

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА, ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ЭРГОНОМИКА

УДК 159.944.3

*Н. Е. Водопьянова*

**СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ РЕСУРСОВ СУБЪЕКТА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Научный интерес к феномену «ресурсов» человека определяется их важной ролью в обеспечении жизнедеятельности человека в трудных, иногда экстремальных жизненных условиях, включая трудные ситуации профессиональной деятельности субъектов на протяжении всех этапов жизненного пути.

Статья содержит теоретический обзор современных взглядов на ресурсы человека как субъекта труда. Отмечается широкий спектр актуальных проблем ресурсного обеспечения человека как субъекта труда, а также неоднозначность понятия ресурсов и их классификации. На основе аналитического обобщения ресурсных теорий и подходов представлены авторская трактовка психологических ресурсов субъекта труда и субъектно-ресурсная концепция противодействия профессионально-личностным деформациям на примере противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда. Приводятся результаты эмпирической проверки эффективности разработанной методики психологической помощи. Делается вывод о том, что технология психологической помощи специалистам, склонным к профессиональному выгоранию, на основе субъектно-ресурсного подхода является эффективной и может реализовываться в программах укрепления профессионального здоровья субъектов труда. Библиогр. 20 назв.

*Ключевые слова:* выгорание, противодействие профессиональному выгоранию, субъект труда, субъектная активность, субъектно-ресурсная концепция выгорания, психологическая помощь, ресурсное обеспечение.

*N. E. Vodopyanova*

**MODERN CONCEPTS OF THE RESOURCES OF A SUBJECT OF PROFESSIONAL ACTIVITY**

The scientific interest to the phenomenon of “resources” of a human stems from their important role in ensuring human vital activity in difficult and sometimes extreme conditions of life, including difficult situations in professional subject activity at all stages of life. This article contains a theoretical overview of modern views and concepts of human resources as the subject of work. There is a wide range of actual problems of the resource ensuring for the subjects of labor as well as a ambiguity of interpretations of the notion of resources and their classification. There is a wide range of current problems of resource provision for the subjects of labor as well as an ambiguity of interpretations of the notion of resources and their classification. On the basis of analytical generalizations of resource theories and approaches the article presents an original understanding of psychological resources of the subject of work and the subject-resource concept of preventing professional- personal deformations on the example of the prevention of professional burnout of the subjects of work The results of the empirical verification are tested on the effectiveness of the developed technique of psychological help through the subject-resource concept. The result is summarized: techniques of psychological help to specialists who are

---

*Водопьянова Наталья Евгеньевна* — кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; vodop@amil.ru

*Vodopyanova N. E.* — Ph.D., Associate Professor, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; vodop@amil.ru

prone to professional burnout on the basis of the subject-resource approach is effective and can be implemented in programs of strengthening of professional health of subjects of labor.

The result is summarized that technology psychological help specialists who are prone to the professional burnout on the basis of the subject-resource approach is effective and can be implemented in programs of strengthening of professional health of subjects of labor. Refs 20.

*Keywords:* burnout, resistance of the professional burnout, subject of labor, the concept of subject-resource burnout, psychological help, provision of resources, the resource ensuring.

Научный интерес к феномену «ресурсов» человека определяется их важной ролью в обеспечении жизнедеятельности человека в трудных, иногда экстремальных жизненных условиях, включая трудные ситуации профессиональной деятельности субъектов на протяжении всех этапов жизненного пути.

Тема ресурсов человека охватывает широкий спектр актуальных проблем ресурсного обеспечения человека как субъекта, среди них:

- потенциалы и ресурсы адаптации к сложным условиям и обстоятельствам жизни и труда;
- ресурсы жизнестойкости и динамика их изменения в процессе жизни и профессионализации;
- ресурсы профессионального становления и эффективности субъектов труда;
- ресурсы преодоления профессиональных и личностных кризисов;
- ресурсы противодействия профессионально-личностным деформациям и сохранения профессионального здоровья;
- динамика и «вес» ресурсов на разных этапах профессионализации;
- обусловленность ресурсов человека внешними и внутренними детерминантами — активностью человека как субъекта;
- технологии сохранения ресурсов профессионального здоровья.

Истоки ресурсного подхода к решению широкого круга психологических проблем жизнеобеспечения человека содержатся в работах двух выдающихся отечественных психологов — С. Л. Рубинштейна и Б. Г. Ананьева. В их трудах прослеживаются по крайней мере два концептуальных аспекта феномена «ресурсов»: во-первых, системный характер природы ресурсов, понимаемых как проявление сложного взаимодействия возможностей, потенций и внутренних сил человека на протяжении всего жизненного пути; во-вторых, зависимость формирования и проявления резервов и ресурсов человека от условий внешнего мира и активности личности как субъекта жизнедеятельности. Данные положения являются чрезвычайно важными для разработки научно обоснованных мероприятий, технологий психологического обеспечения и помощи субъектам профессиональной деятельности.

Для современных психологических исследований с позиций ресурсного подхода к возможностям человека (ресурсов, резервов, потенций, внутренних сил человека — понятия Б. Г. Ананьева) продуктивными являются следующие идеи Б. Г. Ананьева:

- выделение различных классов потенциалов человеческого развития, обозначаемых понятиями «одаренность», «способности», «трудоспособность», «жизнеспособность»;
- представление о двойной зависимости проявления резервов и ресурсов личности: от жизненных условий внешнего мира и от структуры личности самого человека;

- предположение о возможности построения в будущем некоторой общей модели резервов и ресурсов личности;
- подчеркивание особой важности комплексного исследования различных потенциалов и тенденций субъектов деятельности [1].

Понятие ресурсов имеет различные трактовки. Сам термин заимствован из французского языка (*ressource*) и буквально означает «вспомогательное (техническое, энергетическое, информационное) средство». По своему содержанию понятие «ресурс» является полидисциплинарным, поэтому полная характеристика «ресурса» возможна только как синтез ресурсов разных научных областей гуманитарного знания.

Даже с внутривидисциплинарной психологической точки зрения понятие ресурса не имеет однозначного определения. Среди научных школ и ученых существуют разные трактовки и классификации «ресурсов», а также разные концепции развития, актуализации и истощения ресурсов. В отечественной психологии понятие «ресурс» используется некоторыми авторами как синоним понятия «потенциал», а в зарубежной исследовательской традиции ресурс понимается как фактор защиты.

О человеческих ресурсах обычно говорят, когда подразумевают человеческий потенциал в социуме, организации, государстве и др. В организационно-психологическом контексте термин «человеческие ресурсы» отражает представление о том, что люди — это важный ресурс организации, наряду с другими (материальными, финансовыми, информационными и т. д.) определяющий ее конкурентоспособность. В широком смысле человеческие ресурсы представляют собой набор качеств и средств, которыми располагает субъект жизнедеятельности и которые могут быть использованы им для самореализации в различных жизненных контекстах.

Понятие ресурса используется для обозначения различных уровней регуляции жизнедеятельности человека: физические ресурсы организма, психические, личностные, социальные, духовные, материальные, экономические ресурсы.

В теориях преодоления стресса «ресурс» часто рассматривается как функциональный (психологический, физиологический, профессиональный и др.) потенциал, обеспечивающий устойчивый уровень реализации активности человека и достижения ее заданных параметров на протяжении определенного отрезка времени [2]. Несмотря на частое использование термина «ресурсы» и признание важности ресурсного обеспечения жизнедеятельности, в частности продуктивной профессиональной деятельности человека, понятие ресурса как психологической категории разработано недостаточно. Это связано с тем, что человек как сложная система обладает различными уровнями организации, каждому из которых присущи определенные ресурсы.

В общем виде в психологии стресса и его преодоления под ресурсами понимаются физические и духовные возможности человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение программ и способов (стратегий) поведения, направленных на предотвращение или купирование стресса. В широкой трактовке психологические ресурсы включены в понятие личностного и человеческого потенциалов, а также в описание стратегий жизни. В более узкой трактовке ресурсы рассматриваются как возможности и средства совладающего поведения, преодоления стрессов, как элементы самоорганизации, саморегуляции деятельности и поведения [3; 4]. Проблема ресурсов совладающего поведения, по мнению Л. И. Анцыферовой, В.А. Бодрова и других ученых, еще не получила в психологии должного рассмотрения, поскольку

пока слабо сформирована соответствующая система понятий и теорий развития этих ресурсов в структуре личности.

Теоретический анализ современных представлений о динамике развития стрессовых синдромов указывает на возможности противодействия им в контексте концепции о многогранности и многоуровневой организации ресурсов человека. С позиции ресурсной концепции стрессоустойчивость обеспечивается благодаря активизации ресурсов человека, относящихся к разным уровням его психической регуляции (В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, В. И. Моросанова, Е. П. Ильин и др.).

«Ресурсы» как психологическая категория рассматриваются в различных аспектах:

- как стратегии жизни (К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова, А. А. Кроник);
- как возможности и средства преодоления стресса — ресурсы совладания (В. А. Бодров, Т. Л. Крюкова, Р. Лазарус, С. Хобфолл, Е. А. Петрова, С. А. Хазова);
- как механизмы саморегуляции и регуляции деятельности и поведения (Т. Л. Крюкова, А. Н. Демин, Е. Ю. Кожевникова, Л. Г. Дикая, С. А. Шапкин, Е. А. Сергиенко, В. И. Моросанова, В. А. Толочек и др.);
- как механизмы психической регуляции деятельности и поведения (В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, Л. И. Дементий, А. Н. Демин, Е. Ю. Кожевникова, Т. В. Корнилова, Е. А. Сергиенко);
- как особая организация психических свойств и как структуры их связей (В. Н. Дружинин, Д. А. Леонтьев, М. А. Холодная);
- как ресурсные состояния (А. О. Прохоров, В. В. Козлов).

Некоторые авторы определяют ресурсы как главные факторы стрессоустойчивости, сопротивления субъекта стрессу [5–7]. Под ресурсами стрессоустойчивости понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие сохранению продуктивности деятельности, психофизического здоровья и социальной адаптации в стрессогенных ситуациях. Это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные, ценностно-смысловые и поведенческие «инструменты» (конструкты) психологической регуляции, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным факторам и стрессовым эпизодам жизни [8; 9].

К собственным, индивидуальным психическим ресурсам человека ученые относят как отдельные свойства личности, ценности, цели, стратегии поведения, так и психологические механизмы саморегуляции, сложные динамичные связи в системе «человек — мир».

С учетом многообразия понятий и рассматриваемых аспектов ресурсов представляется важным определить ключевые критерии категории «ресурсы». В этом вопросе также нет единства мнений. С позиций субъектной парадигмы ресурсы могут быть определены по эффектам проявления активности субъекта деятельности.

На наш взгляд, ключевым критерием ресурсов человека как субъекта являются эффекты их регулирующих функций. Например, Д. А. Леонтьев понимает под ресурсами те индивидуальные особенности, в зависимости от которых задачи мобилизации и адаптации к стрессовой ситуации, ее преодоления решаются легче или, напротив, труднее [10]. При этом автор исходит из идеи о биполярности ресурсов, в соответствии с которой некоторые ресурсы могут блокировать преодоление. С. А. Хазова связывает с ресурсами положительное действие и эффективное совладающее поведение [11]. В. А. Толочек также связывает ресурсы с позитивными

эффектами психологической регуляции и дает следующее определение: «Ресурсы — это психические свойства, которые устойчиво связываются в ментальном опыте субъекта с позитивным эффектом, наличием ощутимого преимущества и могут быть использованы для повышения эффективности жизнедеятельности» [12, с. 62].

На основе теоретического анализа нами выделены следующие ключевые методологические основы субъектно-ресурсного подхода к пониманию взаимовлияния и взаимосвязи ресурсов и активности человека как субъекта жизнедеятельности, в том числе и трудовой деятельности:

— субъект и ресурсы — это единая система проявления активности человека в процессе реализации различных видов деятельности, в том числе и предметной (трудовой);

— ресурсы — это субъектные качества, обеспечивающие достижение цели деятельности и психологического благополучия человека (удовлетворенности трудом, самореализации, сохранности профессионального здоровья);

— актуализированные ресурсы меняют качество жизни человека в мире объектном (материальном) и мире субъектном (субъективной картине мира, мире переживаний, ценностей, жизненной позиции), в социальном, духовном, культурном пространствах;

— основными функциями субъектных ресурсов является реализация целей, потенциальных возможностей, притязаний личности в соответствии с объективными условиями и требованиями деятельности и среды.

Психологические ресурсы субъекта деятельности — это конструкты психологической регуляции разных уровней организации человека. Развитие ресурсов имеет сложную детерминацию: оно зависит от внешних (внесубъектных) и внутренних (интра- и интерсубъектных) факторов; психологические ресурсы динамичны (имеются периоды их развития, стагнации, инволюции, сложные закономерности потерь и приобретений); в зависимости от субъектной активности ресурсы вовлекаются, сонастраиваются и развиваются в соответствии с требованиями профессиональной деятельности и ситуационных условий, а также в зависимости от жизненной позиции и установок.

Различия в понимании феномена «ресурс» порождают множество подходов к классификации ресурсов человека как активного субъекта жизни. В соответствии с субъектно-деятельностной парадигмой ресурсы классифицируются по нескольким основаниям:

- *по регуляции жизнедеятельности* человека: на физические, психические, личностные, социальные, духовные, экзистенциальные, материальные;
- *по целевой функции*: на ресурсы адаптации (витальности, выживания), ресурсы изменения и развития, ресурсы устойчивости (совладания) — сохранения активности человека для реализации желаемых параметров жизнедеятельности на протяжении определенного отрезка времени (В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, Т. Л. Крюкова, Е. П. Ильин, А. Г. Маклаков и др.);
- *по уровню психической организации*: на ресурсы индивида, субъекта, личности и индивидуальности (Б. Г. Ананьев);
- *по происхождению*: на природные (врожденные), приобретенные, восстановленные, искусственно созданные;

- *по содержанию*: на энергетические, временные, информационные, пространственно-средовые (В. А. Ганзен);
- *по пространственно-временному модусу*: на субъектные, ситуативные и над-ситуативные ресурсы (В. А. Петровский);
- *по отношению к субъекту*: на интрасубъектные — присущие отдельным субъектам качества; интерсубъектные — системные качества, возникающие при взаимодействии и исполнении совместной групповой деятельности; внесубъектные — качества двух видов, возникающие в процессе «живого» взаимодействия (процессуальные) и транслируемые («опредмеченные») средствами культуры (В. А. Толочек).

Зарубежные авторы наиболее часто выделяют четыре класса ресурсов: физиологические (здоровье, отсутствие физических недостатков, физическая выносливость и др.); психологические черты (самооценка, уверенность, чувство контроля, способность к самораскрытию и др.); когнитивные свойства (обучаемость, убеждения, способность к структурированию информации и др.); социальная поддержка и финансовое благополучие, финансовая свобода.

С. Хобфолл классифицирует ресурсы человека по нескольким основаниям:

- по отношению к индивиду: на ресурсы «Я»-концепции (внутренние, внешние);
- по локализации источника и отношения к другим ресурсам: на объектные, личностные, ресурсы состояний или условий, материально-энергетические ресурсы;
- по значению для выживания: на первичные, вторичные, третичные.

Согласно концепции сохранения ресурсов Хобфолла, люди стремятся сохранять, защищать, восполнять и резервировать личные ресурсы. Ощущение психологической угрозы, стрессовых синдромов связано прежде всего с ощущением утраты ресурсов или сложностями их восстановления. Поэтому важными являются раскрытие закономерностей потери и восстановления ресурсов, теоретические и эмпирические исследования ресурсного обеспечения человека на разных этапах его жизненного пути и в различных сферах его жизнедеятельности, в том числе изучение закономерностей ресурсного обеспечения субъектов труда.

Единство взглядов отечественных и зарубежных ученых состоит в том, что признается разнородность и множественность ресурсов человека как субъекта жизни.

На основе аналитического обобщения ресурсных теорий и подходов нами была разработана субъектно-ресурсная концепция противодействия профессионально-личностным деформациям на примере противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда.

Основная гипотеза и идея нашего субъектно-ресурсного подхода состоит в том, что *профессиональное выгорание* представляет собой системный эффект снижения и инволюции ресурсов разных уровней психологической регуляции. Профессиональное выгорание как психологический феномен рассматривается нами как профессионально-личностная деформация субъекта труда, обусловленная нарушением энергоинформационного функционирования в системе «субъект — профессия — организация — общество» и снижением ресурсного обеспечения субъекта труда. Профессиональное выгорание как системное качество проявляется в негативных психических состояниях, установках, отношениях к себе или к собственным достижениям, к другим

сосубъектам профессиональной деятельности, выступая причиной и следствием снижения ресурсообеспечения на разных уровнях психологической регуляции.

С позиций ресурсного обеспечения субъекта труда интрасубъектной причиной выгорания является инволюция ситуационных и позиционных ресурсов и ресурсов деятельностно-важных качеств субъекта профессиональной деятельности:

- на ситуационном уровне регуляции это снижение активности психической саморегуляции и совладающего поведения субъекта (дефицит ресурсов саморегуляции состояний, самоидентификации, проактивного совладания с профессионально трудными ситуациями);
- на диспозиционном уровне регуляции это инволюция духовно-нравственных, социально-психологических ресурсов как следствие снижения когнитивно-экзистенциальной, когнитивно-смысловой, позитивно-установочной активности субъекта профессиональной деятельности;
- на профессионально-личностном уровне это дефицит компетентностных ресурсов — деятельностно-важных качеств, способностей, умений, компетентностей субъекта.

На наш взгляд, потенциал, резервы и ресурсы представляют собой разные феномены. В контексте субъектной парадигмы потенциал — это совокупность внутренних возможностей, которые существуют в скрытом виде, в потенции и могут проявиться при определенных условиях. Ресурсы субъекта — это любые внутренние и внешние условия, реальные и идеальные объекты, индивидуальные качества, отношения, установки, ценности, которые субъект создает или вовлекает, использует для решения собственных задач и достижения значимых целей. Благодаря субъектной активности (активности различных уровней психологической регуляции) ресурсы могут актуализироваться, накапливаться, распределяться, расходоваться, реконструироваться и восстанавливаться.

Одним из ключевых понятий нашей концепции является «ресурсная база», которая понимается как сложный структурно-уровневый конгломерат психологических ресурсов, доступных субъекту и привлекаемых им для решения значимых текущих задач и достижения стратегических целей деятельности. В ресурсную базу входят механизмы разных уровней и систем регуляции. Ресурсная база противодействия профессиональному выгоранию — это трехмерное пространство ресурсов профессионально-личностного развития, ресурсов сохранения устойчивости к профессиональным трудностям и ресурсов преодоления профессиональных трудностей. В субъектно-динамическом аспекте профессионализации субъекта труда ресурсы противодействия профессиональному выгоранию представляют собой наличные и «стратегические» средства и условия реализации желаемых интересов и целей человека как субъекта.

В соответствии с ведущими функциями психологической регуляции деятельности нами предлагается следующая классификация ресурсов противодействия профессиональному выгоранию.

1. Мотивационно-побуждающие ресурсы (условно назовем их ресурсами целепобуждения, самодетерминации) способствуют осознанию и выдвиганию целей, пониманию их личной значимости, создают почву для принятия целевого вектора. Принятие цели происходит в том ее виде, как она осознана субъектом. Сущностные качества человека как субъекта целесозидания проявляются в осознании того, что ценно и значимо, что он переживает, что хочет, к чему стремится,

что считает должным, «правильным или неправильным», что планирует делать [13–15]. Субъективно репрезентируется в чувствах и мыслях: «хочу-не хочу», «должен-не должен», «обязательно-необязательно», «что хочу делать», «что должен делать» и др., т. е. в стремлениях и побуждениях. Побуждающую функцию выполняют ценностные и смысло-жизненные ориентации, морально-нравственные убеждения, принятые цели или предписания, моральные принципы и др.

2. *Ресурсы рефлексивно-чувственной сферы* (условно назовем их ресурсами рефлексии) способствуют самопознанию, пониманию ситуации и личной значимости профессиональных, личностных качеств, необходимых для достижения целей и желаемого качества жизни. Сущностные рефлексивные качества человека как субъекта проявляются в переживаниях «благополучия — неблагополучия», в осознании наличия или отсутствия важных качеств, условий, ресурсов, сильных личностных качеств. На вербальном уровне они представлены поисками ответов на вопросы: кто я? на что способен? что умею? что знаю? [16, с. 57–60].

3. *Ресурсы планирования (когнитивно-программирующие конструкты)*, которые мы условно назовем ресурсами планирования и самодетерминации, — величины планируемых действий, желаемого вероятностного прироста внешних и внутренних условий, необходимых, как считает сам субъект, для успешной реализации деятельности и достижения поставленных целей. Субъективно репрезентируются в сознании как представления, самооценки того, что я имею (какими ресурсами обладаю), каких физических, энергетических, психологических ресурсов (значимых материальных и духовных объектов, умений, компетентностей) не хватает, что необходимо и что я могу приобрести при определенных обстоятельствах с определенной вероятностью.

4. *Ресурсы самоподдержки*, условно названные нами ресурсами самоподдержки и самопродвижения, — вероятностные величины уверенности в возможности достижения целей, осуществления планов, амбиций. Это механизмы обеспечения контроля за ситуациями, стабильности функционирования и субъектной активности, определения и коррекции критериев успешности и свидетельств достижения целей поведения и деятельности, жизненные позиции по отношению к обстоятельствам и ситуациям и др. Как «инструментальные» качества ресурсы самоподдержки проявляются в осознании того, что помогает в достижении целей, во что субъект верит, на что ориентируется и на что надеется. Выражаются в жизненной позиции, позитивном самоотношении, позитивном мышлении, позитивных установках (диспозициях) [17–20].

5. *Ресурсы реализации и преодоления* — предпочитаемые и привлекательные способы организации деятельности и поведения, стратегии совладания — когнитивные, мотивационно-волевые, эмоциональные, поведенческие усилия, способствующие преодолению рабочих и личных трудностей, ситуаций и обстоятельств, препятствующих решению текущих задач, осуществлению целей и интересов субъекта. В динамическом аспекте ресурсы реализации — это используемые в настоящем и будущем стратегии совладания, а также величины возможного «прироста» привлекательности конструктивных способов когнитивного и поведенческого совладания.

Сущностные качества человека как субъекта преодоления трудностей проявляются в волевых качествах, отношении к трудным ситуациям как к «вызовам».



Субъективно репрезентируются в сознании в виде формул намерения: делаю, буду делать, преодолеваю, терплю, побеждаю, буду верить в осуществление и др., или вопросов типа: что делаю правильно, что неправильно, что и как еще можно сделать?

6. *Ресурсы достижений и коррекции действий* — психологические конструкты самооценок, самоконтроля, осмысления эталонов оценки, приема и переработки (осмысления) обратной связи, достигнутых результатов, коррекция новых целей и способов их достижения, а также величины вероятностного прироста данных психологических конструктов.

Ресурсы самоконтроля достижений субъективно рефлексированы в переживаниях душевного и материального благополучия, удовлетворенности/неудовлетворенности саморегуляцией, самореализацией, самоосуществлением. Субъективно репрезентируется в вербальных формулах «доволен — недоволен», «счастлив — несчастлив» и в последующих коррекциях, изменениях системы жизненных взглядов, позиций, намерений, целей. Расхождение между ожидаемыми и достигнутыми результатами, приобретениями, вознаграждениями выступает в качестве вероятностного риска нарушения субъектной активности и инволюции ресурсов сознательной психологической регуляции, что проявляется в смысловом отчуждении.

В субъектно-динамическом аспекте профессионализации ресурсы противодействия профессионально-личностным деформациям, в том числе профессиональному выгоранию, представляют собой наличные и стратегические средства и условия реализации желаемых целей человека как субъекта. Ресурсы противодействия выгоранию понимаются нами как темпорально избирательные и пространственно специфические внешние и внутренние условия (возможности) субъекта жизнедеятельности, в том числе и субъекта профессиональной деятельности.

Идеи повышения ресурсного обеспечения противодействия профессионально-личностным деформациям субъектов труда легли в основу экспериментальной программы психологической помощи специалистам, подверженным выгоранию. Программа включала специально разработанный психологический тренинг и посттренинговое сопровождение в виде консультаций. Психологическая помощь «выгорающим» специалистам была ориентирована на актуализацию ситуационных, диспозиционных ресурсов и ресурсов профессионально важных качеств (операциональных ресурсов). Общей целью психологической интервенции являлось расширение ресурсной базы противодействия профессиональному выгоранию. Проверка эффективности разработанной модели и построенной на ее основе методики психологической помощи показала, что спустя три месяца после начала осуществления программы наблюдалось статистически достоверное повышение субъектной активности, измеряемой по шкальным оценкам («знаю, что хочу», «буду делать и понимаю, ради чего», «верю, что смогу», «контролирую и корректирую свое поведение и достижения»), достоверное снижение выраженности профессионального выгорания, снижение показателей смыслового отчуждения, повышение индекса ресурсообеспеченности субъектов труда.

Подводя итоги, можно заключить: концептуализация ресурсов субъектов труда как факторов ситуационной и стратегической адаптации, самореализации, профессиональной продуктивности является перспективной для теории и практики психологической помощи при профессиональных деформациях в виде синдрома выгорания и может реализовываться в научно обоснованных технологиях

психологического обеспечения эффективной профессиональной деятельности и сохранения здоровья субъектов труда. Расширение представлений о ресурсах человека как субъекта труда представляется продуктивным с точки зрения прикладных аспектов психологии менеджмента, психологии профессионально-личностного развития, стресс-менеджмента, профилактики личностных деструкций, в частности для противодействия профессиональному выгоранию.

Предложенная субъектно-ресурсная концепция противодействия профессиональному выгоранию раскрывает роль активности субъекта труда в развитии и сохранении ресурсов противодействия профессионально-личностным деформациям.

## Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 2009. 324 с.
2. *Бодров В. А.* Проблема преодоления стресса. Ч. 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123.
3. *Дикая Л. Г., Наличаева С. А.* Самоактуализация как ведущая детерминанта субъектной саморегуляции эмоционального выгорания педагога // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: труды Института психологии РАН / отв. ред. А. Л. Журавлёв, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2011. С. 422–442.
4. *Моросанова В. И.* Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 6. С. 5–17.
5. *Antonovsky A.* Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 255 p.
6. *Hobfoll S. E.* Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1999. Vol. 44 (3). P. 513–524.
7. *Hobfoll S. E., Lilly R. S.* Resource conservation as a strategy for community psychology // *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128–148.
8. *Куликов Л. В.* Стресс и стрессоустойчивость личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 1, ч. 1 / под ред. А. А. Крылова. СПб.: Питер, 1995. С. 123–132.
9. *Куликов Л. В.* Личностный фактор в преодолении стресса // Актуальные проблемы психологической теории и практики (экспериментальная и прикладная психология). Вып. 14 / под ред. А. А. Крылова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1995. С. 92–99.
10. *Леонтьев Д. А.* Введение: личностный потенциал как объект изучения // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 5–11.
11. *Хазова С. А.* Когнитивные ресурсы совладающего поведения. Эмпирические исследования. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 150 с.
12. *Толочек В. А.* Профессиональная успешность: от способностей к ресурсам (дополняющие парадигмы) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2009. Т. 6, № 3. С. 27–61.
13. *Абульханова-Славская К. А.* О субъекте психической деятельности. М.: НПО «МОДЭК», 2003. 214 с.
14. *Шадриков В. Д.* Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М.: Наука, 1992. 185 с.
15. *Шадриков В. Д.* Психология деятельности человека. М.: Институт психологии РАН, 2013. 464 с.
16. *Петровский В. А.* Личность в психологии: парадигма субъектности. М.: Изд-во Воронежского ун-та, 1996. 232 с.
17. *Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. М.: Владос-Пресс, 1991. 311 с.
18. *Кесельман Л. Е., Мацкевич М. Г.* Индивидуальный экономический оптимизм/пессимизм в трансформирующемся обществе // Социологический журнал. 1999. № 1/2. С. 39–54.
19. *Маркин В. Н.* Жизненная позиция личности. Идеологический и социально-психологический аспекты. М.: ИПКМО, 1999. 179 с.
20. *Bandura A.* Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. ix+604 p.

Статья поступила в редакцию 27 ноября 2014 г.