

Y. V. Moisiienko

DEATH ATTITUDE AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

The article summarizes the researches of attitude toward death, ideas about it; proposed classification of thematics of researches in the context of the described problem; a description of results of empirical research attitude toward death in adolescence. Using the modification of a method of incomplete sentences we try to understand what understanding of death prevail among Ukrainian youth. The incomplete sentences were: "The death is...", "When I think about death, I...", "Faced with death, I...", "I perceive death as...", "Death seems to me..." After the completing incomplete sentences by students for processing data we used the content-analysis. The result of our investigation was detection of 4 levels of death perception: emotional level, rational level, irrational level and existential level. On emotional level the death connected with such feelings like "fear", "anxiety", "horror", "grief", "sadness" and "discomfort". But on this level not only negativ feelings exist. With less frequency students mentioned "calmness", "beauty". So, perception of death, on emotional level is bipolar and negative polar is dominating. On rational level death is seen as a logical and natural end of life. On irrational level death is realized as natural and necessary end of the life, as normal integral part of the life and in the same time – as not the final. Death is perceived as crossing the line and transition to another form of life, a better life; or – as sleep, as "foolishness", as "it must not be". This level is associated with a religious worldview or with high levels of anxiety about death and in this way attempt to protect yourself from it. On existential level death is seen as a thing that can help find the meaning of life. On emotional level perception of death is usually associated with negative feelings and fear of death. Although on rational level death is realized as natural end of the life, on irrational level young person can't accept it and try on existential level find the sense of the death, and think about death as one way of staying on the desire for meaning in life. So the fear of death is implicit motivation for finding the meaning of life. Analyzing the existential level of death perception, we identify two main aspects: experience, which can give someone else death – the death of another person forces students to rethink their views about it; meaning of their own death - own death is seen as a catalyst that encourages appreciate "every minute of life, view the history of life, a greater appreciation of life" and so on. A number of student answers allows to speak about the perception of death as a stimulus to the revaluation of property values – thought of death motivates a rethinking of the nature of perception of good and evil, as evidenced by the thesis "I think what "bad" and "good" I made in my life". We also pay attention to the appearance of a certain existential fear - fear of not being realized in life (this appearance is connected with the fact of death). This is confirmed by the sentence of students, "I think that I still did not manage to do in life", "feel the fear, because did a little in my life", "I fear, because I didn't leave any mark in life". The main conclusion we can make: thesis of Yalom "fact of death destroying us, but the idea of death could save us" is completely rightful for Ukrainian youth. Experiences related to the idea of death are fundamentally different – death is authentic condition of existence – the students are rethinking and reinterprets the history of life, appreciate life more, precisely because realized that death is possible.

Keywords: death fear, death attitude, cognitive, emotional, irrational, existential component, death image, construction of death image.

Подано до редакції 10.04.2014

УДК: 159.9.019.3

О. Г. Ревякіна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті розглядаються основні теоретико-методологічні підходи до проблеми особистісного здоров'я в психологічній науці. У своїй роботі для вивчення особистісного здоров'я ми використовуємо принципи системного і синергетичного підходів. Об'єднавши ці принципи, ми можемо перерахувати основні властивості особистісного здоров'я: цілісність, відкритість, доцільність, самоорганізація. Використовуючи когнітивні, емоційні та поведінкові фактори, можна коригувати рівень особистісного здоров'я.

Ключові слова: особистісне здоров'я, системний та синергетичний підхід.

Постановка проблеми. Проблема особистісного здоров'я є однією з фундаментальних у філософії, психології, педагогіці, медицині. В останні десятиліття проблема здорової особистості все частіше стає предметом дослідження психології. Це викликано необхідністю розуміння психологічних механізмів регуляції поведінки, стосунків з іншими людьми, ви-

борі адекватної життєвої стратегії. Особливо актуально це для студентського віку, оскільки вибір життєвого і професійного шляху припадає саме на підлітковий і юнацький період розвитку особистості [5].

Вивчення характерних рис здорової особистості хвилювало уми багатьох психологів. Кожен теоретик пропонує унікальну теорію, виділяючи і прояснюючи

різні аспекти людської природи. Теорії різні і суперечливі, автор кожної з описаних теорій переконаний, що вона вбирає в себе всі основні аспекти функціонування людини, однак ми вважаємо, що кожна з них спрямовує свою увагу головним чином на якусь окрему область, майже повністю ігноруючи інші.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Автор психоаналітичного підходу до вивчення людини – Зігмунд Фрейд, стверджує, що думки, почуття і поведінка людини детерміновані несвідомими психічними процесами. Вище завдання психіки полягає в підтримці рівня динамічної рівноваги, яка гранично збільшує задоволення та сприймається як зниження напруги [8].

Фріц Перлз використовував цілісний, холістичний підхід до вивчення структури особистості. Він твердо вірив у мудрість організму і розглядав здорову, зрілу особистість, як індивіда, який сам себе підтримує і регулює. Холістичний погляд Перлза надавав особливого значення зв'язку безпосереднього самосприйняття людини з його оточенням. Перлз визначає особистісне здоров'я і зрілість, як здатність замінити зовнішню підтримку і регуляцію самопідтримкою та саморегуляцією [1; 9; 10].

Цілісний підхід до вивчення людини застосовував і Карл Густав Юнг. Він вважав, що здорова особистість має внутрішнє прагнення до цілісності, і у кожної людини є тенденція до саморозвитку або індивідуалізації.

Альфред Адлер розглядав особистість, як частину соціальної системи, нерозривно пов'язану з іншими. Він підкреслював унікальність кожного індивідуума. Чотири основні принципи адлерівської системи – це цілісність, єдність індивідуального стилю життя, соціальний інтерес, або почуття спільності, важливість цілеорієнтованої поведінки. За Адлером – життя в основі своїй є рухом до все більш успішної адаптації в навколишньому світі, більшій співпраці та альтруїзму. Здорова особистість взаємодіє з іншими, для неї характерні сильний соціальний інтерес і конструктивне прагнення до переваги [6; 7].

Яскравими представниками гуманістичного спрямування були також Г. Олпорт, Г. Мюррей, Г. Мерфі, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей, К. Хорні.

Предметом дослідження гуманістичної психології є унікальна і неповторна особистість, що постійно творить себе, усвідомлює своє призначення в житті і здатна регулювати межі своєї суб'єктивної волі [12]. В якості основних проблем виділяються проблеми саморегуляції, самоздійснення особистості, пошуку сенсу буття, цілеспрямованої та ціннісно-орієнтованої поведінки, творчості, свободи вибору, гідності, відповідальності, цілісності, глобального мислення і нових підходів до науки про людину. Гуманістична психологія виходить з положення про те, що людина наділена потенціями до безперервного розвитку і реалізації творчих можливостей, і вважає його здатним керу-

вати власним розвитком. Карл Роджерс стверджував, що прагнення до поліпшення здоров'я і самоактуалізації є частиною людської природи. Воно – головний мотивуючий фактор для людей, яким не заважають проблеми минулого або переконання, що обмежують їх поведінку. Здорова людина усвідомлює свої емоції, незалежно від того, виражені вони чи ні. Повноцінно функціонуюча здорова особистість – це особистість, яка перебуває у процесі зміни. Така людина вільно реагує і вільно сприймає власну реакцію на ситуацію, така людина прагне до здійснення самоактуалізації.

Абрахам Маслоу стверджував, що досліднику слід вивчати найбільш творчих, духовно самостійних, суспільно повноцінних людей, щоб отримати картину вищих досягнень, які можуть дати психічне здоров'я і зрілий досвід. Фрустрація основних потреб може стати причиною невроту або асоціальності. Усі без винятку самоактуалізовані люди віддають своє життя обраній справі або покликанню. Для особистісного росту необхідні дві умови: людина повинна присвятити себе чомусь більшому, ніж його власне «я», і вона повинна добре справлятися з важкими завданнями. Особливостями життя і характеру самоактуалізованих людей є: важка, наполеглива праця, сміливість рішень і вчинків, творча жилка і внутрішня свобода. По Маслоу, однаково важливі базові потреби будь-якого рівня: фізіологічного, психічного і соціального.

Ідеї Карен Хорні засновані на тому, що здоров'я особистості визначається цілями і цінностями, які народжуються в процесі її самореалізації.

Соціогенетичний підхід до вивчення особистості запропонував Ерік Еріксон. Будучи психосоціальним теоретиком, Еріксон усвідомлював взаємодію тілесних, психологічних і соціальних процесів і сил. Він поділяв класичну фрейдистську точку зору про те, що біологічні імпульси є фундаментальними. Однак Еріксон вказує, що ці імпульси піддаються соціальним впливам.

У руслі функціоналістського підходу працював Вільям Джеймс. За Джеймсом, для організму найсприятливішим є стан рівноваги між вираженням почуттів та їх утриманням. Блокована або стримувана емоція може призвести до психічної або фізичної хвороби.

Діяльнісний підхід використовував у своїй роботі у рамках культурно-історичної школи Л. Виготський. У рамках цього підходу склалося розуміння людини як діяльної істоти, яка переслідує свої цілі, чию поведінку і вчинки неможливо пояснити тільки з погляду раціональності.

Представник феноменологічного підходу Ролло Мей вважав, що людина живе сьогоднішнім, для неї актуально в першу чергу те, що відбувається тут і зараз. У цій єдиної справжньої реальності людина формує себе сама і відповідальна за те, ким вона в кінцевому рахунку стає. Він вважав, що здорова особистість кидає виклик своїй долі, цінує і оберігає свою свободу і живе справжнім життям, чесним по відно-

шенню до себе та інших. Єдність людини і її феноменологічного світу виражається терміном «буття-в-світі». Є три форми буття-в-світі: наші відносини із світом зовнішніх об'єктів або речей, наші відносини з іншими людьми, і відносини з власною особистістю. Здорові люди живуть у всіх цих трьох світах одночасно.

Сутність акмеологічного підходу полягає у здійсненні комплексного дослідження та поновлення цілісності суб'єкта, який проходить ступінь зрілості, а його індивідні, особистісні та суб'єктно-діяльнісні характеристики вивчаються в єдності, у всіх взаємозв'язках і опосередкуваннях, з метою сприяння досягнення суб'єктом вищих рівнів розвитку [3]. У цьому напрямку працювали А. Деркач, Е. Селезньова, М. Калитесєвська. Відповідно до даного підходу психічне здоров'я особистості трактується, як спосіб буття, зрілість, збереження та активність механізмів особистісної саморегуляції, міра здатності людини трансцендувати свою біологічну, соціальну та смислову детермінованість, виступаючи активним і автономним суб'єктом свого життя у мінливому світі. У результаті людина набуває здатності вдосконалювати свої внутрішні ресурси та розвивати здатність розпоряджатися ними в надскладних умовах.

М. В. Хватова зазначає, що психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного існування та функціонування людини в процесі її життєдіяльності. З одного боку, як соціальний феномен воно є умовою адекватного виконання людиною своїх соціальних, культурних, вікових ролей (дитини або дорослого, педагога, економіста та ін.). З іншого боку, як індивідуальне явище забезпечує людині можливість безперервного розвитку, коли достатні акмеологічні ресурси психологічного здоров'я забезпечують стійкість взаємодії особистості та довкілля за переваженням позитивних емоцій, оптимістичного настрою, впевненості у майбутньому, адекватній самооцінці, ясній цілі, створюють умови для саморозвитку, самореалізації, сприяють особистісному та професійному самовдосконаленню.

Згідно адаптаційного підходу, в рамках якого працювала О. Хухлаєва, здорова людина є такою, що успішно адаптується та має гармонійні відносини з оточуючими. Адаптаційний підхід розуміє здоров'я, як здатність організму пристосовуватися до постійно мінливих умов існування в навколишньому середовищі, здатність підтримувати сталість внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну і різнобічну життєдіяльність та збереження живого початку в організмі. Життя кожного організму, зауважив Г. Спенсер, є безперервним пристосуванням його внутрішніх сил до зовнішніх впливів. К. Бернар вважав, що на збереження внутрішнього середовища, його біологічних констант спрямована діяльність всіх вітальних механізмів, але він не розкривав зміст цих механізмів. Зміст їх було описано в роботах Уолтера Кеннона, одного з послідовних учнів Бернара, автора

вчення про «гомеостаз». Цей термін був запропонований ним в 1929 р. Кеннон підкреслював, що механізми гомеостазу виконують захисну функцію організму, вони не дані йому від початку, а сформовані в процесі розвитку живого і мають філо-і онтогенетичний аспекти розгляду.

У руслі експериментально-генетичного підходу С. Максименко розглядає психологічне здоров'я, «як аспект здоров'я взагалі, який підкреслює стан душевного комфорту, відсутність патологічних психічних проявів та здатність до ефективної діяльності і саморегуляції у відповідності до власних (відрефлексованих) цілей і інтересів людини».

У рамках крос-культурного підходу особистісне здоров'я розглядається, як соціокультурна змінна, його характеристики відносні і детерміновані специфічними соціальними умовами, культурним контекстом, своєрідністю національного способу життя і образу світу. Засновник цього підходу – Коул вимагав, щоб при вивченні людського розвитку вивчення навколишньої соціальної практики було невід'ємною і обов'язковою частиною дослідження.

Сутністю інтегративного підходу полягає в тому, що світ – це не складне поєднання окремих (дискретних) об'єктів, а єдине ціле можливих подій і взаємозв'язків. Звернемося до визначення терміну «інтеграція», поданому в словниках. Інтеграція (лат. *integratio* - відновлення, заповнення, від *integer* - цілий) - сторона процесу розвитку, пов'язана з об'єднанням у ціле раніше різнорідних частин і елементів [9]. Завданням даного підходу виявляється не тільки процес збереження та підвищення рівня цілісності знання, але організація нової системи знання про раніше незв'язаних об'єктах і цілісне вивчення результату цього процесу. О. Васильєва, розглядаючи інтегративний підхід до здоров'я, відзначає, що будь-які пояснювальні принципи, моделі та концептуальні схеми визнаються адекватними способами вивчення здоров'я на різних рівнях людського буття [2; 4].

Вивчення характерних рис здорової особистості хвилювало уми багатьох психологів. Проблема особистісного здоров'я займає важливе місце в психології особистості. Складність її полягає в тому, що з одного боку, проблемою структури особистості та особистісного здоров'я займалися багато відомих психологів, з іншого боку – особистісне здоров'я не розглядалося системно. Недостатньо поки і досліджень, присвячених формуванню та розвитку здорової особистості в підлітковому і юнацькому вікових періодах. Однією з основних складових сучасної освіти є створення умов для оволодіння студентами психологічними навичками і вміннями, що дозволяють особистості зберігати позитивну спрямованість розвитку в умовах динамічності, непередбачуваності, інформаційної насиченості, суперечливості сучасного світу.

Метою нашого дослідження було проаналізувати основні відомі психологічні підходи до проблеми вивчення особистісного здоров'я та запропонувати під-

хід для виявлення найбільш повних зв'язків і пошуку конкретних елементів цілісності феномену «особистісне здоров'я».

Виклад основного матеріалу. На нашу думку, найбільш ефективним підходом для опису здорової особистості як системи з її підсистемами та елементами, а також зв'язками між ними, є системний підхід. У поєднанні з синергетичним підходом системний підхід дозволяє визначити характер цих зв'язків і психологічні механізми регуляції особистісного здоров'я як самоорганізованої системи.

Системний підхід до вивчення здорової особистості можна визначити, як визнання того, що особистість являє собою динамічну психологічну систему, інтегроване ціле, утворене взаємодією властивостей, які є специфічними особистісними «органами», що реалізують функції внутрішньої регуляції і зовнішнього обміну з соціальною та предметною середовищем.

Великий внесок у розвиток системного підходу до вивчення особистості внесли роботи А. Богданова, Л. фон Бергаланфі, К. Платонова, В. Мерліна, Б. Ананьєва, Е. В.Шороховой, В. Н.Мясищева та ін. Системний підхід розглядає здорову особистість, як цілісне утворення, систему, що включає в себе когнітивний, ціннісно-смысловий рівні, а також рівень волевої спрямованості. Ці підсистеми, взаємодіючи одна з одною, формують нові властивості особистості, як цілісного утворення, відсутні у кожного з них окремо.

Як і у багатьох високоорганізованих систем, у особистості формується механізм зворотного зв'язку - реакція системи на вплив навколишнього середовища. Гомеостатичний зворотній зв'язок може бути як позитивним, так і негативним. Механізм зворотнього зв'язку робить систему більш стійкою, надійною та ефективною. Також він підвищує її внутрішню організованість. Саме наявність механізму зворотного зв'язку дає можливість говорити, що система має якісь цілі, що її поведінка доцільна.

За типом взаємодії з навколишнім середовищем здорова особистість є відкритою системою, яка залежить від обміну речовин, енергією та інформацією з навколишнім середовищем. За певних умов у відкритих системах можуть виникати процеси самоорганізації, що переводять відкриту нерівноважну систему до досягла в своєму розвитку критичного стану, в новий стійкий стан з вищим рівнем впорядкованості в порівнянні з вихідним. Ключ до розуміння процесів самоорганізації знаходиться в дослідженні взаємодії відкритих систем з навколишнім середовищем. Існує загальний алгоритм: величезна безліч елементів, складових цієї системи, раптом, як по команді, починають поводити себе скоординовано, злагоджено, хоча до цього перебували в стані хаосу. Більше того, ця ново-

створена впорядкованість не розпадається, а продовжує стійко існувати.

Хоча процеси самоорганізації були відомі вченим досить давно, загальні теорії самоорганізації з'явилися лише в 1970-их роках. До їх створення вчені йшли різними шляхами: Г. Хакен, творець синергетики, - з квантової електроніки та радіофізики; І. Пригожин, засновник нерівноважної термодинаміки, - з аналізу специфічних хімічних реакцій.

Синергетичний підхід до розуміння сутності особистісного здоров'я, на нашу думку, передбачає більш повний, цілісний розгляд здоров'я як складної системи, дозволяє вивчити фактори взаємовпливу, що забезпечують або гальмують процес збереження здоров'я.

Основна ідея синергетики - ідея про принципову можливість спонтанного виникнення порядку і організації з безладдя та хаосу в результаті процесу самоорганізації. Це відбувається при виникненні зворотного зв'язку між системою і навколишнім середовищем. Іншими словами, під впливом зовнішнього середовища всередині системи виникають корисні зміни, які поступово накопичуються, а потім кардинально змінюють цю систему, перетворюючи її на іншу, більш складну і високоорганізовану. Системи, що можуть самоорганізуватися, здатні зберігати внутрішню стійкість при впливі зовнішнього середовища, вони знаходять способи самозбереження, щоб не руйнуватися і навіть покращувати свою структуру.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Таким чином, з'єднавши принципи системного та синергетичного підходів, можна перерахувати наступні властивості здорової особистості як системи:

- властивість цілісності, завдяки котрій когнітивна, ціннісно-смыслова та підсистема волевої спрямованості та їх елементи, перебуваючи в ієрархічній зв'язку, утворюють систему здорової особистості;
- властивість відкритості, яке полягає в тому, що здоров'я особистості залежить від здатності особистості обмінюватися речовиною, енергією та інформацією з навколишнім середовищем, причому вона може бути як споживачем, так і джерелом;
- властивість доцільності проявляється в наявності у здорової особистості як системи механізму зворотного зв'язку, який робить систему більш стійкою, надійною і ефективною;
- властивість самоорганізації, завдяки якому здорова особистість як система здатна зберігати внутрішню стійкість при впливі зовнішнього середовища і навіть покращувати свою структуру.

На нашу думку, змінюючи і коригуючи когнітивні, емоційні та поведінкові фактори, ми можемо позитивно впливати на рівень особистісного здоров'я в цілому. У зв'язку з актуальністю проблема особистісного здоров'я потребує і подальшого вивчення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бек А. Техники когнитивной психотерапии / А.Бек // Московский психиатрический журнал.–1996.– №3.– С.40–49.
2. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособ. для высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов.– М.: Изд. центр «Академия», 2001.– С. 58-64.
3. Деркач А.А. Медико-акмеологические основания повышения стрессоустойчивости психического здоровья управленцев к экстремальным ситуациям / А.А. Деркач, Ю.Н. Казаков // Мир психологии.– 2008.– № 3.– С. 177–186.
4. Дружинин В.Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие / В.Н. Дружинин. – М.: ПЕР СЕ; СПб.: ИМАТОН, 2001.– С. 120-123.
5. Лебедев С.А. Философия науки: краткая энциклопедия (основные направления, концепции, категории) / С.А. Лебедев.– М.: Академич. проект, Альма Матер, 2007.– С. 48-50.
6. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова.– СПб.: Питер, 2006.– С. 52-55.
7. Психология: учебник / под ред. А.А.Крылова. – М.: ПБОЮЛ М.А.Захарова, 2001. – С. 66-69.
8. Руткевич А.М. От Фрейда к Хайдеггеру: критический очерк экзистенциального психоанализа / А.М. Руткевич.– М.: Политиздат, 1985.– С. 63-68.
9. Сайко Э.В. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции / Э.В. Сайко // Мир психологии.– 2000. – №1(21). – С. 3 – 11.
10. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов н /Д.: Феникс, 2005.– С. 73-75.
11. Хватова М.В. Акмеологические ресурсы психологического здоровья: история и теория проблемы / М.В. Хватова // Акмеология.– 2010.–№3 (35).– С.86 – 95.
12. Юдин Б.Г. Здоровье человека как проблема гуманитарного знания / Б.Г. Юдин // Философия здоровья.– М.: ИФ РАН, 2001. – С. 62 – 78.

REFERENCES

1. Bek, A. (1996). *Techniki kognitivnoi psihoterapii* [Technics of cognitive psychotherapy]. *Moskovskiyi psykhiatricheskyyi zhurnal – Moscow psychiatric journal*. № 3. (pp. 40 - 49). [in Russian].
2. Vasylyeva, O.S. (2001). *Psihologiya zdorovia cheloveka: etalony, predstavleniya, ustanovki: ucheb, po-sobie dlia vyssh. ucheb. zavedenii* [Psychology of person's health: standards, options, presentations: educational manual for high teach]. Moscow: Izd. tsentr «Akademyya». (pp. 58-64). [in Russian].
3. Derkach, A.A. (2008). *Mediko-akmeologicheskiye osnovaniya povyscheniya stressoustoichivosti psikhicheskogo zdorovia upravlencev v ekstremal'nykh situatsiyah* [Medico-acmeological bases for increasing of stress firmness of managers in extreme situations]. *Myr psykholohii – Psychology World*. № 3. (pp. 177–186). [in Russian].
4. Druzhynin, V.N. (2001). *Kognitivnyie sposobnosti: struktura, diagnostika, razvitiie* [Cognitive abilities structure, diagnostics, development]. Moscow: PER SE; Saint Petersburg: YMATON [in Russian].
5. Lebedev, S.A. (2007). *Filosofiya nauki: kratkaia encyklopediia (osnovnyie napravleniia, kontseptsii, kate-gorii)* [Philosophy of science: short encyclopedia (main directions, concepts, categories)]. Moscow: Akademich. proekt, Al'ma Mater [in Russian].
6. Nykyforova, H.S. (2006). *Psihologiya zdorovia – Psychology of health*. (pp. 52-55) Saint Petersburg: Piter [in Russian].
7. Krylov, A.A. (2001). *Psihologiya: uchebnyk – Psychology: tutorial*. A.A.Krylov (Ed.). Moscow: PBOYuL M.A.Zakharova [in Russian].
8. Rutkevych, A.M. (1985). *Ot Freida do Heideg-gera: kriticheskii ocherk ekzistentsialnoho psihoanaliza* [From Freud to Heidegger: critical overview of existential psychoanalysis]. Moscow: Politizdat [in Russian].
9. Saiko, E.V. (2000). *Zdorovie kak yavlenie sotsialnogo bytiia i osnovaniie deistvennoi sily cheloveka v ego evoliutsii* [Health as social living phenomenon and base for acting force of a person in his evolution]. *Myr psykholohii – Psychology World*. № 1(21). (pp. 3-11). [in Russian].
10. Stolyarenko, L.D. (2005). *Osnovy psihologii* [Psychology basics]. Rostov na Donu: Fenyks [in Russian].
11. Khvatova, M.V. (2010). *Akmeologicheskiye resursy psihologicheskogo zdorovia: istoriia i teoriia problemy*. [Acmeological resources of psychological health: history and theory of a problem]. *Akmeolohiia – Acmeology*. № 3 (35). (pp. 86 – 95). [in Russian].
12. Yudyn, B.H. (2001). *Zdorovie cheloveka kak problema gumanitarnogo znaniia* [Person's health as a problem of humanitarian knowledge]. *Filosofiya zdorovia – Philosophy of health*. Moscow: YF RAN [in Russian].

О. Г. Ревякіна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ЛИЧНОСТНОГО ЗДОРОВЬЯ

В статье рассматриваются основные теоретико-методологические подходы к проблеме личностного здоровья в психологической науке. В своей работе для изучения личностного здоровья мы используем принципы системного и синергетического подходов. Объединив эти принципы, мы можем перечислить основные свойства личностного здоровья: целостность, открытость, целесообразность, самоорганизация. Используя когнитивные, эмоциональные и поведенческие факторы, можно корректировать уровень личностного здоровья.

Ключевые слова: личностное здоровье, системный и синергетический подходы.

О. Н. Reviakina

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE PROBLEM OF PERSONAL HEALTH

The paper examines the main theoretical and methodological approaches to the problem of personal health in psychological science. In this work for the study of personal health, we use the principles of systematic and synergetic approaches. By incorporating these principles, we can enumerate the properties of personal health: maintain the integrity, transparency, expediency, self-organization. Using the cognitive, emotional and behavioral factors, we can adjust the level of personal health. The systems are self-organized, able to maintain internal stability when exposed to the external environment, they are finding ways of self-preservation, not to break down and even improve its structure. Therefore, combining the principles of systematic and synergetic approach, we can list the following properties of a healthy individual as a system: the integrity of the property, through which the cognitive, value-sense orientation, and volitional subsystem and elements being in a hierarchical communication system form a healthy person; transparency feature, which is that the health of the individual depends on the ability of the individual to exchange of matter, energy and information with the environment, and it can be both a consumer and a source; the property of feasibility manifested in the presence of a healthy individual as of a feedback mechanism that makes the system more stable, reliable and efficient; the property of self-organization, by which a healthy person as a system to store internal resistance when exposed to the environment and even improve its structure. In such a way, changing and correcting cognitive, emotional and behavioral factors, we can positively influence the level of personal care in general.

Keywords: personal health, systematic and synergetic approach.

Подано до редакції 08.04.2014.