



УДК 364.01(072):316.6

ОРІЄНТАЦІЯ НА ОПТИМІЗМ ТА ЩАСТЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СИЛЬНИХ СТОРІН КЛІЄНТІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Столярник Ольга, доктор філософії із соціальної роботи, асистент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи

ORCID: 0000-0003-1105-2861

E-mail: olgastolarik4@gmail.com

Семигіна Тетяна, доктор політичних наук, професор, член Національного агентства кваліфікацій

ORCID: 0000-0001-5677-1785

E-mail: semigina.tv@gmail.com

Розуміння цінності та автономії клієнта у процесі втручання – на ці ідеї спирається сучасна практика соціальної роботи у відносно новому науковому підході, орієнтованому на сильні сторони клієнтів (ПСС).

Ця стаття має на меті схарактеризувати теоретичне підґрунтя ПСС. Вона побудована на ретроспективному огляді літератури, в якій представлено ті психологічні концепції, на які піднесення їхньої самооцінки, самоефективності у розв'язанні життєвих завдань.

Визначено, що ПСС опирається передовсім на гуманістичну філософію та позитивну психологію та прагне максимально реалізувати ресурсний потенціал клієнта задля покращення якості його життя. Це філософія та спосіб розглядати клієнтів як винахідливих і стійких перед обличчям труднощів.

З'ясовано, що для впровадження ПСС потрібна інтеграція знань гуманістичної психології, зокрема теорії самоактуалізації А. Маслоу, потреби в самореалізації К. Роджерса, розвитку віри у власну спроможність Р. Мея, прагнення до саморозвитку Дж. Бюджентала та напрямів позитивної психології – когнітивно-поведінкової, раціональної емоційно-поведінкової терапії А. Бека та А. Елліса, теорії «навченого оптимізму» М. Селігмана, теорії самоефективності А. Бандури, психології «поток» М. Чиксенмігаї, цілепокладання Ч. Снайдера, ментальності зростання К. Двек, розуміння щастя Д. Гілберта, самовизначення за К. Шелдоном та перспективи сильних сторін К. Пітерсона. Поряд з тим, ПСС комбінує у собі психологію самодопомоги шляхом вивчення самоузгодження та використання інструментів психокібернетики. ПСС як напрям сучасної соціальної роботи послуговується такими категоріями гуманістичної та позитивної психології як: «Я-концепція», самоактуалізація, потенціал, ресурси, суб'єктивний добробут, клієнтська перспектива, досвід, позитивне мислення задля максимального наснаження ресурсного потенціалу клієнта та розширення його можливостей, що посилює його актуальність та затребуваність.

Ключові слова: *підхід, орієнтований на сильні сторони, перспектива сильних сторін, позитивна психологія, психологія самодопомоги, оптимізм, щастя, суб'єктивний добробут, самоактуалізація.*



**FOCUS ON OPTIMISM AND HAPPINESS: PSYCHOLOGICAL
FOUNDATIONS FOR DEVELOPING THE SOCIAL WORK CLIENTS'
STRENGTHS**

Olha Stoliaryk, PhD in Social Work, Assistant Professor of the Department of Social Pedagogy and Social Work, Ivan Franko National University of Lviv, 1 University Street, Lviv, Ukraine, 79000

ORCID: 0000-0003-1105-2861

E-mail: olgastolarik4@gmail.com

Tetyana Semigina, Dr.Hab. in Political Science, Professor, Member of the National Qualifications Agency, Ukraine, 1 Solomyanska Str., Kyiv, Ukraine, 03035

ORCID: 0000-0001-5677-1785

E-mail: semigina.tv@gmail.com

Understanding the value and autonomy of the client in the intervention process are postulates on which the modern social work practice is based and which are complementary integrated in a relatively new strengths-based approach (SBA).

This paper aims to characterize the theoretical basis of SBA. It is based on a retrospective review of the literature, presenting those psychological concepts on which social work interventions are based, aimed at developing clients' resources and raising their self-esteem and self-efficacy in dealing with life challenges or in solving life's tasks.

It has been determined that SBA is based primarily on humanistic philosophy and positive psychology and seeks or strives to maximize the client's resource potential in order to improve their quality of life. It's a philosophy and a way to consider clients as resourceful and resilient in the face of challenges.

It was found that the implementation of SBA requires the integration of knowledge psychology, in particular the theory of self-actualization (A. Maslow), the need for self-realization (K. Rogers), the development of faith in one's own ability (R. May), the desire for self-development (J. Bugental), and directions positive psychology - cognitive-behavioral, rational emotional-behavioral therapy (A. Beck and A. Ellis), theory of "learned optimism" (M. Seligman), theory of self-efficacy (A. Bandura) "flow", psychology (M. Csikszentmihalyi), goal-setting (C. Snyder), growth mentality (C. Dvek), understanding of happiness (D. Gilbert), self-determination (K. Sheldon) and strengths perspective (C. Peterson). At the same time, a strengths-based approach combines self-help psychology through the study of self-consistency and the use of psychocybernetics tools. The strengths-based approach as a direction of modern social work is based on such categories of humanistic and positive psychology as "self-concept", self-actualization, potential, resources, subjective well-being, client perspective, experience, positive thinking in order to maximize the client's resource potential and empowerment, which reinforces its relevance and demand.

Keywords: *strengths-based approach, strengths perspective, positive psychology, self-help psychology, optimism, happiness, subjective well-being, self-actualization.*

Постановка проблеми. У сучасній соціальній роботі відбувся відхід соціальної роботи від дефіцитарних та патерналістських підходів. Натомість стало очікуватися, що практика роботи з клієнтами повинна спиратися на розуміння унікальності та цінності кожного клієнта, його автономії у процесі втручання, здатності приймати рішення, врахування суб'єктивного досвіду, віру у його ресурсну спроможність та силу покращувати власну життєву ситуацію. Трансформація професійних цінностей та очікувань кристалізувалась у новому підході, який англійською мовою має назву strength-based approach, SBA.



Українською його називають і перспектива сильних сторін, і підхід з опорою на сильні сторони, і підхід, орієнтований на сильні сторони клієнтів (ми віддаємо перевагу останньому терміну і далі в тексті подекуди послуговуємося аббревіатурою ПСС на його позначення).

Підхід може зосереджуватися на сильних сторонах окремих клієнтів, соціальних груп, громад а також на ширших соціальних і громадських мережах.

До появи ПСС панівна ідеологія соціальної роботи розглядала фахівця як «експерта», який є рушійною силою у покращенні якості життя клієнта, а сам клієнт вивчався крізь лінзи його обмежень, труднощів та проблем [11; 22; 36;]. У моделях, заснованих на сильних сторонах, соціальний працівник виступає партнером у співпраці з клієнтською системою і спрямовує свої зусилля на розширення наявних можливостей клієнтської системи для покращення якості життя [41; 46; 47].

Підходи, засновані на сильних сторонах, розглядаються як шанобливе ставлення до вразливих груп населення та надання їм повноважень, що вважається традиційною цінністю соціальної роботи [36; 39; 40]. Ці підходи були сформовані в соціальній роботі на основі певних психологічних концепцій, переважно на протидію психодинамічним моделям соціальної роботи.

У вітчизняному науковому дискурсі наявні лише окремі доробки щодо сутності і принципів ПСС, а також практичних інтервенцій на його основі. Водночас бракує системного погляду на теоретичні засади ПСС. А саме знання ключових концепцій дає змогу адекватно та ефективно використовувати підхід, планувати інтервенції, які довели свою дієвість.

Методологія роботи. Ця стаття має на меті схарактеризувати теоретичне підґрунтя підходу, орієнтованого на сильні сторони. Вона побудована на ретроспективному огляді літератури, в якій представлено ті психологічні концепції, на які спираються інтервенції соціальної роботи, спрямовані на розвиток ресурсів клієнтів та піднесення їхньої самооцінки, самоефективності у розв'язанні життєвих завдань.

Наукова розвідка ґрунтується на аналізі наукової літератури на основі пошукових запитів у Google Scholar. Для пошуку використовувались ключові слова «strengths», «positive psychology», «subjective well-being», «quality of life», «optimism», «happiness», «self-actualization», «self-realization». У вибірці потрапили наукові праці, в яких викладено концептуальні засади, що сформували теоретичне підґрунтя підходу, орієнтованого на сильні сторони клієнтів, у соціальній роботі (як-от гуманістична та позитивна психологія, психологія потоку, психологія самопомоги, психокібернетика). Для аналізу відібрано ті повнотекстові статті, до яких наявний доступ через наукометричні бази даних і які розкривали теоретичні передумови виникнення підходу. Загалом до вибірки потрапило 55 наукових праць.

Під час аналізу було використано загальнонаукові методи аналізу та синтезу, узагальнення. Текст організовано довкола персонального внеску вчених, які висунули ті чи ті концепції, важливі для формування ПСС.

Виклад основного матеріалу. Розвиток психологічних теорій соціальної роботи у 1940-1950-х роках зосереджувався на таких основних цілях, як лікування психічних захворювань і психологічних проблем індивідів та соціальних груп



задля підвищення їх добробуту шляхом допомоги у подоланні життєвих негараздів.

Разом із тим у 1950-х роках починають формуватися наукові школи у соціальній роботі, які зосереджувалися на концепціях щастя та суб'єктивного добробуту, оптимізмі, вірі у спроможність клієнтів та позитивних аспектах людської природи. Пов'язано це було із розвитком гуманістичного напрямку у психології. Науковці-гуманісти кидали виклик психоаналітичному та біхевіористському підходам, вважаючи їх такими, які знецінюють роль клієнта у процесі втручання.

Яскравим представником гуманістичної психології був **Віктор Франкл**. Він вважав, що для добробуту індивіда важливим є сенс життя, що опирається на його позитивній оцінці життєвої ситуації [19].

Вагомий внесок у розвиток гуманістичної психології зробив **Абрахам Маслоу**, який запропонував піраміду потреб особистості та зосереджувався на позитивних якостях поведінки клієнта. У фокусі його досліджень – самореалізація та самоактуалізація клієнта, які розглядаються не як спосіб задовольнити потреби, а як вроджене прагнення індивідів ставити перед собою цілі та досягати їх [30; 31; 32; 33]. Маслоу намагався просувати концепцію трансперсональної психології, яка зосереджувалася на ідеях розширення свідомості клієнта за звичні рамки Его задля саморозвитку [31; 32]. Трансперсональна психологія послуговується техніками медитації та візуалізації, однак, у наукових колах концепція не підтримала схвалення та не була визнаною.

Наукові ідеї Маслоу підтримував **Еріх Фромм**, який вважав, що втручання повинні орієнтуватися не на пристосування клієнта до соціальної реальності, а на розвиток його здібностей та ресурсів, самореалізацію [20].

Особливе місце у розвитку гуманістичної психології належить **Карлу Роджерсу**. Цей науковець стверджував, що всі індивіди мають потребу розвиватися та досягати максимальної реалізації свого потенціалу. Потреба в самореалізації, на думку Роджерса, – це рушійний мотив, що керує поведінкою клієнта. Саме тому професіонали повинні працювати над низкою завдань [42; 43].

Безумовна позитивна оцінка. Щоб втручання було ефективним, взаємодія між фахівцем і клієнтом повинна вибудовуватися на засадах безумовної довіри та хорошого ставлення до клієнта, яке виявляється у прийнятті клієнта, його емоцій та поведінки, відсутності упереджень, негативних настанов, стереотипів чи осуду.

Значимість розвитку «Я» клієнта. Роджерс вважав, що формування здорової самооцінки є сталим процесом, який базується на життєвому досвіді клієнта. Клієнти, які вірять в свою спроможність демонструють впевненість, краще справляються з життєвими викликами та мають більш стабільне психоемоційне самопочуття.

Конгруентність клієнта. Роджерс припускає, що клієнти можуть страждати внаслідок внутрішнього конфлікту між реальним та ідеальним «Я», який виникає внаслідок наявної суперечності між тим, яким клієнт хотів би себе бачити і між тим, ким він, насправді є. Однак, оцінку своєму реальному «Я» надає сам клієнт. Якщо зосередити його увагу на позитивному ставленні до себе, прагненні до самореалізації, можна знизити конфлікт та досягти конгруентності між реальним та ідеальним «Я».



Прагнення до реалізації. Роджерс виходить із того, що клієнти, які прагнуть реалізувати свою тенденцію до актуалізації, можуть стати тими, яких він називає «повноцінно функціонуючим» – які живуть поточним моментом, мають позитивну самооцінку та реалізують власний потенціал. Однак, важливо, щоб на певному етапі клієнт отримував достатньо підтримки та віри оточуючих. Згідно із поглядами Роджерса, людина, яка повноцінно функціонує, володіє наступними характеристиками: гнучкою Я-концепцією, відкритістю до нового досвіду та бажання ділитися власним, вмінням жити в гармонії з іншими, безумовною повагою до себе.

Міжособистісне розуміння, в центрі уваги якого – емпатійне прийняття досвіду клієнта через його власну інтерпретацію [42; 43].

Згодом наукові ідеї Карала Роджерса продовжила донька **Наталі Роджерс**, котра долучилась до формування концепцій арт-терапевтичної та тілесно-орієнтованої терапії. Вона вважала, що надання клієнту повноважень бути самостійним провідником та експертом у життєвій ситуації – укріплює його спроможність та віру у власні сили [44].

Ролло Мей, який вивчав клієнтів крізь призму захворювань, дійшов висновку, що ті індивіди, котрі боролися із складними хворобами та кидали їм виклик, одужували значно швидше та мали вищу якість життя. На думку Мея, суб'єктивний добробут клієнта залежить від здатності вірити у себе, власні сили та ресурси, спроможності відійти від ролі жертви, взяти контроль над власним життям у свої руки та відкинути упередження, тривогу, невпевненість та страх [24; 34].

Гуманістична психологія укріпилася і завдяки внеску **Джеймса Бюдженталя**. На його думку, клієнти, за своєю природою, прагнуть відчувати власну цінність, вагомість, а також перебувають в пошуку можливостей для розвитку власних ресурсів, тому втручання слід будувати як «інвестицію» у саморозвиток клієнта [6; 7; 8]. Гуманістична психологія частково орієнтована на самопомогу, оскільки вона опирається на твердження, що життєва ситуація клієнта покращиться лише тоді, коли він змінить спосіб мислення про себе, коли вирішить допомогти собі.

Одним із підвидів гуманістичної напряму психології є позитивна психологія, яка зосереджується на таких наукових концепціях, як «суб'єктивний добробут», «щастя», «оптимізм» та «якість життя» [47; 48].

Підхід, орієнтований на сильні сторони, як напрям соціальної роботи, бере свої витoki із концепцій позитивної психології **Мартіна Селігмана**. За Селігманом, психологія, як галузь наукових знань, надмірно зосереджена на вивченні наявних недоліків, обмежень, травм клієнта та, пов'язаних із ними, негативних наслідків, що сприяє формуванню у нього набутого песимізму. Науковець дійшов до висновку, що наявність песимістичних мисленневих налаштувань у клієнта сприяє формуванню відчуття втрати контролю над життєвою ситуацією та розвиває його безпорадність перед впливом зовнішнього середовища. Це дало поштовх досліднику зосередитися на розумінні природи «навченого» (сформованого) оптимізму клієнтів та його впливу на їхній добробут [45; 46]. Такий підхід посилив позиції та авторитет позитивної психології у



науковому дискурсі, а Селігман, який на той час був президентом Американської психологічної асоціації, зміг його утвердити як наукову тему організації.

Представники позитивної психології припускають, що низка факторів може сприяти щастю та суб'єктивному добробуту клієнтів, як-от соціальні зв'язки, стосунки, діяльність, фізична активність, розвиток самосвідомості та розуміння природи свого «Я». Духовність також можна вважати чинником, який сприяє підвищенню індивідуального щастя та добробуту [45; 46].

Підхід Селігмана до навчання оптимізму базується на когнітивно-поведінкових техніках, і раціональній емоційно-поведінковій терапії.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), розроблена **Аароном Беком** та **Девідом Фрідманом**, з однієї сторони стимулює клієнтів робити те, що змусить їх відчувати власну цінність, розуміти свою спроможність та досягнення, а з іншої – уникати інтерпретації життєвих ситуацій гіршими, ніж вони є. Когнітивно-поведінкова терапія визначається як напрям психотерапії, який інтегрує підходи когнітивної терапії та методи поведінкової терапії шляхом виявлення хибних або дезадаптивних моделей мислення, емоційних реакцій або поведінки задля заміни їх бажаними або більш продуктивними.

КПТ охоплює низку технік і підходів, які стосуються думок, емоційних реакцій і поведінки клієнта, які варіюються від структурованої психотерапії до практик самодопомоги. До КПТ, зокрема, відносять [4;5]:

1) *когнітивну терапію*, зосереджену на виявленні та зміні негативних або викривлених моделей мислення, емоційних реакцій і поведінки;

2) *діалектичну поведінкову терапію* (ДБТ), спрямовану на деструктивні або тривожні думки та поведінку; вона включає такі стратегії втручання, як аутогенне тренування, розвиток емоційної регуляції та спостережливості;

3) *мультимодальну терапію*, яка припускає, що психологічні проблеми слід лікувати, звертаючись до семи різних, але взаємопов'язаних модальностей: поведінка, афект, відчуття, образи, пізнання, міжособистісні фактори та лікарські/біологічні міркування тощо [5].

Емоційно-поведінкова терапія **Альберта Елліса** зосереджена на навчанні клієнта раціональної соціальності через зміну поведінки шляхом осмислення власного досвіду справляння з життєвими негараздами, розуміння природи своїх емоцій та вчинків і тренування навичок позитивного мислення та раціональної поведінки, за що й отримала назву «раціональної емоційно-поведінкової терапії» (РЕПТ).

Елліс пропонував змінити назву фахівця з «терапевта» на «тренера-консультанта в області життєвих (соціальних) навичок» або «соціо-тренера» [16]. Налаштування позитивного мислення за Еллісом чудово розкрито у його праці «Як рішуче відмовитися від того, що робить тебе нещасним. Так, що б то не було!» («How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable about Anything - Yes, Anything!») [17].

Окрім Альберта Елліса, раціональну емоційно-поведінкову терапію досліджував Аарон Бек, який опирався на наукове припущення, що коріння психологічних проблем необхідно шукати в розумінні того, що відбувається у поточний помент у житті клієнта, як він сприймає себе і навколишній світ, в якому спектрі мислить. За Беком, РЕПТ передбачає виявлення ірраціональних



переконань клієнтів та формує здатність кидати активний виклик цим переконанням або вчить розпізнавати та змінювати негативні моделі мислення.

Наукові ідеї Аарон Беак продовжує підтримувати донька **Джудіт Бек**, яка очолює Інститут когнітивно-поведінкової терапії в Філадельфії, і є авторкою популярних книг, в яких аналізується теоретичне обґрунтування і покроковий опис окремих технік когнітивної терапії.

У цілому, КПТ не вчить людей думати “позитивно”, вона передбачає розвиток об’єктивного, критичного, корисного мислення, звільнення клієнтів від ілюзій та ірраціональних думок. Кожен напрям КПТ має власні підходи, методи та інструменти, але усі вони спрямовані на реструктуризацію моделей мислення, які зосереджені на негативізмі та сприяють психологічному стресу, погіршують емоційне самопочуття, сприяють розвитку тривоги чи депресії. Завдяки КПТ, ірраціональні, негативні думки усвідомлюються клієнтом та замінюються на об’єктивні, реалістичні, які зосереджені на ресурсах та можливостях клієнта [4].

Для формування ПСС важливе значення мали й наукові доробки інших дослідників. Відзначимо деяких з них.

1. Теорія самоефективності **Альберта Бандури**. Під **самоефективністю** мається на увазі віра в власні здібності впоратися з різними ситуаціями. Бандура описує це переконання як детермінанту способу мислення, поведінки і почуттів. дослідник розглядав її крізь лінзи вивчення впливу клієнта на мотивацію та поведінку, його усвідомлення здатності контролювати власне життя.

Зрозуміло, що для клієнтів соціальної роботи надзвичайно важливо зміцнювати віру у власні сили подолати негативну життєву ситуацію. Бандура вірив, що людей можна переконати в тому, що вони мають навички і здібності, необхідні для успіху. Отримання вербального заохочення від інших (соціального переконання) допомагає людям подолати сумніви. До інших засобів розвитку самоефективності вчений відносив: (1) встановлення цілі, розкладання її на підцілі – кроки та виконання їх, розвиток відчуття успішності у досягненні цих малих кроків; (2) соціальне модулювання – клієнти повинні бачити, як подібні їм люди досягають успіхів у розв’язанні власних завдань; (3) навчання тому, як мінімізувати стресі як покращити емоційний стан перед виконанням складних завдань [1; 2; 3].

2. Концепція потоку (течії) **Мігая Чиксенмігаї**. Цей психолог відомий своїми дослідженнями щастя, творчості, суб’єктивного добробуту та веселості. Чиксенмігаї увів в обіг поняття «потоку» — стану, який вивчав впродовж декількох десятиліть і обґрунтував його характеристики. Потік – це глибоке занурення в праву, при якому, час летить непомітно, людина відчуває насолоду, блаженство та пристрась, забуває про негативні думки. Цей потік виникає не під час розваг або відпочинку, а у процесі напруженої та досить важкої діяльності, яка вимагає повного включення в цей процес.

За Чиксенмігаї, фахівці повинні прагнути до розвитку у клієнта оптимальної внутрішньої мотивації, включення в діяльність, самоактуалізацію (стан «тут і тепер»), чіткі цілі, відчуття контролю над ситуацією [9; 10; 11].

3. Концепція цілеспрямованого мислення як здатність клієнта будувати траєкторії



до бажаних цілей, з однієї сторони, з іншої – цілепокладання, як вміння розвивати власну мотивацію, щоб рухатися певними траєкторіями до цілей.

Снайдер наголошує, що індивідам слід відійти від пошуку причин чи виправдань, оскільки вони зосереджують його на минулому, яке змінити неможливо, а варто працювати над можливостями майбутнього [53; 54].

Для практики соціальної роботи такий підхід означає орієнтацію на встановлення клієнтом, за підтримки фахівців, адекватних цілей і обговорення реалістичних кроків руху до них, віднайдення доступних внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Побудова інтервенції за цим підходом, як правило, передбачає обмеження в часі (приміром, цілі на три місяці, і постійне рефлексування щодо маленьких успіхів у їхньому досягненні).

4. Імплицитна теорія мотивації **Керол Двек**, яка дійшла висновку, що клієнтам притаманна мотивація у двох видах: «фіксована ментальність» – будь-які успіхи сприймаються як безумовні, тому клієнти бояться викликів чи перешкод та «ментальність зростання» – досягнення є результатом наполегливості, відповідальності, цілепокладання та докладання зусиль, тому клієнти відчувають себе готовими до нових викликів, а невдачі сприймають як можливість розширити власний життєвий досвід.

За Двек, люди можуть не завжди усвідомлювати власне мислення, але його можна розрізнити за їхньою поведінкою: індивіди з фіксованою ментальністю бояться провалу, тому що це негативне твердження про їхні основні здібності, у той час як особи з ментальністю зростання не зважають і не так бояться невдачі, бо розуміють, що свою продуктивність можна поліпшити і з невдачі отримується досвід. Двек стверджує, що ментальність зростання дає змогу людині жити менш стресовим і більш успішним життям [12; 13; 14; 15].

5. Концепція афективного прогнозування та уявлення про щастя **Деніела Гілберта**. Його наукові погляди викладені у книзі «Спотикаючись об щастя» («Stumbling on Happiness»), яка стала бестселером. Учений розглядав, як уява впливає на пошук та розуміння унікальної (суб'єктивної) природи щастя. Він переконаний, що головна проблема – у безкінечному плануванні та невідповідності мрій реальності [21; 22; 51].

Досвід засвідчує, що клієнти соціальної роботи або не вміють виставляти собі реалістичні цілі і їхні цілі завідомо нездійснені, або взагалі не мають бачення майбутнього. Навчання цілепокладанню є складовою підходу, орієнтованого на сильні сторони клієнтів, власне, становить його основу.

6. Дослідження **Кеннона Шелдона** стосуються добробуту, мотивації, теорії самовизначення, особистості та позитивної психології. Найбільш відомою є його концепція самовизначення (self-determination). Згідно з нею, коли особистість вважає себе ініціатором всього того, що вона робить і свої дії сприймає як такі, що здійснені з її власної волі, то це підвищує рівень внутрішньої мотивації по відношенню до здійснюваного виду діяльності. З іншого боку, події, що викликають у особистості враження, нібито джерелом або першопричиною її діяльності є якісь зовнішні чинники, то рівень внутрішньої мотивації особистості до даного роду активності буде знижуватись. Інакше кажучи, в тих випадках, коли суб'єкт розуміє, що його дії контролюються кимось ззовні, потреба в самодетермінації / автономії фруструється (пригнічується), що в свою чергу



негативно позначається на внутрішній мотивації. Отже, люди більш ефективні, продуктивні та щасливі, якщо контролюють власне життя.

Шелдон також звертає увагу на таку важливу для самовизначення якість як щирість (конгруентність, автентичність), тобто прояв природності, вміння людини бути собою, не соромитися свого внутрішнього світу, своїх почуттів, бажань, бути відкритою [49; 50; 55].

Ця теорія важлива для формування у клієнтів соціальної роботи дієвих копінг-стратегій, вироблення інтересу до життя і відкритості, а також піднесення самоповаги.

7. Погляд на сильні сторони і чесноти характеру **Крістофера Пітерсона**, професора Мічиганського університету, співавтора підходу, орієнтованого на сильні сторони, який зосереджувався на вивченні оптимізму, характеру та добробуту.

Пітерсон ідентифікує шість класів чеснот (тобто «основні чесноти»), що включають 26 вимірних «сильних сторін характеру»:

1) мудрість та знання: творчість, цікавість, неупередженість, любов до навчання, перспектива, інновації;

2) мужність: сміливість: хоробрість, наполегливість, чесність, життєздатність (ентузіазм, енергія, завзяття, автор послуговується багатозначним терміном «zest»);

3) людяність: любов, доброта, соціальний інтелект;

4) справедливість: громадянство, справедливе ставлення, лідерство;

5) темперамент: прощення і милосердя, смиренність, розсудливість, самоконтроль;

6) перевага: визнання краси та досконалість, подяка, надія, гумор, духовність.

Кожна з наведених Пітерсоном характеристик визначається поведінково з психометричними доказами, які демонструють, що вони можуть бути надійно виміряні і водночас «забезпечує один із багатьох альтернативних шляхів до чесноти та добробуту». [37; 38; 39].

Практичне застосування у соціальній роботі концепцій позитивної психології включає допомогу окремим індивідам, групам, громадам, а також організаціям соціальної сфери у правильному визначенні власних сильних сторін, їх використання для підвищення рівня добробуту та суб'єктивної самооцінки якості життя.

Окремо слід відзначити праці, що вивчають питання *самодопомоги*, самомотивації, нарощування самооцінки.

Ввів в науковий обіг концепцію самодопомоги як метод психотерапії викладач психології у Колумбійському університеті **Прескотт Леккі**, який вивчав самоузгодженість як основну мотиваційну силу людської поведінки.

За Леккі, особистість є «системою ідей», у центрі якої розташований наріжний камінь, базис, на якому зводиться «ідеальне Я» індивіда, його образ власного «Я» або уявлення про самого себе. Якщо певні ідеї не узгоджені із наявною системою, то вони відкидаються і не слугують керівництвом до дії. Сприймаються лише ідеї, які здаються узгодженими із системою [25; 26; 27].

Теорія Леккі щодо розуміння уявлень людини про себе та їх впливу на мотивацію і успішність може бути корисною при визначенні змісту соціальної

роботи з клієнтом, при плануванні структурованих інтервенцій, спрямованих на трансформацію самооцінки і формування нових поведінкових патернів.



Рис. 1. Теоретичне підґрунтя підходу, орієнтованого на сильні сторони клієнтів у соціальній роботі. Джерело: авторська розробка

Одним із послідовників Леккі можна вважати **Максвела Мольца**. Мольц працював пластичним хірургом, і під час професійної практики виявив, що не усі пацієнти, які пережили хірургічні втручання, спрямовані на покращення їх зовнішнього вигляду, позитивно оцінюють себе і відчують щасливими. Він стверджував, зовнішній успіх людини ніколи не може піднятися вище внутрішньої



оцінки власної спроможності, тому слід працювати над створенням «позитивного образу-цілі» як бажаного результату.

Бестселер Мольца «Психокібернетика» побудований на ідеї того, що мозок людини є свого роду самонавідним механізмом, який слідує певною ціллю. Відтак важливо розуміти, що це за ціль, і процес зміни самооцінки розпочинається із її усвідомлення («хто я?»). У книзі наведено чимало прикладів формування позитивної самооцінки з використанням методів візуалізації та цілепокладання [28; 29].

Техніки та ідеї Мольца цілком прийнятні для використання у соціальній роботі – як під час індивідуальної роботи з клієнтами, так і в ході самодопомоги.

Проведений аналіз засвідчує, що підхід, орієнтований на сильні сторони клієнтів, спирається на цілу низку теоретичних концепцій, узагальнених на рис.1.

Насамкінець, додамо, що застосування ПСС у соціальній роботі обґрунтували науковці Канзаського університету Ен Вейк, Чарльз Репп, Пат Саліван, Уолі Кістхардт, які, опираючись на наукові погляди Селігмана та Пітерсона, розробили модель кейс-менеджменту, що ґрунтується на сильних сторонах клієнта та інтегрує знання гуманістичної та позитивної психології [40; 41].

Обговорення. Соціальна робота опирається на знання гуманістичної психології – у цілях її втручань часто використовуються такі категорії гуманістичної психології як «Я-концепція», самоактуалізація, потенціал, ресурси, суб'єктивний добробут, клієнтська перспектива, досвід, позитивне мислення, підхід, орієнтований на сильні сторони, клієнтоцентрований підхід, наснаження, розширення можливостей, самодопомога.

Слід взяти до уваги, що у соціальній роботі не існує окремої моделі практики на основі сильних сторін. Натомість різні практичні моделі можуть бути віднесені до категорії практик, що ґрунтуються на сильних сторонах, доки вони вважають своїм основним припущенням, що відносини соціального працівника з клієнтом є співпрацею та, що клієнти спроможні вирішувати свої життєві негаразди самостійно.

Використання ПСС постійно розвивається та має багато конфігурацій [18]. Для розвитку сильних сторін клієнтів потрібні структуровані інтервенції, які побудовані на формуванні позитивних звичок і поведінкових патернів, на відстеженні та усвідомленому контролі цих думок. При цьому практики соціальної роботи можуть використовувати один метод або комбінацію, залежно від індивідуальних потреб клієнта [36].

На рис. 2 представлена концептуальна модель підходу соціальної роботи, орієнтованого на сильні сторони клієнтів, сформована на основі аналізу літератури. По суті, ПСС, побудований на психологічних теоріях, в основі яких посилення мотивації клієнтів на позитивні зміни, – це філософія та спосіб розглядати клієнтів як винахідливих і стійких перед обличчям труднощів. Він унікальний за своєю природою, оскільки ключовою характеристикою підходу, можна вважати те, що він допомагає клієнтам впливати на зміни всередині себе. І ці зміни зрештою призводять до подолання зовнішніх складних життєвих обставин. Підхід, заснований на силі, дозволяє клієнтам побачити себе в кращому вигляді, зрозуміти власну цінність, використовувати власні сильні сторони та

ресурси у покращенні життєвої ситуації, підвищує мотивацію та вчить ставити перед собою цілі і досягати їх, відвертає увагу від негативних аспектів функціонування, сприяє на відчуття внутрішнього добробуту та щастя.



Рис. 2. Концептуальна модель підходу соціальної роботи, орієнтованого на сильні сторони клієнтів

Джерело: авторська розробка

Варто також зауважити, що, будуючи інтервенції, спрямовані на розвиток ресурсів та самоефективності клієнтів соціальної роботи, соціальні працівники мають взяти до уваги, що складні життєві ситуації, в яких перебувають клієнти, можуть сформувати в останніх: занижену самооцінку, низьку самоефективність, набуту безпорадність, а також загальну зневіру та негативне ставлення до навколишнього світу. Перелаштування на оптимізм і пошук власних ресурсів – непросте завдання, воно не може відбутися одномоментно, навіть, коли з'явилась мотивація (а вона буває не завжди і навіть у разі появи, має тенденцію до притлумлення).

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок. Підхід, орієнтований на сильні сторони клієнтів соціальної роботи, спирається передовсім на класичні концепції гуманістичної психології (самоактуалізація А. Маслоу; потреба в самореалізації К. Роджерса; віра у себе Р. Мея; бажання саморозвитку Дж. Бюдженала).



Напрацювання позитивної психології (когнітивно-поведінкова терапія А. Бека, А. Елліса; навчений оптимізм М. Селігмана; теорія самоефективності А. Бандури; концепція «поточку» М. Чиксенмігаї; теорія цілепокладання Ч. Снайдера; ідея зростання К. Двек; розуміння щастя Д. Гілберта; теорія самовизначення К. Шелдона; сильні сторони за К. Пітерсоном) та психології самопомоги (П. Леккі, М. Мольц) зосереджені на формуванні здорової «Я-концепції», позитивної самооцінки, зміни способів мислення та поведінки клієнта. Для соціальної роботи важливі психологічні концепції та техніки, спрямовані на визнання бажання клієнта самовдосконалюватися та укріплення його віри у те, що він спроможний на це, актуалізацію його сильних сторін та ресурсів, врахування суб'єктивного досвіду як джерела зростання клієнта, підвищення його мотивованості у встановленні життєвих цілей та побудови траєкторії досягання їх, укріплення здатності приймати рішення та повага до усвідомленого вибору.

Для соціальної роботи актуальною є потреба подальшого вивчення складових підходу, орієнтованого на сильні сторони, зокрема наукових підходів до його розуміння, принципів застосування, методів та інструментів, якими він послуговується, що може стати темою майбутніх досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
2. Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), 237–269.
3. Bandura, A. (1983). Self-efficacy determinants of anticipated fears and calamities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 464–469.
4. Beck, T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American psychologist*, 46(4), 368–375.
5. Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(2), 194–198.
6. Bugental, J. F. (1963). Humanistic psychology: A new breakthrough. *American Psychologist*, 18(9), 563–567.
7. Bugental, J. F. (1964). The third force in psychology. *Journal of humanistic psychology*, 4(1), 19–26.
8. Bugental, J. F., & Zelen, S. L. (1950). Investigations into the 'self-concept'; the W-A-Y technique. *Journal of personality*, 18(4), 483–498.
9. Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The psychology of happiness*. London: Penguin Random House.
10. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
11. Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Dordrecht: Springer.
12. Dweck, C. (2015). Growth mindset, Revisited. *Education week*, 35(5), 20–24.
13. Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Psychology Press.
14. Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, 95(2), 256–273.
15. Dweck, C. S., Chiu, C. Y., & Hong, Y. Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A word from two perspectives. *Psychological inquiry*, 6(4), 267–285.
16. Ellis, A. (1980). Rational-emotive therapy and cognitive behavior therapy: Similarities and differences. *Cognitive therapy and research*, 4(4), 325–340.
17. Ellis, A. (2019). *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable: About Anything-Yes, Anything!*. London: Hachette UK Ltd.



18. Foot, J., & Hopkins, T. (2010). *A glass half-full: how an asset approach can improve community health and well-being*. URL: <https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/glass-half-full-how-asset-3db.pdf>
19. Frankl, V. E. (1984) *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Simon & Schuster.
20. Fromm, E. (2013). *Sigmund Freud's mission: An analysis of his personality and influence*. New York: Open Road Media.
21. Gilbert, D. (2009). *Stumbling on happiness: The psychology of thinking about the future*. Canada: Vintage.
22. Gilbert, D. (2012). The science behind the smile. Interview by Gardiner Morse. *Harvard business review*, 90(1-2), 84–8.
23. Herron, S. A. (2010). *Natalie Rogers: An experiential psychology of self-realization beyond Abraham Maslow and Carl Rogers* (Doctoral dissertation, Saybrook University). ProQuest Dissertations and Theses. UMI: 3428084.
24. Kulpreeyavat, V., & Nimanong, V. (2015). Rollo May on existence enriches mental health. *PSAKU International Journal of Interdisciplinary Research*, 4(2), 38–45.
25. Lecky, P. (1961). *Self-consistency: A Theory of Personality*. Rev. ed. Hamden, Conn.: Shoe String Press.
26. Lecky, P. (1956). The personality. In: Moustakas, C.E., ed. *The Self-Explorations in Personal Growth* (pp. 86-97). New York: Harper & Bros.
27. Lecky, P. (1968). The theory of self-consistency. In: Gordon, C. & Gergen, K.J., eds. *The Self in Social Interaction. Vol. I: Classic and Contemporary Perspectives* (pp. 297–298). New York : John Wiley & Sons.
28. Maltz, M. (1960). *Psycho-Cybernetics, A New Way to Get More Living Out of Life*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall Inc.
29. Maltz, M. (2017). *Psycho-Cybernetics: Updated and Expanded*. New York: Perigee.
30. Maslow, A. H. (1956). Self-actualizing people: A study of psychological health. In: Moustakas, C. ed. *The self: Explorations in personal growth* (pp. 160–194). Harper & Row.
31. Maslow, A. H. (1958). *A Dynamic Theory of Human Motivation*. In: Stacey, C. L. & DeMartino, M., eds. *Understanding human motivation* (pp. 26–47). London: Howard Allen Publishers.
32. Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton: D. Van Nostrand Company.
33. Maslow, A. H. (1967). A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life. *Journal of humanistic psychology*, 7(2), 93–127.
34. May, R. (1999). *Freedom and destiny*. New York: WW Norton & Company.
35. Padesky, C. A., & Beck, A. T. (2003). Science and philosophy: Comparison of cognitive therapy and rational emotive behavior therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(3), 211–224.
36. Pattoni, L. (2012). *Strengths-based approaches for working with individuals*. Glasgow: Iriss.
37. Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44–55.
38. Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
39. Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 2(3), 149–156.
40. Rapp, C, Saleebey, D. & Sullivan, P.W. (2008). The future of strengths-based social work practice. In: Saleebey, D., ed. *The strengths perspective in social work practice*. 4th ed. Boston: Pearson Education.
41. Rapp, C.A. & Sullivan, W.P. (2014). The strengths model: Birth to toddlerhood. *Advances in Social Work*, 15(1), 129–142.
42. Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
43. Rogers, C. R., & Dorfman, E. (1951). *Client-centered: Its current practice, implications, and theory*. ICON Group International.
44. Rogers, N. (1993). The path to wholeness: person-centered expressive arts therapy. *The creative connection: expressive arts as healing*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.



45. Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3–12.
46. Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster.
47. Seligman, M. E. (2018). *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*. London: Hachette UK Ltd.
48. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In: *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279–298). Dordrecht: Springer.
49. Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 152–165.
50. Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216–217.
51. Sirgy, M. J. (2007). A Review of «Stumbling on Happiness» authored by Daniel Gilbert. *Applied Research in Quality of Life*, 2(2), 141–143.
52. Snoj, E. (2006). Samoaktualizacija v humanistično usmerjeni teoriji Carla Rogersa [Self-actualization in the Carl Rogers' humanistic orientated]. *Socialna pedagogika*, 10(4), 507–532 (in Slovenian).
53. Snyder, C. R., & McCullough, M. E. (2000). A positive psychology field of dreams: «If you build it, they will come...». *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 151.
54. Snyder, C. R. et al. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570–585.
55. Vansteenkiste, M., & Sheldon, K. M. (2006). There's nothing more practical than a good theory: Integrating motivational interviewing and self-determination theory. *British journal of clinical psychology*, 45(1), 63–82.