

УДК 159.9.019.3 *Олена Ревякіна*

ОСНОВНІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

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 і поведінкові фактори, можна коректувати рівень особистісного здоров'я.

Ключові слова: особистісне здоров'я, системний і синергетичний підходи.

Вивчення характерних рис здорової особистості хвилювало уми багатьох психологів. Розглянемо найвідоміші теорії особистості. Кожен теоретик пропонує унікальну теорію, виділяючи і прояснюючи різні аспекти людської природи. Теорії настільки різні і суперечливі, що часто нагадують відому притчу про сліпців та слона. Коли той чи інший сліпий обмацує якусь частину слона, то припускає, що саме вона є ключем до всього зовнішнього вигляду тварини [5].

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 якісь окремі ділянки, майже повністю ігноруючи інші.

Метою нашого дослідження було розглянути основні відомі психологічні підходи до проблеми вивчення особистісного здоров'я.

Автором психоаналітичного підходу до вивчення людини є Зігмунд Фрейд. Він стверджує, що думки, почуття і поведінку людини детерміновані несвідомими психічними процесами. Вище завдання психіки полягає в підтримці прийнятної рівня динамічної рівноваги, який гранично збільшує задоволення, сприймається як зниження напруги [8].

Фріц Перлз використовував цілісний, холістичний підхід до вивчення структури особистості. Перлз 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 її оточенням. Перлз визначає особистісне здоров'я і зрілість як здатність замінити зовнішню підтримку і регуляцію самопідтримкою та саморегуляцією. Основна ідея гештальт-теорії полягає в тому, що кожен організм має здатність досягати оптимального балансу всередині себе і по відношенню до свого оточення. Разом з тим Перлз вважав, що людина не може існувати у відриві від свого оточення [1, 9, 10].

Цілісний підхід до вивчення людини застосовував і Карл Густав Юнг, який стверджував, що все в несвідомому прагне до зовнішніх проявів, і особистість також має сильне бажання розвиватися з урахуванням свого несвідомого і набувати свій власний досвід цілісності. 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, і важливість цілеорієнтованої поведінки. За Адлером, життя в основі своїй є рух до все більш успішної адаптації в навколишньому світі, більшої співпраці та альтруїзму. Здорова особистість взаємодіє з іншими, для неї характерні сильний соціальний інтерес і конструктивне прагнення до переваги [6, 7].

Одним із психологів, що поклали початок розвитку гуманістичного підходу до вивчення особистості, була Карен Хорні. Її ідеї засновані на тому, що здоров'я особистості визначається цілями і цінностями, які народжуються в процесі її самореалізації.

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

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 її здатною керувати власним розвитком.

Ще одним представником гуманістичного підходу був Карл Роджерс. Він 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 самоактуалізації.

У рамках гуманістичного підходу працював Абрахам Маслоу. Він стверджував, що досліднику слід вивчати найбільш творчих,

духовно самостійних, суспільно повноцінних людей, щоб отримати картину найвищих досягнень, які може дати психічне здоров'я і зрілий досвід. Фрустрація основних потреб може стати причиною неврозу або асоціальності. Усі без винятку самоактуалізовані люди віддають своє життя обраній справі або покликанням. Для особистісного росту необхідні дві умови: людина повинна присвятити себе чомусь більшому, ніж її власне «я», і вона повина добре справлятися з важкими завданнями. Особливостями життя і характеру самоактуалізованих людей є: важка, наполеглива праця, сміливість рішень і вчинків, творчий стрижень і внутрішня свобода. За Маслоу, однаково важливі базові потреби будь-якого рівня: фізіологічного, психічного і соціального.

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 схильні піддаватися соціальним впливам.

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

Діяльнісний підхід використовував у форматі культурно-історичної школи Л. Виготський. В рамках цього підходу склалося розуміння людини як діяльної істоти, яка формулює свої цілі та поведінку і вчинки якої 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 відповідає за те, ким вона в кінцевому рахунку стає.

Він вважав, що здорова особистість кидає виклик своїй долі, цінує й оберігає свою свободу і живе справжнім життям, чесним по відношенню до себе та інших. Єдність людини та її феноменологічного світу виражається терміном «буття-в-світі». Є три форми буття-в-світі: наші відносини зі 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 досягненню суб'єктом вищих рівнів розвитку [3]. У цьому напрямку працювали А. Деркач, Е. Селезнєва, М. Калитеєвська.

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 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 з переваженням позитивних емоцій, оптимістичного настрою, впевненості у майбутньому, адекватній самооцінці, ясних цілей, створюють умови для саморозвитку, самореалізації, сприяють особистісному та професійному самовдосконаленню.

Згідно з адаптаційним підходом, 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 начала в організмі. Життя кожного організму, зауважив Г. Спенсер, є безперервне пристосування 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 відповідно до власних (відрефлексованих) цілей та 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 образу світу. Засновник цього підходу М. Коулвімагав, щоб прививати людський розвиток, врахування навколишньої соціальної практики було невід'ємною і обов'язковою частиною дослідження.

Соціокультурний аспект особистісного здоров'я проявляється в єдності з дискурсивними процесами в соціумі, тобто в ході соціальної комунікації, де розробляються, зміцнюються і поширюються ідеї здорової особистості.

Сутність інтегративного підходу полягає в тому, що світ не є складне поєднання окремих (дискретних) об'єктів, а єдине ціле можливих подій і взаємозв'язків. Звернемося до визначення терміну «інтеграція», даному 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 й організація нової системи знання про раніше незв'язані об'єкти 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].

Ми в своїй роботі використовували системний і синергетичний підходи. Системний підхід описує особистісне здоров'я як систему з її підсистемами та елементами, а також зв'язками між ними. Синергетичний підхід дозволяє визначити характер цих зв'язків і психологічні механізми регуляції особистісного здоров'я як самоорганізованої системи.

Системний підхід до вивчення 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 соціальним та предметним середовищем.

У психологічній науці були спроби розглянути особистість як ціле – розвинуту систему, включену в суспільні відносини, спілкування (Б.Ф. Ломов, О.О. Бодалев, Л.І. Анциферова та ін), в тому числі в колектив (концепція діяльнісного опосередкування міжособистісних стосунків А.В. Петровського), і особистісних «вкладів» в іншу людину (В.А. Петровський). Великий внесок у розвиток системного підходу до вивчення особистості внесли роботи А.А. Богданова, Л. фон Бергаланфі, К.К. Платонова, В. С. Мерліна, Б. Г. Ананьєва, Е. В. Шорохової, В.Н. Мясичева та ін.

Системний підхід розглядає особистісне здоров'я як цілісне утворення, систему, що включає в себе підсистеми: психофізичну, морально-вольову та соціальну. Ці підсистеми, взаємодіючи одна з

одною, формують нові властивості особистісного здоров'я як цілісного утворення (системи), відсутні у кожного з них окремо. Таким чином, особистісне здоров'я з точки зору системного підходу постає перед нами як сукупність підсистем різного рівня, що перебувають у відносинах ієрархії.

Як і в багатьох високоорганізованих системах, в особистісному здоров'ї формується механізм зворотного зв'язку – реакція системи на вплив навколишнього середовища. Особистісному здоров'ю властиві як позитивний, так і негативний гомеостатичні зворотні зв'язки, що зводять зовнішній вплив до нуля. Механізм зворотного зв'язку робить систему більш стійкою, надійною та ефективною. Також він підвищує її внутрішню організованість. Саме наявність механізму зворотного зв'язку дає змогу говорити, що система має якісь цілі, що її поведінка доцільна.

За типом взаємодії з навколишнім середовищем особистісне здоров'я є відкритою системою, яка залежить від обміну речовиною, енергією та інформацією з навколишнім середовищем. За певних умов у відкритих системах можуть виникати процеси самоорганізації.

Самоорганізація – стрибкоподібний природний процес, що переводить відкриту неурівноважену систему, що досягла в своєму розвитку критичного стану, в новий стійкий стан з вищим рівнем впорядкованості порівнян з вихідним.

Критичний стан – це стан крайньої нестійкості, що досягається відкритою неурівноваженою системою в ході попереднього періоду плавного еволюційного розвитку. Ключ до розуміння процесів самоорганізації знаходиться в дослідженні взаємодії відкритих систем з навколишнім середовищем.

Існує загальний алгоритм: величезна кількість елементів, складових цієї системи раптом, як по команді, починають поводитися скоординовано, злагоджено, хоча до цього перебували в стані хаосу. Більше того, ця виникла 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 неурівноваженої 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 й 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.

Таким чином, поєднавши принципи системного та синергетичного підходів, можна перерахувати такі властивості особистісного здоров'я як системи:

- властивість цілісності, завдяки якій психофізична, морально-вольова та соціальна підсистеми та їх елементи, перебуваючи в ієрархічному зв'язку, утворюють систему особистісного здоров'я;
- властивість відкритості, яке полягає в тому, що особистісне здоров'я 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 особистісного здоров'я як системи механізму зворотного зв'язку, який робить систему більш стійкою, надійною й ефективною;
- властивість самоорганізації, завдяки якій особистісне здоров'я 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.

1. Бек А. Техники когнитивной психотерапии / А. Бек // Московский психиатрический журнал. Спецвыпуск по когнитивной терапии. – 1996. – № 3. – С. 40-49.
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – С. 58-64.
3. Деркач А.А., Казаков Ю.Н. 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 редакцией А.А. Крылова. – М.: ПБОЮЛ М.А. Захарова, 2001. – 584 с.

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. – РнД. : 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.

The paper examines the main theoretical and methodological approaches to the problem of personal health in psychological science. In his work for the study of personal health, we use the principles of systematic and synergetic approach. 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.

Keywords: personal health, systematic and synergetic approach.