



УДК 159.923  
ББК Ю 937

С. А. Калашикова  
г. Чита, Россия

### Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий

В статье анализируется понятие «психологическое здоровье» в рамках ресурсного подхода. Основные параметры и соответствующие содержательные характеристики психологического здоровья человека рассмотрены как система личностных ресурсов.

*Ключевые слова:* личностные ресурсы, ресурсный подход, психологическое здоровье.

S. A. Kalashnikova  
Chita, Russia

### Personality Resources and Man's Psychological Health: Differentiation of the Notions

The article analyzes the notion *psychological health* within resource approach. The main characteristic and corresponding content characteristic of psychological health are viewed as a personality's resource system.

*Keywords:* Personality resources, resource approach, psychological health.

Понятие «ресурсы» используется в различных исследованиях, связанных с изучением психической реальности. В последние годы широкое распространение в психологии приобрел ресурсный подход, получивший развитие в гуманистической психологии. Э. Фромм выделял три психологических категории, обозначаемые как ресурсы человека в преодолении трудных жизненных ситуаций:

– надежда – то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив;

– рациональная вера – осознание множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;

– душевная сила (мужество) – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, «способность сказать “НЕТ” тогда, когда весь мир хочет услышать “ДА” [11].

В современной психологии содержание понятия «ресурсы» разрабатывается в рамках развития теории психологического стресса. В. А. Бодров определяет его следующим образом: «Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [3, с. 11–116].

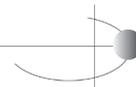
В ресурсной концепции стресса С. Хобфолла ресурсы определяются как то, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. В рамках ресурсного подхода рассматриваются различные виды ресурсов, как средовые, так и личностные.

В. А. Бодров различает ресурсы человека в соответствии с их ролью в регуляции процессов преодоления стресса: личностные, социальные, психологические, профессиональные, физические и материальные [3].

С. Хобфолл к ресурсам относит: материальные объекты (доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные (желания, цели); внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.); психические и физические состояния; волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для выживания или сохранения здоровья в трудных жизненных ситуациях либо служат средствами достижения лично значимых целей [9].

Одним из оснований ресурсного подхода является принцип «консервации» ресурсов, который предполагает возможность человека получать, сохранять, восстанавливать, преумножать и перераспределять ресурсы в соответствии с собственными ценностями. Посредством такого распределения ресурсов человек имеет возможность адаптироваться к вариативному ряду условий жизненной среды.

Очевидным является то, что разные ресурсы играют различную роль в адаптации человека и преодолении трудных жизненных событий. Наиболее значимыми, с нашей точки зрения, в контексте преодоления являются личностные и психологические ресурсы. 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; состояние здоровья [6].

Большая часть перечисленных качеств отражает характеристики психологически здоровой личности, выделенные И. В. Дубровиной: самодостаточность, интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной и практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру 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 [10, с. 55]. Понятие «психологическое здоровье», по мнению И. В. Дубровиной, относится к личности в целом, в отличие от термина «психическое здоровье», который имеет отношение, прежде всего, к отдельным психическим процессам и механизмам. Психологическое здоровье рассматривается в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет анализировать собственно психологический аспект проблем психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов.

Содержательно «высшие проявления человеческого духа», по нашему мнению, наиболее адекватно раскрываются в понятии «жизнестойкость», введенном в научный аппарат С. Мадди. Жизнестойкость определяется автором как интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей. Жизнестойкость («hardiness») предполагает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, являясь показателем психического здоровья человека.

В интерпретации С. Мадди жизнестойкость включает три сравнительно автономных компонента:

– *вовлеченность в процесс жизни* – 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);

– *уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их кон-*

*тролировать* – убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего. На уровень контроля влияет стиль мышления (индивидуальный способ объяснения причин происходящих событий);

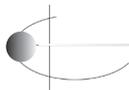
– *принятие вызова жизни* – убежденность человека в том, что все происходящее с ним события способствуют его развитию за счет приобретения опыта. Принятие вызова (риска) – это отношение человека к принципиальной возможности изменяться [7].

В отечественных исследованиях также выделяются виды ресурсов человека, раскрывающие содержание понятия «жизнестойкость». Так, в качестве важных информационных и инструментальных ресурсов человека обозначают: способность контролировать ситуацию; использование методов или способов достижения желаемой цели; способность к адаптации, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации; способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации [6].

Рассматривая здоровье как гармоничное равновесие физиологических, психических, социальных аспектов человеческого существования, Я. В. Малыгина указывает на целесообразность выделения личного (принадлежащего индивиду в феноменальном и ноуменальном смысле) превентивного ресурса, а не личностного (принадлежащего индивиду только в феноменальном, социальном смысле). *Личный (индивидуальный) превентивный ресурс* рассматривается как комплекс способностей индивида, реализация которых позволяет сохранять баланс адаптационно-компенсаторных механизмов. Отлаженная работа данного комплекса обеспечивает психическое, соматическое и социальное благополучие человека и, в соответствии с направленностью личности, создает условия для открытия им своей уникальной идентичности и последующей самореализации [8].

Л. А. Александрова предлагает рассматривать жизнестойкость в контексте совладания с жизненными трудностями как способность личности к трансформации неблагоприятных обстоятельств своего развития, которая лежит в основе совладающего поведения [1].

Е. П. Белинская отмечает, что современные психологические подходы к проблеме преодоления трудных жизненных ситуаций рассматривают совладание как динамический процесс, протекание которого определяется не только характеристиками самой ситуации и личностными особенностями субъекта, но их взаимодействием, которое заключается в формировании комплексной когнитивной оценки, включающей в себя как интерпретацию субъектом ситуации, так и его пред-



ставления о себе в ней [2]. В данном контексте особое значение приобретает личностный смысл ситуации, когда человек способен воспринимать жизненные трудности как возможности.

В качестве одного из компонентов жизнестойкости Л. А. Александрова определяет личностные ресурсы, выделяемые С. Мадди, которые на уровне реализации обеспечены развитыми стратегиями совладания. В качестве второго компонента обозначается смысл, предопределяющий вектор этой жизнестойкости и жизни человека в целом. Как отдельный компонент жизнестойкости Л. А. Александрова выделяет гуманистическую этику, задающую критерии выбора смысла, пути его достижения и решения жизненных задач, выводя нас к проблематике психологического здоровья.

В теории психологического здоровья в качестве определяющих его критериев рассматриваются направленность развития и характер актуализации человеческого в человеке [13]. В *экзистенциальной психологии* психическое здоровье описывается через понятие «стремление к смыслу». Согласно концепции В. Франкла, движущей силой поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни. В. Франкл выделил три онтологических измерения человека: биологическое, психологическое и духовное. Духовное измерение является, по его мнению, определяющим по отношению к нижележащим уровням, и в нем локализованы смыслы и ценности человека. По В. Франклу, кардинальное отличие человека от животного состоит в том, что ему присуще особое духовное стремление, данное свыше. У человека есть такое качество, как возможность быть свободным от естественной заданности жизни. Свобода дана человеку для реализации высшей цели – смысла жизни. «Вечная борьба духовной свободы человека с его внутренней и внешней судьбой и составляет, по сути, человеческую жизнь» [11, с. 210].

Психически здоровый человек, по В. Франклу, развивается в направлении свободного самоопределения своей индивидуальной жизни, исходя из осознания объективной противоречивости своей сущности и необходимости одновременной реализации в своей жизни противоположных ее требований (а именно, естественной заданности и стремления к смыслу). Таким образом, здоровое психическое функционирование наделяется самостоятельной ценностью, и признаком его является зрелость ценностно-смыслового измерения личности.

Многоуровневая модель психического здоровья была предложена Б. С. Братусем, в которой выделено несколько уровней структуры личности,

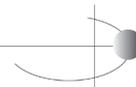
каждому из которых соответствует свое понимание психического здоровья. Психическое здоровье «следует рассматривать не как однородное образование, а как образование, имеющее сложное, поуровневое строение» [4, с. 72].

Так, *уровень личностного здоровья* обозначен как высший уровень психического здоровья, который определяется качеством смысловых отношений человека. *Уровень индивидуально-психологического здоровья* проявляется в способности человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений. *Уровень психофизиологического здоровья* определяется особенностями внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности.

Согласно Б. С. Братусю, каждый из данных уровней, имея свои критерии, должен иметь и свои закономерности протекания. Следовательно, несмотря на взаимосвязь и взаимообусловленность уровней, возможны самые различные варианты их развитости, степени и качества их здоровья. Иначе говоря, психическое здоровье, будучи многоуровневым образованием, может страдать на одних уровнях при относительной сохранности других.

Б. С. Братусь предлагает вспомнить слова немецкого философа Гердера о том, что человек – первый и единственный вольноотпущенник природы. Природа отпустила человека, дала ему ту самую свободу, которая составляет нашу высшую ценность и одновременно, самое тяжелое бремя. Человеческую сущность нужно достичь, завоевать. Этот процесс присвоения человеком самого себя, своей сущности осуществляется уникальным инструментом – личностью. Т. е. личность не является самодостаточной, в себе самой несущей смысл своего существования. Смысл ее обретается в зависимости от отношений с сущностными характеристиками человеческого бытия. По словам Братуся, характеристика личности, ее «нормативность» или «аномальность» зависит от того, как служит она человеку.

В соответствии с этим Б. С. Братусь определяет нормальное и аномальное развитие. «*Нормальное развитие – это такое развитие, которое ведет человека к обретению им родовой человеческой сущности*» [4, с. 50–51]. Автор указывает условия (которые одновременно являются и критериями) нормативного развития. Ими являются отношение к другому человеку как к самооценности, как к существу, олицетворяющему в себе потенции рода «человек» (центральное системообразующее отношение); способность к децентрации, самоотдаче и любви, как способу реализации этого отношения; творческий характер жизнедеятельности; потребность к позитивной свободе;



способность к свободному волепроявлению; возможность самопроектирования будущего; внутренняя ответственность перед собой и другими, прошлыми и будущими поколениями; стремление к обретению общего смысла своей жизни.

В. Д. Шадриков использует понятие «духовное состояние» – состояние, которое формируется на основе духовных ценностей личности и стремлении следовать этим ценностям. Духовное состояние характеризуется расширением сознания, активным включением в процесс постижения истины подсознания, в связи с чем значительно повышаются возможности понимания проблемы; гармонизацией личности, устранением противоречий с окружающей средой, сосредоточением на достижении истины, внутренним равновесием, позитивным взглядом на жизнь, усилением воли и ее контроля со стороны личности; переходом к образному мышлению, высокой продуктивностью воображения, что расширяет информационную емкость сознания; чувством внутренней ак-

тивности, единением умственных, нравственных, духовных качеств, стремлением к духовному прогрессу и др. В противоположность «духовному состоянию» предлагается рассматривать «клиническое состояние», характеризующее фиксацией на идее, односторонней направленностью мышления и эмоций, сужением сознания. Духовное состояние одновременно является и мотивационным состоянием, но в отличие от биологических мотиваций это будет духовная мотивация, порождаемая духовными ценностями личности [12].

Здоровая личность – личность, духовно развитая, нравственно ориентированная: «... нравственная ориентация не есть лишь внешнее давление, но составляет суть, путеводную нить нормального развития, является критерием и отражением личностного здоровья...» [5, с. 57].

Итак, содержание понятия «психологическое здоровье» может быть проанализировано с точки зрения ресурсного подхода (табл. 1).

Таблица 1

**Параметры и содержательные характеристики психологического здоровья человека с точки зрения ресурсного подхода**

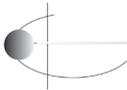
<i>Онтологические измерения человека (В. Франкл)</i>	<i>Уровни психического здоровья (Б. С. Братусь)</i>	<i>Психологические ресурсы</i>
Духовное измерение	<i>Уровень личностного здоровья</i>	Нравственная ориентация (Б. С. Братусь). Духовное состояние (В. Д. Шадриков). Гуманистическая этика (Л. А. Александрова)
Психологическое измерение	<i>Уровень индивидуально-психологического здоровья</i>	Жизнестойкость (С. Мадди, Л. А. Александрова). Личный превентивный ресурс (Я. В. Малыгина)
Биологическое измерение	<i>Уровень психофизиологического здоровья</i>	Функциональный потенциал, обеспечивающий высокий уровень реализации активности (В. А. Бодров)

Для каждого онтологического измерения человека (по В. Франклу) и соответствующих им уровней психического здоровья (по Б. С. Братусю) могут быть определены содержательные характеристики, отражающие те или иные психологические ресурсы человека. Вместе с тем к собственно личностным ресурсам могут быть отнесены характеристики индивидуально-психологического и личностного уровней здоровья.

Параметры и содержательные характеристики психологического здоровья необходимо рассматривать как систему. Системный подход открывает возможности исследования психической реальности с учетом комплекса детерминант, источником которых является действительность конкретного человека, представленная в содержании реальной деятельности, в самой действующей личности, в переживаемой здесь и сейчас

реальности. На этом основании взаимодействие человека и жизненной среды видится как непрерывный процесс пространственно-временного «развертывания» человека, представленного в содержании и *направленности* деятельности в реальных жизненных ситуациях, обеспечивающего соответствие образа жизни меняющемуся в процессе жизнедеятельности образу мира посредством *трансформации ценностно-смысловой подсистемы* личности.

Таким образом, личностные ресурсы могут быть представлены как *система* способностей человека к устранению противоречий с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством *трансформации ценностно-смыслового измерения* личности, задающего ее *направленность* и создающего основу для самореализации.



*Список литературы*

1. Александрова Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского гос. радиотехн. ун-та. 2005. Т. 51. № 7. С. 83–84.
2. Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема // Псих. исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystady.ru> (дата обращения 18.07.2010).
3. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психол. журн. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–122.
4. Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 302 с.
5. Братусь Б. С. Возможна ли нравственная психология? // Человек. 1998. № 1. С. 50–59.
6. Куликов Л. В. Психогигиена личности. СПб., 2004. 464 с.
7. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 1. № 6. С. 87–101.
8. Малыгина Я. В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома»: автореф. ... канд. дис. психол. наук. СПб.: РПГУ. 2004.
9. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2005. 351 с.
10. Практическая психология образования: учеб. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. 592 с.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 175 с.
12. Шадриков В. Д. Духовные способности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., 2000. С. 420–426.
13. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека: антропологический подход // Вестн. практ. психол. образ. 2008. № 4 (17). С. 18–24.

**Рукопись поступила в издательство 7 апреля 2011 г.**