

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Проданова О. М.,
викладач кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльський державний гуманітарний університет,
аспірант I року навчання спеціальності 053 Психологія
Південноукраїнський національний педагогічний університет
ім. К.Д. Ушинського
м. Ізмаїл, Україна*

Поняття «ресурси» використовується в різних дослідженнях, пов'язаних з вивченням психічної реальності. В останні роки широке розповсюдження в психології здобув ресурсний підхід, який отримав розвиток в гуманістичній психології. Е. Фромм виділяв три психологічних категорії, що позначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

- надія - те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив;
- раціональна віра - усвідомлення безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використувати;
- душевна сила (мужність) - здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію і віру і зруйнувати їх, «здатність сказати «НІ» тоді, коли весь світ хоче почути «ТАК» [1, с. 93].

У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розробляється в рамках розвитку теорії психологічного стресу. В. А. Бодров визначає його наступним чином: «Ресурси є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми і способів (стратегій) поведінки для запобігання або купірування стресу» [2, с. 11-116].

У ресурсної концепції стресу С. Хобфолла, ресурси визначаються як те, що є значущим для людини і допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. В рамках ресурсного підходу розглядаються різні види ресурсів, як середовищні, так і особистісні. В. А. Бодров розрізняє ресурси людини у

відповідності з їх роллю в регуляції процесів подолання стресу: особистісні, соціальні, психологічні, професійні, фізичні і матеріальні [2].

С. Хобфолл до ресурсів відносить: матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін); психічні і фізичні стани; вольові, емоційні і енергетичні характеристики, які необхідні (прямо або побічно) для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях або служать засобами досягнення особисто значущих цілей [3, с. 519].

Однією з підстав ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси у відповідності з власними цінностями. За допомогою такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до варіативних умов життєвого середовища.

Очевидним є те, що різні ресурси відіграють різну роль в адаптації людини і подоланні важких життєвих подій. Найбільш значущими, в контексті подолання є особистісні і психологічні ресурси. Л. В. Куліков до найбільш вивчених особистісних ресурсів відносить активну мотивацію подолання, ставлення до стресу як до можливості придбання особистого досвіду і можливості особистісного зростання; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, «самодостатність»; активну життєву установку; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; стан здоров'я [4, с. 212-219].

Велика частина перерахованих якостей відображає характеристики психологічно здорової особистості, виділені В. В. Дубровіною: самодостатність, інтерес людини до життя, свободу думки та ініціативу, захоплення якою-небудь областю наукової і практичної діяльності, активність та самостійність, відповідальність і здатність до ризику, віру в себе і повагу іншого, розбірливість в засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів

і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності та радісне здивування з приводу своєрідності всіх оточуючих людей, творчість у різних сферах життя і діяльності [5, с. 55]. Поняття «психологічне здоров'я», на думку В. В. Дубровіної, відноситься до особистості в цілому, на відміну від терміна «психічне здоров'я», який має відношення, перш за все, до окремих психічних процесів і механізмів. Психологічне здоров'я розглядається в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє аналізувати власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та інших аспектів.

Змістовно «вищі прояви людського духу», найбільш адекватно розкриваються в понятті «життєстійкість», введеному в науковий апарат С. Мадді. Життєстійкість визначається автором як інтегративна характеристика особистості, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів. Життєстійкість («hardiness») припускає психологічну живучість і розширену ефективність людини, будучи показником психічного здоров'я людини.

В інтерпретації С. Мадді життєстійкість включає три порівняно автономних компонента:

- залученість в процес життя – переконаність у тому, що участь у цих заходах дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості. В основі залученості лежить впевненість у собі – сприйняття людиною своєї здатності успішно діяти в тій чи іншій ситуації (самоефективність);
- впевненість у підконтрольності значущих подій свого життя і готовність їх контролювати – переконаність у тому, що боротьба дозволяє впливати на результат подій. На рівень контролю впливає стиль мислення (індивідуальний спосіб пояснення причин подій, що відбуваються);
- прийняття виклику життя – переконаність людини в тому, що всі події, які відбуваються з нею, сприяють її розвитку за рахунок набуття досвіду. Прийняття виклику (ризик) – це відношення людини до принципової можливості змінюватися [6, с. 92].

У вітчизняних дослідженнях також виділяються види ресурсів людини, що розкривають зміст поняття «життєстійкість». Так, в якості важливих інформаційних та інструментальних ресурсів людини позначають: здатність контролювати ситуацію; використання методів або способів досягнення бажаної мети; здатність до адаптації, інтерактивні техніки зміни себе й навколишнього середовища; здатність до когнітивної структуризації і осмислення ситуації [6].

В якості одного з компонентів життєстійкості Л. А. Александрова визначає особистісні ресурси, що виділяються С. Мадді, які на рівні реалізації забезпечені розвиненими стратегіями подолання. В якості другого компонента позначається сенс, що визначає вектор цієї життєстійкості і життя людини в цілому. Як окремий компонент життєстійкості Л. А. Александрова виділяє гуманістичну етику, задає критерії вибору сенсу, шляхи його досягнення та вирішення життєвих завдань, виводячи нас до проблематики психологічного здоров'я [7, с.83-84].

В теорії психологічного здоров'я в якості визначальних його критеріїв розглядаються спрямованість розвитку і характер актуалізації людського в людині. У екзистенціальній психології психічне здоров'я описується через поняття «прагнення до сенсу». Згідно концепції Ст. Франкла, рушійною силою поведінки є прагнення знайти і реалізувати наявний у зовнішньому світі сенс життя [1, с. 98].

Психічно здорова людина, за В. Франклом, розвивається в напрямку вільного самовизначення свого індивідуального життя, виходячи з усвідомлення природньої заданості і прагнення до сенсу). Таким чином, здорове психічне функціонування наділяється самостійною цінністю, і ознакою його є зрілість ціннісно-сміслового виміру особистості.

Багаторівнева модель психічного здоров'я була запропонована Б. С. Братусем, в ній виділено кілька рівнів структури особистості, кожному з яких відповідає своє розуміння психічного здоров'я [8, с. 72].

Так, рівень особистісного здоров'я позначений як вищий рівень психічного здоров'я, який визначається якістю смислових відносин людини. Рівень індивідуально-психологічного здоров'я проявляється в здатності людини побудувати адекватні способи реалізації смислових прагнень. Рівень

психофізіологічного здоров'я визначається особливостями внутрішньої, мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності.

Згідно Б. С. Братусю, кожен з даних рівнів, маючи свої критерії, повинен мати і свої закономірності протікання. Отже, незважаючи на взаємозв'язок і взаємообумовленість рівнів, можливі найрізноманітніші варіанти їх розвиненості, ступеня та якості їх здоров'я. Інакше кажучи, психічне здоров'я, яке є багаторівневим утворенням, може страждати на одних рівнях при відносній збереженості інших. Б. С. Братусь визначає нормальний і аномальний розвиток. «Нормальний розвиток – це такий розвиток, що веде людину до набуття нею родової людської сутності» [8, с. 50-51]. Автор вказує умови (які одночасно є і критеріями) нормативного розвитку. Ними є ставлення до іншої людини як до самоцінності, як до істоти, уособлюючій в собі потенції роду «людина» (центральне системо утворююче відношення); здатність до децентрації, самовіддачі та любові, як способу реалізації цього відношення; творчий характер життєдіяльності; потреба у позитивній свободі; здатність до вільного волевиявлення; можливість самопроекування майбутнього; внутрішня відповідальність перед собою та іншими, минулими і майбутніми поколіннями; прагнення до набуття загального сенсу свого життя.

В. Д. Шадриков використовує поняття «духовний стан» – стан, який формується на основі духовних цінностей особистості та прагнення дотримуватися цих цінностей. Духовний стан характеризується розширенням свідомості, активним включенням в процес осягнення істини підсвідомості, у зв'язку з чим значно підвищуються можливості розуміння проблеми; гармонізацією особистості, усуненням суперечностей із навколишнім середовищем, зосередженням на досягненні істини, внутрішньою рівновагою, позитивним поглядом на життя, посиленням волі та її контролю з боку особистості; переходом до образного мислення, високою продуктивністю уяви, що розширює інформаційну ємність свідомості; відчуття внутрішньої активності, єднанням розумових, моральних, духовних якостей, прагненням до духовного прогресу та ін. На противагу «духовного стану» пропонується розглядати «клінічний стан», що характеризується фіксацією на ідеї, однобічною спрямованістю мислення та емоцій, звуженням свідомості.

Духовний стан одночасно є і мотиваційним станом, але на відміну від біологічних мотивацій це буде духовна мотивація, породжувана духовними цінностями особистості [9, с. 422]. Здорова особистість – особистість, духовно розвинена, морально орієнтована.

Отже, зміст поняття «психологічне здоров'я» може бути проаналізований з точки зору ресурсного підходу. Для кожного онтологічного виміру людини (за В. Франклом) і відповідних їм рівнів психічного здоров'я (за Б. С. Братусем) можуть бути визначені змістовні характеристики, що відображають ті чи інші психологічні ресурси людини. Разом з тим до власне особистісних ресурсів можуть бути віднесені характеристики індивідуально-психологічного та особистісного рівнів здоров'я.

Параметри і змістовні характеристики психологічного здоров'я необхідно розглядати як систему. Системний підхід відкриває можливості дослідження психічної реальності з урахуванням комплексу детермінант, джерелом яких є дійсність конкретної людини, представлена в змісті реальної діяльності, в самій діючої особистості, у пережитій тут і зараз реальності. На цій підставі взаємодія людини і життєвого середовища виглядає як безперервний процес просторово-часового «розгортання» людини, представленого в змісті і спрямованості діяльності в реальних життєвих ситуаціях, що забезпечує відповідність способу життя мінливого в процесі життєдіяльності образу світу за допомогою трансформації ціннісно-сислової підсистеми особистості.

Таким чином, особистісні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини до усунення протиріч з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин за допомогою трансформації ціннісно-сислового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу для самореалізації.

Література:

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 175 с.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психол. журн. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–122.

3. Hobfoll S. E. *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress* // American Psychologist. 1999. Vol. 44 (3). P. 513–524.
4. Куликов Л. В. Психогигиена личности. СПб., 2004. 464 с.
5. Практическая психология образования: учеб. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. 592 с.
6. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 1. № 6. С. 87–101.
7. 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.
8. Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 302 с.
9. Шадриков В. Д. Духовные способности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., 2000. С. 420–426.

УДК 330.87:141.7:821.161.2.09(092)Фра
К84

Філософські науки

ВІЗІЯ ЕКОНОМІЧНОГО СТАНУ, ЗА І.Я.ФРАНКОМ

*Круглій Б.В.,
аспірант кафедри філософії ім.В.Г.Скотного
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені І.Франка
м. Дрогобич, Україна*

І.Франко не тільки талановитий письменник та публіцист, але й автор ряду праць, в яких піднімаються важливі політичні, економічні, соціальні проблеми з метою покращення життя та добробуту народу.

Соціально-економічній проблематиці науковець присвятив велику кількість робіт, які висвітлюють ряд актуальних питань, серед яких бідність та неосвіченість селян та робітників, махінації банків та лихварів, неефективне сільське господарство, великі податки та низькооплачувана праця, що приводять до розорення селянсь-