материальные ресурсы:**
- доход;
- дом;
- транспорт;
- одежда;
- объекты фетиша.
- **Нематериальные ресурсы:**
- желания;
- цели.

# Классификация ресурсов С. Хобфолла

## Внешние (интерперсональные) ресурсы:

- социальная поддержка;
- семья;
- друзья;
- работа;
- социальный статус.

## Внутренние (интраперсональные) ресурсы:

- самоуважение;
- профессиональные умения;
- оптимизм;
- самоконтроль;
- жизненные ценности;
- вера.

# Концепция С. Хобфолла

- Потеря ресурсов рассматривается как первичный механизм, запускающий стрессовые реакции.
- Когда происходит потеря ресурсов, другие ресурсы выполняют функцию ограничения инструментального, психологического и социального воздействия ситуации.
- Потеря внутренних и внешних ресурсов влечет за собой потерю субъективного благополучия, переживается как состояние психологического стресса, негативно сказывается на состоянии здоровья личности

# Ресурсное состояние

- Наличие физических, душевных и духовных сил и энергии для решения предстоящих задач.



# Виды ресурсных состояний

- Физически ресурсное состояние – это выспавшийся, отдохнувший, физически бодрый человек.
- Психологически ресурсное состояние – состояние уверенности, бодрого настроения, когда человек ощущает жизненные силы и энергию, способность выполнить задачу.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи.
- Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Иногда человек получает внешние ресурсы, еще не имея внутренних, и это подобно лишь внешней декорации, которая в любой момент может осыпаться.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля, самосознание и самооэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации, сопротивляясь среде в одиночку.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Однако, любые внутренние ресурсы обеспечивают автономно лишь на какое-то время, пока человек не нашел новые внешние ресурсы. На одних внутренних ресурсах человек долго существовать не может, он должен найти подходящую среду и вступить с ней во взаимодействие, обеспечивать с ее помощью все свои потребности, от низших до высших, иначе через какое-то время внутренний потенциал будет исчерпан.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Вот почему в идеале, человек должен постоянно заботиться о поддержании и наращивание тех и других ресурсов, и чем сильнее его внутренние ресурсы, тем проще наращивать внешние. И чем больше он сам нарастил ресурсов внешних, тем сильнее он стал внутри.



# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Внутренние ресурсы – это запас автономии. Это то, насколько хорошо, уверенно и целостно человек может чувствовать себя безо всякой поддержки социума и даже при его оппозиции, не прибегая к защитным иллюзиям и отрицанию, то есть, четко осознавая реальное положение дел, но выдерживая стресс и сохраняя себя.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Бесконечно автономным человек быть не может и не должен. Человек существо социальное и суть его жизни – во взаимодействии с социумом, в обмене с окружающими, в причастности к жизни людей. Однако, запас автономии человеку необходим, чтобы сохранять себя во время конфликтов, защищать себя от посягательств, утверждать свою субъектность, свою волю, свою самость и свое Я, не становиться безвольным объектом в чужих руках.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Чем выше запас автономии человека, чем сильнее его субъектность, то есть интегрированная часть его личности, так называемый стержень личности, ядро личности, аутентичность, самость, тем сложнее разрушить его, тем больше его сопротивляемость и сила.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Человека с очень сильным стержнем условно можно считать непобедимым, поскольку потребуются слишком много усилий, чтобы подчинить его волю. Куда проще убить его организм, чем личность.

# Характеристики личности со слабыми внутренними ресурсами

- не может нащупать в себе внутренние опоры, не способна опираться на себя,
- у нее нет никакой автономии, она не способна обходиться без поддержки близких и ради этой поддержки готова на отказ от себя,
- она страдает от одиночества и стремится сбежать от той пустоты, которую обнаруживает в себе каждый раз, когда возникла какая-то проблема или просто появилась тревога.

# Характеристики личности со слабыми внутренними ресурсами

- исследователи установили, что при ощущении человеком недостатка ресурсов используются стратегии избегания и психологические защиты, ориентированные на смягчение психологического дискомфорта;
- при закреплении эти стратегии могут приобретать дезадаптивный характер.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Для понимания проблемы ресурсов, надо осознавать насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении.
- Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Человек постоянно меняется, «живет» – то есть находится в движении и изменении. И если его внутренние и внешние ресурсы не развиваются, они деградируют.



# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Ресурсы могут оставаться только пока человек занимается этими ресурсами. Если человек перестает развивать свою субъектность, свою автономию, свою эго-интеграцию, а начинает заниматься чем-то прямо противоположным: расслабляться, пассивно отдаваться чему-то, вовлекаться в то, что не есть он, бежать от себя в экстатические переживания, в надежде на кайф, то ресурсы просто постепенно распадаются на части и исчезают.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Не меньше вреда приносит неправильное понимание автономии и независимости. Пытаясь сохранить «границы», некоторые люди начинают относиться к окружающему миру враждебно и настороженно, не вступают в связи, прекращают поток вложений, который в целях саморазвития должен осуществляться непрерывно, иначе развитие прекратится.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Можно взаимодействовать не с конкретными личностями, а с культурным социальным пластом, читая книги и постигая искусство. Можно вести достаточно замкнутый образ жизни, занимаясь творчеством, обращенным к потомкам, однако это тоже социальное взаимодействие, причем иногда более интенсивное, чем поверхностные тусовки. Но вне социума никаких источников энергии нет.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Относясь к окружающему миру враждебно или без интереса, человек очень быстро истощает себя. Любовь, восторг, интерес, любопытство, вдохновение, восхищение, изумление, симпатия, влечение, тяга, поиск, стремление, желание – все это способы подключиться к новым источникам энергии.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Без влечения к чему-либо никакого подключения не будет, человек так и останется в собственной капсуле, в результате чего мир будет казаться все более и более мрачным и враждебным, или просто уродливым и скучным. Так человеком может овладеть депрессия и разрушить его окончательно, вызвав в нем желание умереть. Либо он не замкнется полностью, будет иногда выползать из капсулы и немного подпитывать себя чем-то, недостаточным. Однако, для того, чтобы стать сильнее, необходимо решиться на более активные вложения.

# Взаимосвязь внешних и внутренних ресурсов

- Чтобы получать что-то от мира, нужно много ему отдавать, однако сама по себе отдача еще не гарантирует получения. Без отдачи не получишь ничего, но отдавая нет никакой гарантии получить. В этом деле не может быть простых догм и инструкций. Необходимо быть щедрым и осторожным одновременно (это возможно при одновременной любви к миру и любви к себе), и без этих двух качеств нельзя.

# ИТОГ

- Внешние и внутренние ресурсы тесно связаны.
- При утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних.
- Внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов только если внутренние ресурсы уже есть.

# ИТОГ

- Самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние.
- Чем больше приобретенных внутренних ресурсов, тем выше способность человека восстанавливать утраченные внешние ресурсы.
- Внутренние ресурсы обеспечивают автономно лишь на какое-то время, пока человек не нашел новые внешние ресурсы.



# ИТОГ

- Чем сильнее внутренние ресурсы, тем проще наращивать внешние.
- Чем больше человек сам нарастил внешних ресурсов, тем сильнее он стал внутри.
- Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления.

# ИТОГ

- Все источники энергии находятся вовне, в окружающем мире, в социуме.
- Можно взаимодействовать не с конкретными личностями, а с культурным социальным пластом, читая книги и постигая искусство, занимаясь творчеством.
- Враждебное отношение к миру является препятствием для развития и использования внешних ресурсов.

# ИТОГ

- Чтобы получать что-то от мира, нужно много ему отдавать.
- Однако сама по себе отдача еще не гарантирует получения.
- Необходимо быть щедрым и осторожным одновременно (это возможно при одновременной любви к миру и любви к себе).

# Что такое внутренние ресурсы?

- «Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса»

• В.А. Бодров

# Что такое внутренние ресурсы?

- Психологические ресурсы традиционно рассматриваются в связи с исследованием конструктивного начала личности, проводимого в рамках *гуманистического* направления в психологии.
- Наиболее важное в этом смысле направление исследований заключается в изучении того, как люди справляются с трудными жизненными событиями, за счет каких качеств и свойств они преодолевают стресс.

# Э. Фромм

Выделял три психологических категории, которые рассматривал как ресурсы человека в преодолении трудных жизненных ситуаций:

- надежда – то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, что способствует жизни и росту;
- рациональная вера – осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;
- душевная сила (мужество) – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превратив в голый оптимизм или иррациональную веру, «способность сказать «нет» тогда, когда весь мир хочет услышать «да».

# Л.В. Куликов

К наиболее изученным личностным ресурсам  
относит

- активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;
- силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, ощущение собственной значимости, «самодостаточность»;
- активную жизненную установку;
- позитивность и рациональность мышления;
- эмоционально-волевые качества;
- физические ресурсы - состояние здоровья и отношение к нему как к ценности.

# И.В. Дубровина

- самодостаточность,
- интерес человека к жизни,
- свобода мысли и инициатива,
- увлеченность какой-либо областью научной и практической деятельности,
- активность и самостоятельность,
- ответственность и способность к риску,
- вера в себя и уважение другого,
- разборчивость в средствах достижения цели,
- способность к сильным чувствам и переживаниям,
- осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей,
- творчество в самых разных сферах жизни и деятельности.



# Внутренние ресурсы

- Как внутренний ресурс сегодня рассматривают такую интегральную характеристику личности как **"hardiness"** (С. Мадди и С. Кобейса), которая на русский язык переводится как **жизнестойкость** (Д. А. Леонтьев, Л.А. Александрова).

# Теория Мадди

- Согласно Большому англо-русскому словарю, “hardiness” – выносливость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость, отвага, неустрашимость, дерзкость, наглость. Соответственно “hardy” – выносливый, стойкий, закаленный, смелый, отважный, дерзкий, безрассудный; выносливый человек.

# Теория Мадди

- Теория Мадди об особом личностном качестве "hardiness" возникла в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса.

# Теория Мадди

- Жизнестойкость рассматривается как интегральная характеристика личности, проявляющаяся в способности человека использовать как свои **внутренние**, так и **внешние** социальные ресурсы, эффективно действовать в трудных жизненных ситуациях.

# Теория Мадди

- Жизнестойкость является показателем психического здоровья человека.
- Жизнестойкость также рассматривается как особый род *установок и навыков*, позволяющих превратить изменившуюся жизненную ситуацию в ситуацию новых возможностей.

# Теория Мадди

Согласно С. Мадди, жизнестойкость (hardiness) включает в себя три сравнительно автономных компонента, три основные *установки*:

- включенность (вовлеченность в процесс жизни),
- контроль,
- вызов или принятие риска.

## **«Вовлеченность», или вовлеченность в процесс жизни (commitment)**

- убежденность в том, что участие в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. В основе вовлеченности лежит уверенность в себе – восприятие человеком своей способности успешно действовать в той или иной ситуации (самоэффективность).

# **«Вовлеченность», или вовлеченность в процесс жизни (commitment)**

- Вовлеченность – это готовность проявлять активность, силу и мотивацию при реализации своих целей; стремление к лидерству, здоровому образу мыслей и поведению.
- Вовлеченность способствует тому, чтобы человек независимо от обстоятельств помнил, что жизнь стоит того, чтобы жить. Или, иначе говоря, смысловая и целевая ориентация человека.



# «Контроль», (control)

- уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их контролировать – убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего.
- Контроль – тенденция думать и поступать так, как будто существует реальная возможность влиять на ход событий;
- это качество, которое мотивирует к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности.

# «Контроль», (control)

- Это понятие во многом сходно с понятием "локус контроля" Роттера. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни.
- Когнитивно оценивая даже трагические события, такие люди снижают их значимость и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект.

# «Контроль», (control)

- Такая позиция способствует тому, что человек воспринимает любое стрессовое событие не как удар судьбы, влияние неподконтрольных сил, но как естественное явление, как результат действия других людей.
- Человек уверен, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной.

# «Принятие риска», или принятие вызова жизни (challenge)

- убежденность человека в том, что все происходящие с ним события способствуют его развитию за счет приобретения опыта.
- Принятие вызова (риска) – это отношение человека к принципиальной возможности изменяться.
- Принятие риска – готовность быть открытым своему жизненному опыту, извлекать уроки из происходящих событий, воспринимать события как вызов, позволяющий ему развиваться.

# **«Принятие риска», или принятие вызова жизни (challenge)**

- Принятие риска предполагает уверенность в том, что жизни свойственно меняться и что изменения – это двигатель прогресса и личностного развития.
- Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающий человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

# **«Принятие риска», или принятие вызова жизни (challenge)**

- Основная мысль заключается в том, что нужно воспринимать изменения как вызов, а не как угрозу.
- Этот компонент жизнестойкости помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Он состоит в восприятии личностью события жизни как вызова и испытания лично себе.

# Индивид – личность – индивидуальность

- Индивид – биологический уровень – человек как представитель биологического вида.
- Личность – социальный уровень – человек как член общества. Ядром личности является мотивация.
- Индивидуальность – духовный уровень – интегративная характеристика, выражающаяся в биосоциальной уникальности человека. ядром индивидуальности является структура «Я», самосознание.

# Внутренние ресурсы индивидуального уровня:

- Темперамент: динамические характеристики протекания психических процессов, эмоциональность, интроверсия-экстраверсия;
- Половой диморфизм;
- Задатки;
- Физическое здоровье.



# Внутренние ресурсы личностного уровня

- Социальные роли;
- Социальный статус;
- Особенности межличностного взаимодействия;
- Мотивационная сфера (иерархия мотивов, её устойчивость, широта);
- Профессиональные навыки.

# **Внутренние ресурсы уровня индивидуальности**

- Мировоззрение;
- Жизненные ценности и смыслы;
- Положительная Я-концепция  
(самоуважение, самопринятие);
- Характер;
- Способности;

# Структура психики

- Когнитивная сфера;
- Аффективная сфера;
- Регулятивная (поведенческая) сфера.

# Когнитивные ресурсы

- Сенсорно-перцептивная организация человека;
- Характеристики памяти;
- Характеристики внимания;
- Особенности воображения;
- Интеллект.

# Эмоциональные ресурсы

- Способность управлять отрицательными эмоциями;
- Преобладание положительных эмоций;
- Чувство юмора;
- Оптимистические установки.

# Регулятивные (поведенческие) ресурсы

- Волевые качества;
- Локус контроля;
- Гибкость поведения;
- Жизнестойкость;
- Копинги (стратегии совладания).

# Копинги (стратегии совладания)

- Актуальность изучения стратегий преодоления связана с тем, что в процессе преодоления жизненных трудностей в каждом возрастном периоде человек может как приобрести новый опыт, расширить диапазон поведенческого репертуара, так и проявить неадекватность своего поведения, влияющую на адаптивную способность человека.

# Копинги (стратегии совладания)

- В трактовке Р. Лазаруса и С. Фолкмана совладание с жизненными трудностями связано с постоянным изменением когнитивных и поведенческих усилий человека «с целью управления специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы».



# Классификация копингов (Перре и Райхертс)

- Ориентация на ситуацию (активное влияние, бегство, пассивность);
- Ориентация на репрезентацию (поиск или подавление информации);
- Ориентация на оценку (придание смысла, переоценка, изменение цели).

# **Классификация копингов**

**(П. Тойс)**

- Поведенческие стратегии;
- Когнитивные стратегии.

# Поведенческие стратегии

- Поведение, ориентированное на ситуацию:  
прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации); поиск социальной поддержки; «уход» от ситуации.
- Поведенческие стратегии, ориентированные на физиологические изменения:  
использование алкоголя, наркотиков; тяжелая работа; другие физиологические методы (таблетки, еда, сон).
- Поведенческие стратегии, ориентированные на эмоционально- экспрессивное выражение:  
катарсис; сдерживание и контроль чувств.

# Когнитивные стратегии

- Когнитивные стратегии, направленные на ситуацию: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия); выработка нового взгляда на ситуацию; принятие ситуации; отвлечение от ситуации; придумывание мистического разрешения ситуации.
- Когнитивные стратегии, направленные на экспрессию: «фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств); молитва.
- Когнитивные стратегии, направленные на эмоциональные изменения: переинтерпретация существующих чувств.

# Соотношение понятий

## "hardiness" и копинг-стратегии

- Копинг-стратегии – это приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности, в то время как "hardiness" – черта личности, установка на выживаемость.
- Копинг-стратегии могут принимать как продуктивную, так и непродуктивную форму, даже вести к регрессу, а "hardiness" – черта личности, позволяющая справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста.