

А. В. Алёшичева
Н. Г. Самойлов

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

COGITO
CENT
NT

**Анна Васильевна Алёшичева
Николай Григорьевич Самойлов
Психологическое здоровье
личности: монография**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66179816

*Психологическое здоровье личности: монография. / Алёшичева А. В.,
Самойлов Н. Г.: Когито-Центр; Москва; 2019
ISBN 978-5-89353-555-6*

Аннотация

В монографии представлены результаты методологических и теоретических исследований проблемы психологического здоровья личности. Осуществлен анализ современных взглядов, дана содержательная характеристика разных уровней здоровья человека, а также выделены проблемы и предполагаемые условия повышения результативности изучения этого феномена.

Представлены эмпирические данные о влиянии спортивной деятельности на психологическое здоровье личности спортсмена. Разработана модель психологического здоровья личности в системе «общество – личность – психологическое здоровье».

Книга адресована психологам, философам, специалистам по медицинской профилактике, а также исследователям,

работающим в области духовно-нравственного возрождения общества.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	7
Глава 1	11
1.1. Уровни здоровья и их содержательные характеристики	11
1.1.1. Духовное здоровье	18
1.1.2. Душевное здоровье	28
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Анна Алёшичева,
Николай Самойлов**

**Психологическое здоровье
личности: монография**

Рязанский государственный медицинский университет
им. академика И. П. Павлова

Министерство здравоохранения Российской Федерации

Утверждено и рекомендовано к изданию решением научно-планового совета Рязанского государственного медицинского университета им. академика И. П. Павлова

Рецензенты:

Петров Д. С., доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии и психотерапии Рязанского государственного медицинского университета им. академика И. П. Павлова;

Сухов А. Н., доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной психологии и социальной работы Рязанского государственного университета им. С. А. Есенина

© Когито-Центр, 2019

© Алёшичева А. В., Самойлов Н. Г., 2019

Введение

С тех пор как существует человечество, в веках и тысячелетиях взоры и мысли человека были обращены к своему здоровью, к размышлениям о его сути, значимости, способах сохранения, укрепления и к поискам секретов его созидания. Действительно, здоровье всегда являлось интригующим явлением, но не всегда осознаваемой ценностью, хотя при его ухудшении однозначно активизировалось стремление каждого человека к его улучшению, а тем более восстановлению в случае потери.

Почему же и сегодня мы, зная о здоровье несравненно больше, чем мыслители древности, при этом остаемся весьма далеки от истинных представлений о его истоках, происхождении, сущности как многомерного явления, пронизывающего жизнь человека, питающего его жизнеспособность, осознания себя как личности, обуславливающего понимание смысла существования и предназначения в грандиозной картине жизни?

Проникая в глубины этого феномена в настоящее время, мы понимаем, что идеального здоровья просто нет, хотя высокий уровень его развития обусловлен адекватным личностным производством смысловых ориентаций, ценностных определений, выявлением общего смысла жизни, жизненных стратегий, отношения к себе и другим и, наконец,

поиском духовно-нравственных критериев бытия как высших и непреходящих ценностей.

В предлагаемой читателю монографии феномен «здоровье» и его виды будут рассмотрены в системе «общество-личность— здоровье» – это неразрывная, единая система. При постановке вопроса о характеристике компонентов названной системы возникает необходимость сделать акцент как на сущности каждого из них, так и на наличии не только связи, но и соотношений между ними.

Итак, считается, что общество – это рациональная организация группы людей, создавшаяся вследствие целенаправленной и разумно организованной совместной деятельности. Главным компонентом общества является человек как носитель общего духа, а сущностной характеристикой общества выступает народ, обладающий общностью языка, культуры и судьбы.

Говоря о понятии «личность», В. П. Зинченко подчеркивает: «Никакое описание личности не может быть исчерпывающим» (Мещеряков, Зинченко, 2004, с. 323). Хотя нужно отметить, что в рамках предложенной системы личность рассматривают как структурно-функциональный компонент общества. В этом смысле можно считать, что личность представляет собой «особое качество человека, приобретаемое им в социокультурной среде в процессе совместной деятельности и общения» (там же, с. 320).

Иначе говоря, личность – это продукт развития индивида

в конкретном обществе, т. е. общество выступает детерминатором личности, что определяет их взаимосвязь, иерархичность соотношения как общего и частного, более того, именно особенности социокультурной среды являются источником развития личности.

Между обществом и личностью наблюдается проявление принципа обратной связи: общество, изменяясь, меняет личность, а измененная личность активизирует изменение общества.

В иерархии названной системы здоровье выступает частью личности, тем не менее детерминируя ее развитие и одновременно изменяясь само. Поэтому развитие здоровья соподчинено с развитием личности, а основой его сохранения является неизменность изменений, что определяется гармоничной соразмерностью внешнего и внутреннего мира человека. При этом очень важно помнить, что уравновешенность, гармоничность, благополучие и другие критерии здоровья обуславливают именно сохранение его. А вот развитие здоровья начинается как раз при их изменении, причем источником последнего выступает обострение противоречий между обществом и личностью. Вот почему система «общество – личность – здоровье» является единой и неразрывной, ее компоненты тесно взаимосвязаны, причем здоровье, выступая предметом анализа в данной книге, видится не само по себе, а как здоровье личности, в свою очередь, зависящее от общества.

Осознавая сложность решения проблемы здоровой личности, авторы будут благодарны и признательны читателям за замечания и советы по содержанию книги.

А. В. Алёшичева

Н. Г. Самойлов

Глава 1

Современное состояние проблемы здоровья человека

1.1. Уровни здоровья и их содержательные характеристики

Представления о здоровье человека, существующие на протяжении тысячелетий, и размышления о нем лучших представителей разных времен и поколений и в настоящее время остаются до конца не сформированными, не охватывающими всех проявлений этого сложного феномена и не осознанными во всей полноте. На вопрос, что представляет собой здоровье человека, действительно, ответить весьма непросто.

Так, например, А. В. Шувалов отмечает: «В современной науке понятие „здоровье“ не имеет общепринятого исчерпывающего определения... В зависимости от дисциплины и соответствующей ей рациональной основы выводятся биологический, медицинский, экологический, социальный, демографический, экономический, психологический, педагогический, культурологический критерии здоровья как ори-

ентиры для определения принципов и условий здоровьесбережения» (Шувалов, 2015, с. 121).

Так происходит потому, что в разные исторические эпохи картина мира, место человека в нем и роль здоровья в его жизни непрерывно менялись. Мы восхищаемся мудростью мыслителей древности, заложивших основы представлений о здоровье. Это были глубоко философские и, естественно, диалектические по своей природе воззрения. Например, Алкмеон Кротонский размышлял о природе человека, об основах здоровья и его движущих силах, считая, что они представляют собой фундаментальные различия между прямо противоположными факторами, находящимися в противоречивом единстве: активное и обездвиженное, сухое и влажное, теплое и холодное и т. д. Античные философы условием сохранения здоровья человека считали наличие баланса, уравновешенности между противодействующими началами. Например, философская трактовка фундаментальных восточных представлений об исконных противоположностях инь и ян, которые в здоровом человеке должны находиться в состоянии равновесия.

Поистине глубинным было осознание Платоном и другими мудрецами величайшей значимости оптимального соотношения телесного и душевного в человеке, роли их единства и гармонии в жизнедеятельности и крепком здоровье.

Следовательно, в представлениях античных мыслителей здоровье рассматривалось как неотъемлемое от таких по-

нятий, как равновесие, гармония, красота, благо, соразмерность, упорядоченность. Из глубин античного понимания дошло до нас представление и о зависимости состояния здоровья человека от исторических конструктов, от устройства конкретного государства и общественных взглядов на здоровье и болезнь. Так, Аристотель и Платон неоднократно подчеркивали отрицательное влияние на здоровье несоблюдения устоев и требований общества.

Таким образом, не ставя задачи анализа развития представлений о здоровье человека в историческом аспекте, все же нельзя было хотя бы несколькими штрихами не подчеркнуть фундаментальность воззрений мыслителей древности и обратить внимание на том, что ключевые понятия о здоровье, являлись платформой, на которую опирались исследователи последующих поколений.

Современные представления о здоровье, дополненные и скорректированные соответственно времени, социокультурной детерминацией и нынешними разнообразными взаимодействиями между человеком и обществом, также базируются на преемственности опыта поколений и определяют вектор осмысления и поныне актуальной проблемы здоровья.

Что же лежит в основе современных представлений о здоровье человека? Прежде всего, осуществлено достаточно обоснованное выделение нескольких уровней здоровья. Имеется в виду то, что здоровье, как обобщенное понятие, стало рассматриваться как минимум на трех уровнях: физи-

ческом, психическом и социальном.

Физическое здоровье человека определяется функционированием его органов и систем, обеспечивающих оптимальную работоспособность, широкую вариативность приспособления к влияниям внешней среды (условиям жизни) и обуславливает появление устойчивого, жизнеспособного потомства. Физическое здоровье имеет характерные для каждого индивидуума морфофункциональные особенности и является материальной основой и условием его жизнедеятельности, а также взаимодействия между остальными двумя уровнями здоровья.

Социальное здоровье предполагает проявление субъектом адекватных, соответствующих социокультурным устоям данного общества форм поведения, выполнение общественных требований и правил.

Психическое здоровье характеризуется степенью развития и временного состояния психики индивида, в наиболее общем виде обеспечивающей адекватное отражение влияний на него внешнего и внутреннего мира. Адекватное во времени и пространстве (не искаженное болезнью) создание субъективных образов в результате взаимодействия функций психологических процессов с определенными качествами личности и формирование конкретного состояния и поведения, соответствующих нормам и требованиям, воспринимаемым в обществе, можно назвать характерным для психического здоровья человека.

При этом следует отметить, что среди названных уровней здоровья отношение к понятию «психическое здоровье» побуждает исследователей вступать в дискуссии с коллегами, поскольку совсем недавно появился термин «психологическое здоровье». Как считают М. И. Воловикова и А.Л. Журавлёв, важнейшими ориентирами в разработке проблемы психологического здоровья можно считать нравственную и этическую психологию (Воловикова, Журавлёв, 2018, с. 351–363).

Сам термин имеет давнюю историю, начиная с работ классиков психологии (Maslow, 1950, р. 11–34), хотя в России его связывают с предложением И. В. Дубровиной (2009) ввести его в научный лексикон. Однако со времени его появления возникли некоторые проблемы. Одна из них состоит в определении самого понятия. Авторское представление о содержании, вкладываемом в понятие психологического здоровья, будет представлено в пятой главе, после обсуждения особенностей его развития, формирования и функционирования.

Однако в начале анализа именно психологического здоровья личности мы, полностью соглашаясь с мнением М. И. Воловиковой о том, что психологическое здоровье «пока остается достаточно размытым понятием...» (Воловикова, 2014, с. 79–95), все же считаем целесообразным привести его трактовку, в последнее время предложенную И. В. Дубровиной: «Психологическое здоровье относится к личности в целом,

находится в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов» (Дубровина, 2004, с. 39–40).

Причем М. И. Воловикова, Т. В. Галкина и ряд других ученых считают основной отличительной особенностью психологического здоровья личности, его системообразующим фактором духовно-нравственный критерий. М. И. Воловикова подчеркивает важность именно этого критерия. Она пишет: «Духовно-нравственная направленность формирующейся в российской психологической науке концепции психологического здоровья имеет прочный фундамент отечественной гуманитарной традиции» (Воловикова, Галкина, 2018, с. 621).

Приведенные в данном подразделе представления о видах, или уровнях, здоровья, как и само разделение одного «общего» здоровья человека, безусловно, носит условный характер. Понимание здоровья как целостного феномена было впервые предложено психиатром Г. Л. Энгелем в 1980 г.

В основе его целостного (холистического) представления о здоровье лежал учет динамического единства и взаимодействия трех важнейших компонентов, в связи с чем и сама модель «общего» здоровья была названа биопсихосоциальной. Вместе с тем возникает необходимость поуровневого рассмотрения здоровья с последующим обоснованием связи

всех уровней и их взаимодействия в жизнедеятельности человека как в превентологическом осмыслении, так и для общества в целом.

Обращение к проблеме именно психологического здоровья и обоснование целесообразности ее разработки мы находим в статье М. И. Воловиковой и Т. В. Галкиной (2014). Так, авторы пишут, что анализ современного психологического состояния российского общества позволяет говорить о том, что проблема психологического здоровья как личности, так и нации в целом становится проблемой государственного значения, а важнейшими ориентирами в ее решении можно считать нравственную и этическую психологию, которые активно развиваются в последнее время (Воловикова, Галкина, 2014, с. 6). И далее: «Выявление и осознание возможных путей ее решения – важнейшая задача, стоящая перед исследователями-психологами» (Воловикова, Галкина, 2014, с. 11).

Очевидно, здесь следует отметить что мы, ни в коем случае не подвергая сомнению мысль В. А. Ананьева о том, что объектом психологии здоровья является «здоровая», а не «больная» личность, все же обратим внимание читателя на то, что в самой природе человека заложена двойственность, противоречивость, поэтому уход от болезни для него несравненно важнее, чем трата усилий на совершенствование и так удовлетворяющего его состояния (т. е., будучи здоровым, человек не стремится стать еще здоровее). Кстати, это одно из объяснений безразличного, невнимательного от-

ношения к своему здоровью молодых людей, поскольку они и так чувствуют себя здоровыми. И совершенно другое отношение к здоровью мы наблюдаем, если у человека имеется не просто ощущение собственной телесной слабости и субъективное восприятие нездоровья, а осознание наличия официально подтвержденного диагноза. Вот тогда для каждого проблема здоровья оказывается центральной.

1.1.1. Духовное здоровье

Очевидно, высокая степень напряженности и неопределенности, т. е. лавинообразный рост стрессогенности, порождаемые обострением противоречий в современном обществе, являются первоисточниками, определяющими поворот вектора рассмотрения проблем психологического здоровья человека в сторону осознания роли в его жизни таких явлений, как «духовность» и «нравственность». Именно поэтому мы считаем своим долгом подчеркнуть непреходящее значение понимания этих категорий и необходимость руководствоваться ими в повседневном бытии, осознавать их сущность и фундаментальные принципы.

В связи с этим мы также, хотя бы в первом приближении, рассматриваем другие виды здоровья, предлагаемые современными исследователями, и прежде всего – *здоровье духовное*. Если рассмотреть его с диалектических позиций и определить различия со здоровьем *физическим*, то, очевид-

но, можно сказать, что последнее – это материальный, телесный способ бытия человека, а духовное – информационно-экзистенциальный.

Однако, несмотря на это, вслед за В. А. Ананьевым мы повторяем мысль о том, что в современном обществе и специалисты по практической психологии в большей степени «ориентируются в описании природы своих телесных и душевных заболеваний не на медицинскую модель, а скорее на экзистенциальную, духовную» (Ананьев, 2000, с. 13). Поэтому следующей дефиницией, отражающей духовную сторону здоровья человека, будет рассмотрение представлений о здоровье.

Духовное здоровье зависит от уровня духовности человека и проявляется в ней. Например, А. М. Багаутдинов и А. М. Ситкин утверждают, что духовность определяется «гносеологическими, нравственными, и эстетическим потребностями»; они считают, что «она направлена на достижение высоких целей, на служение личному и общественному идеалу» (Багаутдинов, Ситкин, 2014, с. 9—14). Следовательно, в таком утверждении видится одна ее сторона, только положительная.

Однако очень высокая степень духовности может функционально переходить в свою противоположность – в бездуховность (фанатизм, исступленность и пр.), когда перечеркиваются общественные принципы жизни.

При этом, если быть последовательным и придерживаться-

ся истинно диалектичного подхода и по отношению к самой духовности, можно отметить, что и она имеет двойственную, по сути – антагонистическую природу. Как утверждает Д. В. Пивоваров: «Не всякий дух заслуживает полного доверия и выражает подлинную Полноту Бытия. (Бог и в ангелах Своих усматривает недостатки (Иов, 4: 18))» (Пивоваров, 2015, с. 205).

В связи с этим духовность тоже может быть разной: либо доброй, либо злой. И, как далее замечает этот же автор: «С этой точки зрения неправомерно восхищаться „духовностью вообще“, оценивая ее исключительно положительно. Лучше быть бездуховным, нежели злодуховным» (Пивоваров, 2015, с. 205).

Таким образом, выходит, что духовное здоровье человека во многом определяется осознанием смысла жизни, своего места и роли в ней, способностью определить критерии добра и зла, с помощью которых можно дать истинную оценку другому. Ведь судить о человеке мы можем по его поступкам, и наиболее высокую оценку они имеют вследствие совершения их при наличии нравственного основания: рискуя собственной жизнью спаси утопающего ребенка, защити женщину от вооруженного бандита, т. е. преодолей себя, сделай добро. Другими словами, духовность всегда проявляется как источник духовного обогащения других людей и общества в целом. Более того, духовность нужна человеку не только и не столько для того, чтобы он заботился о се-

бе, а чтобы он был способен соизмерять свои поступки, деяния с общечеловеческими критериями и нормами морали и гуманности. Представители классической психологии в своих работах также касались размышлений о духовности. Так, А. Маслоу связывал духовность с высшими бытийными ценностями: добро, истина, красота, единство противоположностей, совершенство, простота и др.

А К. Ясперс (1997), например, под духовностью понимал состояние бытия, проявляющееся в переживании религиозных, эстетических и этических ценностей, которые считал «абсолютными». Духовность следует представлять как обуславливающее начало духовного здоровья. В. Франкл (1990) рассматривал ее как высшее смысловое измерение человека, которое надстраивается над телесным и душевным (психическим). Он считал, что духовность человека бессознательна, поскольку Дух не способен рефлексировать себя (Франкл, 1990).

Однако духовность подчас связывают только с деятельностью священнослужителей, несущих в мир духовное начало, поскольку духовенство, духовные отцы во все времена почитали (или должны были почитать) величие Духа. Но Дух, Абсолютный дух – это что?

Специально не анализируя теологические аспекты представлений о Духе и трактовки этого понятия с позиции христианской антропологии, а используя несколько положений современных научных взглядов, попробуем осветить глу-

бинное содержание этого понятия.

Так, например, А. Маслоу (2002) под духовными состояниями понимал «пиковые переживания» самоактуализирующейся личности, которые заключаются в переживании восторга, экстаза, творческого подъема и счастливых потрясений. При этом, как считает В. А. Пономаренко, духовные состояния могут возникать и в условиях угрозы для жизни (Пономаренко, 2004, с. 45).

Из приведенных высказываний следует, что духовность в наиболее ярком виде проявляется как в моменты счастливых потрясений, так и вследствие влияния на человека их противоположностей. Более того, Н. Д. Творогова, считая духовность независимой от прагматических целей человека, определяет ее как важнейший фактор развития цивилизации (Творогова, 2006, с. 46).

Представляя духовность как психологический феномен, В. А. Пономаренко (2004) считает ее категорией культурологической и мировоззренческой, определяя как активность субъекта, направленную на опредмечивание идей, формирование значений, определяющих семантическое поле культуры, духовный опыт человечества. А С. Б. Крымский в духовности видит «способность переводить универсум внешнего бытия во внутреннюю вселенную личности на этической основе, способность создавать тот внутренний мир, благодаря которому реализуется „себетождественность“ человека, его свобода от жесткой зависимости перед постоянно меняющи-

мися ситуациями» (Крымский, 1992, с. 21).

В связи с этим можно обратиться к исследованиям природы Вселенной и размышлениям о ней таких ученых, как К. Д. Циолковский, В. И. Вернадский, Г. И. Шипов, А. Эйнштейн, А. Акимов, А. Вейник и др., взгляды которых позволяют осознать семантику этого термина и смысл, вкладываемый в него с космогонических позиций. Так, например, Г. И. Шипов показал наличие в структурной организации Вселенной не четыре известных ранее уровня реальности (жидкости, газы, твердые тела и элементарные частицы), а семь. Последующие три уровня составляют Тонкий мир: пятый – уровень физического вакуума, шестой – первичных торсионных полей, а седьмой – Абсолютного Ничто. В то время как первые четыре являются организующим началом материального мира, остальные – мира идеального (Шипов, 1997).

Следовательно, когда мы говорим о Духе, то должны истоки этого понятия связывать с уровнями, имеющими полевою природу, – это энергоинформационные уровни организации Вселенной. Причем верхние слои Тонких миров выступают не энергетическими системами, а информационными.

Необходимо осознавать, что Вселенная представляет собой по сути диалектическое единство материальной субстанции (физической реальности) и духовного начала (информационной реальности). Иными словами, это две противоположности, поскольку Тонкий мир имеет информационную природу, но признание его наличия прекрасно подтверждает

незыблемость противоречивого истока устройства Вселенной.

Подтверждение единства и противоречивости материального и идеального, происходящих из Абсолютного Ничто, являющегося началом всех начал, позволяет хотя бы в первом приближении представить его организующим первоисточником всего сущего (Волченко, 1997). Признавая наличие Абсолютного Ничто, что называли в разные времена эфиром, Единым планетарным Разумом, Ноосферой, Сверхразумом, Космическом мозгом, Единым коллективным Сознанием или Духом, мы становимся на ступень признания его Началом Начал, первоосновой всего, так как с него все начинается и им все заканчивается (Дульнев, 2000).

Частью Абсолютного Духа является седьмая информационная оболочка тела человека, обеспечивающая, по принципу голографического воздействия, осуществление механизма влияния на него торсионных полей. Именно их энергоинформационное воздействие мы определяем как силу Духа и соотносим их с духовным здоровьем.

Согласно концепции А. Вейника (1991), торсионные поля, Дух являются физическим носителем Сознания Вселенной. А в исследовании Дж. Милд (1994) показано, что шестой уровень мироздания, уровень торсионных полей, через торсионные поля пятого уровня (физического вакуума) обуславливает организацию материального мира. При этом шестой уровень этих полей он считает (обозначает) «кирпичи-

ками», носителями «смыслов» и «материей», детерминирующими создание более «грубых», материальных тел (Милд, 1994).

В работах Г. Шипова (1997) также описано возбуждение первичного вакуума, порождающее образование первичных торсионных полей, не переносящих энергию, а мгновенно «распространяющих» информацию в прошлом, настоящем и будущем (так как времени как физической величины не существует вообще, а есть только движение какого-либо объекта в пространстве). Именно поэтому торсионные поля Дух не переносят, не распространяют информацию, так как они есть везде и всегда, они существуют во всех точках пространства одновременно. Дух имеет волновую природу и, будучи высшим уровнем организации Вселенной, в любой ее точке управляет материальным миром как более низкой субстанцией (Шипов, 1997).

Таким образом, исследования в области теоретической и квантовой физики, философии позволяют нам через представление о Духе приблизиться к пониманию смысла духовности человека как ценностно-смысловой формы его бытия и осознания им его высших проявлений: ценностей, идей, смыслов, идеалов и др. Именно поэтому человек, сильный духом, обладает высоким уровнем духовного здоровья, потому как оно базируется на законах развития и устройства Вселенной, на ее организующем начале всего и везде. Духовно здоровый человек стремится не просто познать законы

мироздания, но и жить, следуя им, природе, как говорили древние, быть с ними в согласии и в гармонии. А духовное здоровье каждого человека интегрируется в духовное здоровье нации, общества, что прекрасно показано в работах академика Н. П. Шмелёва (2005, с. 5—20).

Под термином «духовное здоровье» следует подразумевать высокий уровень развития таких ценностей, ядром которых является обретение смысла жизни. Наиболее существенным мерилom духовности человека является его совесть, которая позволяет человеку сопротивляться конформизму, стяжательству, потребительству, обуславливает проявление сострадания, эмпатии, альтруизма. Совесть влияет на состав используемых человеком средств, на способы и пути достижения целей.

Духовность – это истинно человеческое в человеке, это некое внутреннее ядро подлинного Я. Именно поэтому бездуховность сопровождается потерей нравственного начала, подчиненностью сознания эгоистическим интересам, развитием таких качеств личности, как наглость, трусость, хитрость, завистливость и др.

Что же является главным рычагом в процессе ухудшения духовного здоровья человека? Это разрушение коренных ценностей его бытия, начиная от накопления поступков, совершенных вопреки велениям совести, развивающейся аутоагрессии, противоречий в сфере отношений с окружающими и заканчивая потерей самого себя, опустошенно-

стью души, усилением депрессии, безнадежности, обесцениванием достигнутого, особенно материальных благ, и осознанием невозможности обрести через них душевное равновесие, духовное благополучие.

Обострение внутренних противоречий, отсутствие ответов на главные вопросы бытия – это симптомы духовных недугов. Чаще всего потеря значимости для человека приобретенных ценностей, например материальных, понимание стремления окружающих ними завладеть, осознание бессмысленности существования также резко снижают уровень духовного здоровья.

Однако основополагающим признаком духовной трагедии человека является неспособность обретения смысла жизни или потеря его. Это может происходить у людей с низким уровнем культуры, творческого самовыражения, у воинствующих атеистов и у лиц, почувствовавших и осознавших свою ненужность обществу, создающих сложности бытия окружающим и даже близким.

Поэтому главным ударом по всем составляющим здоровья человека может считаться понимание бессмысленности существования, духовный вакуум, обесценивание когда-то иллюзорно значимых ценностей, пустота и ненужность бытия.

Следовательно, *духовность* можно считать одним из системных индивидуальных качеств человека (к сожалению, на сегодня глубинно не обоснованным и тем более слабо под-

дающимся измерению), обуславливающее здоровье человека как интегрального феномена.

Духовность как психическое явление, как свойство личности, характеризующееся превалированием нравственных, духовных и интеллектуальных интересов над материальными, прекрасно описана В. Франклом (2016). Определяя дух через наличие и проявление духовности у человека, он показывает его уровень в органическом мире, выделяя три эволюционно оправданных уровня.

Так, первый уровень свойственен растительному миру – это уровень биологический, телесный. Второй уровень – это мир животных, уровень психологический, душевный. И только человек занимает третий – духовный – уровень, названный В. Франклом *поэтическим*. Он считает, что человек в себе интегрирует три уровня функционирования, и восклицает: «Человек – это больше, чем психика. Человек – это дух» (Франкл, 2016, с. 13).

Не менее сложной дефиницией, чем духовное здоровье, выступает представление о душевном здоровье и тем более о них в сочетанном бытии.

1.1.2. Душевное здоровье

Следующим этапом наших размышлений будет анализ представлений о душевном здоровье. Его исследованию, поиску различий с другими видами здоровья, а также взаимо-

связей с ними посвящены работы некоторых авторов (Даниленко, 2011; Евсеева, 2014).

Однако прежде, чем говорить о душевном здоровье и его связях с духовным, осуществим анализ различий между такими родовыми понятиями, как «дух» и «душа».

Итак, если исходить из философской антологии об этих категориях, то душа всегда связана с конкретным телом, в то время как дух свободен, распространение его не имеет границ, он вездесущ, причем он способен приносить смысл в сопричастность какого-то отдельного бытия относительно другого, создавая предельную целостность любой сложности.

Д. В. Пивоваров пишет: «Душа несовершенна и ограничена, дух же совершенен и неограничен. <...> Душа творится духом, абсолютный дух же вечен и несотворим». В связи с этим и духовность рассматривается как пребывание Духа в душе, что определяет постоянную тягу души к вершинам бытия. И, соответственно, бездуховность следует понимать как отрыв души от духа и пребывание ее в телесной оболочке (Пивоваров, 2015, с. 201–204).

Интересное толкование взаимосвязи духа и души. В этом отношении существуют две модели:

- 1) человек состоит из души и плоти, т. е. двоичен;
- 2) в человеке все три компонента (дух, душа и плоть) взаимосвязаны, т. е. он троичен.

Поэтому приверженцы первой модели считают, что дух выступает разумной частью души, тем самым рассматривая их как часть единого целого. В то время как сторонники второй модели, во-первых, разделяют понятия духа и души и, во-вторых, противопоставляют «человека духовного», «человеку душевному» (Пивоваров, 2015).

Более того, исследователи, отдающие предпочтение второй модели, видят в душевном человеке сопряженное единение таких качеств, как воля, эмоциональность, интеллект и телесная чувствительность, или, иначе говоря, примат проявления душевности ими воспринимается как доминанта телесного. А относительно духовности человека они выделяют прежде всего проявление совестливости, интуиции и способности к мистическому пребыванию в разнообразных слоях духовного бытия (Бердяев, 1995; Пивоваров, 2015).

Согласно этим воззрениям, смерть человека на физическом (телесном) уровне наступает вследствие разрушения связи между душой и плотью (телом), в то время как разрыв связи между духом и душой являет собой духовную смерть. Поэтому Д. В. Пивоваров пишет: «Человек может быть живым душевно, но мертвым духовно» (Пивоваров, 2015).

Таким образом, учитывая отмеченное выше, мы можем говорить о том, что в процессе дифференциации здоровья человека, в попытках исследователей разделить его на некие компоненты, составные части, выделить уровни единого целостного конструкта следует видеть позитивный под-

ход, по сути, аналитический. Однако нужно добавить, что если не одновременно, то вслед за ним необходима интеграция вычлененных компонентов здоровья с обязательным их объединением, с учетом естественной интеграции и восстановления соподчиненности их взаимосвязей для истинного представления о глубинной сущности здоровья человека.

Итак, что же видят авторы, анализирующие проявления, критерии и особенности организации душевного здоровья человека?

Так, с позиции православия протоиерей Вадим Леонов подчеркивает, что здоровье – это, прежде всего, категория духовно-нравственная. В своей работе он описывает три источника нравственности человека:

1) «нравственность – это накопленный и оформленный моральный опыт, передаваемый из поколения в поколение через воспитание, социальные нормы и другие средства воздействия на человека»;

2) «нравственность – некий природный внутренний орган в человеке, который сформировался в ходе его развития и расположен на генетическом или нейрофизиологическом уровне»;

3) «нравственность – проявление духовного, метафизического в жизни людей, или, другими словами... Божественный закон мира».

Вследствие анализа вышеописанных представлений он

делает вывод, основанный на православном понимании нравственности: «Нравственные законы во многом определяют физическое состояние человека, в том числе и здоровье. Человек призван к их сознательному исполнению» (Леонов, 2014, с. 71).

Следует отметить, что подход В. Леонова к пониманию роли нравственности с позиции православного богословия убедителен. Вслед за Э. Кантом он делает вывод о том, что понятие о добре и зле, о нравственности представляет собой Божественный закон и дано нам свыше. Опираясь на Евангелие, он пишет: «Здоровье человека основывается не столько на физических факторах, сколько на духовно-нравственных» (Леонов, 2014, с. 70).

Иначе говоря, он связывает здоровье с первопричиной его развития, а потерю его – с потерей духовности, замечая: «В православном понимании смерть физическая предваряется смертью духовной» (Леонов, 2014, с. 75). Следовательно, он говорит о «духовном здоровье», его потере и смерти. Однако тогда остается непонятным, почему он свою статью озаглавил «Душевное здоровье с позиции православной антропологии», хотя о *душевном* здоровье он вовсе не упоминает.

Возможно, автор стоит на позиции триединого в человеке (дух, душа, плоть) и имеет в виду, что наступление духовной смерти обусловлено прекращением связи души и духа, а уже затем следует разрыв души и плоти и физическая смерть. На вопрос об истоках духовности христианские теологи отвеча-

ют, что важную роль в их поиске играет обращение к «внутреннему человеку, т. е. в глубины собственного Я» (Архиепископ Лука, 2016, с. 45).

Представления о душевном как и о духовном здоровье не сводятся к общепризнанным атрибутам и критериям и весьма часто являются отражением проблем и причастностью авторов к их решению с тех или иных позиций и подходов.

Исходя из христианской антропологии основополагающим принципом является главенство духа. Так, Апостол Павел называет человеческое тело «храмом Святого Духа». В акте творения человек обрел «бессмертную душу».

Возвращаясь к обсуждению взаимоотношений между духом и душой, подчеркнем, что Д. В. Пивоваров считает Дух более совершенным и сотворяющим началом Души (Пивоваров, 2015, с. 202).

Таким образом, считается, что душа связана с конкретным телом, в то время как дух не обладает способностью воплощения – он вездесущ. Именно поэтому под духовностью человека понимается пребывание духа в душе, а она «сохраняет проект и внутреннюю форму тела». Вот почему в христианском понимании суть здоровья – это целостность человека в единстве и гармонии его духовного, душевного и телесного устройства.

Причем во взаимосвязи и взаимовлиянии духа и души в христианской антропологии признается главенство духа.

Обращаясь к анализу душевного здоровья с научных по-

зиций, используемых в психологии и философии, можно отметить желание авторов исследовать разные подходы: одни стремились выявить некие наборы характерных свойств и качеств душевно здорового человека, в то время как другие приводят критерии его душевного здоровья.

Как пример первого подхода к трактовке факторов, определяющих душевное здоровье, можно привести черты личности, необходимые для этого, по мнению Г. Олпорта (2002). К ним он отнес шесть ее черт: «Расширение чувства Я, предполагающее аутентичное участие в значимых для нее сферах деятельности; теплота в отношении к другим, способность к состраданию, глубоким любовным и дружеским отношениям; эмоциональная безопасность, способность принимать свои переживания и справляться с ними, фрустрационная толерантность; реалистическое восприятие объектов, людей, ситуаций; способность погружаться в работу и наличие умений для решения проблем; хорошее знание себя и связанное с этим чувство юмора; наличие „единой философии жизни“; ясное представление о своей жизни как уникальном человеческом существе и соответствующие обязанности» (Олпорт, 2002, с. 335–350).

Иллюстрацией второго (интегрального) видения основных признаков душевного здоровья людей может быть выделение М. Ягодой пяти факторов, определенных ею как способность управлять своим временем; наличие значимых... социальных отношений; способность эффективно сотрудни-

чать с другими людьми; высокая самооценка; упорядоченная деятельность (Jahoda, 1958).

Ознакомившись с перечнем предлагаемых критериев душевного здоровья, можно отметить наличие в них некоей общности по содержанию предлагаемых признаков этого феномена. При этом, по выражению О. И. Даниленко, «признаки, включенные в такие перечни, имеют явно выраженную социокультурную специфику» (Даниленко, 2011, с. 53). Сама же О. И. Даниленко вслед за К. Хорни предприняла исследование душевного здоровья, поставив задачу выявить его признаки, универсальные для разных культур, как условия, детерминирующие его уровень. Она считает: «Выявив эти критерии, можно исследовать, каким образом (за счет каких психологических свойств и благодаря каким культурным моделям поведения) человек может сохранять свое душевное здоровье в условиях разных культур, в том числе в современной культуре» (там же, с. 54).

В результате она предлагает четыре общих критерия, или показателя, душевного здоровья:

- 1) наличие смыслообразующих жизненных целей;
- 2) адекватность деятельности социокультурным требованиям и природному окружению;
- 3) переживание субъективного благополучия;
- 4) благоприятный прогноз (там же, с. 54).

Под первым критерием ею понимается способность чело-

века ставить направляющие его деятельность и обладающие смыслом цели, которые были бы и субъективно значимыми.

Второй критерий трактуется как необходимость человека адаптироваться к природным и социальным явлениям.

Третий критерий означает наличие и переживание человеком внутренней гармонии.

Четвертый критерий О. И. Даниленко трактует как способ человека понять и оценить преимущество совладающего поведения по сравнению с защитными механизмами, что позволяет сохранить адекватность деятельности и переживание субъективного благополучия длительный период времени.

Предлагаемые критерии душевного здоровья, как считает этот автор, являются универсальными, т. е. проявляющимися и «работающими» в любой социокультурной среде. Несмотря на то, что О. И. Даниленко предложенные принципы считает универсальными, она понимает, что в условиях неопределенности и рисков современного общества возникают трудности для сохранения и укрепления душевного здоровья и реализации этих принципов. Поэтому ею предлагаются три типа психогигиенических задач:

- 1) осуществление целеполагания и действий, направленных на достижение значимых целей;
- 2) адаптация к культурной, социальной и природной среде;
- 3) саморегуляция (там же, с. 56).

Более того, осмысливая условия, при которых перечисленные психологические задачи могут быть решены успешно, О. И. Даниленко формулирует три принципа:

- 1) объективность;
- 2) воля к здоровью;
- 3) опора на культурные традиции (Даниленко, 2009, с. 16–22).

Полностью соглашаясь с предлагаемыми ею критериями и принципами, имеющими психологическую направленность, мы тоже предприняли исследование душевного здоровья, анализируя его критерии и значимость как для отдельного субъекта, так и для общества, для цивилизации, что является одним из важнейших условий развития.

Анализ собственных и литературных данных, касающихся критериев душевного здоровья человека, позволил выделить четыре дефиниции:

- 1) способность к построению перспективных осмысленных проектов позитивного будущего;
- 2) упорядоченная равновесность между внешним и внутренним миром;
- 3) способность к рефлексии и трансцендентности;
- 4) наличие удовлетворенности в творческой деятельности, осознание истинных ценностей и следование им в бытии.

Какой смысл вкладывается в каждый из этих критериев?

Первый критерий означает, что душевное здоровье человека во многом зависит от его способности ставить перед собой цели, определяющие его деятельность и стратегию жизни, которые имели бы для него индивидуально значимый смысл. Кроме того – это способность соотносить цели и способы их достижения, что является выше, значимее, чем сам результат. Потому как если способы или методы его достижения аморальны в общечеловеческом и социокультурном смысле или преступны, то и результат теряет истинную значимость. Этот критерий означает умение человека осознанно ответить себе на вопрос: а ради чего я совершаю это? Смысл построения позитивного будущего (как детерминатора душевного здоровья) заключается в приложении индивидуальных усилий для создания здоровьесозидающей среды в общественном бытии.

Ведь именно отторжение человека обществом, непризнание его заслуг или их отсутствие, непонимание им своей причастности к нему, зависимости от него ведет к осознанию своей ненужности, безнадобности, к потере смысла существования и жизни, что неотвратимо приводит к снижению душевной энергии, к упадку активности, к резкому ухудшению душевного здоровья и склонности к мысли о том, что смысл жизни – это переход к ее противоположности, т. е. к смерти. При этом если опираться на разработки физиков-теоретиков и на позиции квантовой механики об инфор-

мационно-волновой природе душевных проявлений человека (Пенроуз и др., 2004; Тихоплав, Тихоплав, 2005; Чопра, 1992; Шипов, 1997; и др.), то приходит глубинное понимание значимости реализации данного критерия не только для отдельного субъекта, а и для социокультурного сообщества и цивилизации в целом.

Второй критерий базируется на общебиологическом законе самосохранения и понимании необходимости балансирования между требованиями общества и возможностями личности. Упомянутые требования (законы, уставы, правила, распоряжения, приказы и пр.), в целом представляют собой «общественный пресс», который во многом не соответствует мотивации субъекта. Человек, вынужден изменять свою индивидуальную активность, направлять ее на реализацию поставленных целей и задач.

Способность удерживать этот баланс, изменяясь и проявляя свою активность в определенных, востребованных социумом рамках, – это тоже одно из условий душевного здоровья. Хотя одаренные, талантливые и особенно гениальные личности чаще всего не в состоянии удерживать это равновесие и смещают чашу весов высоким горением, вектор которого обращен в сторону творческого накала как источника их полноценной жизнедеятельности. Поэтому душевно здоров оказывается тот, кто упорядоченно и адекватно жизненным обстоятельствам выстраивает приспособительный характер своей деятельности для равновесного соотношения

между социокультурными требованиями общества и удовлетворением собственных потребностей.

Третий критерий представляет собой стремление к саморазвитию в себе интеллекта, потому как только он прежде всего приближает к умению быстро, эффективно и вовремя пользоваться накопленными знаниями, определяет способности к самопознанию своих внутренних психических явлений и состояний, что и обозначается рефлексией. Именно она представляет собой путь к себе. Но поскольку сравнение – это один из наиболее древних и оправдавших себя методов познания, то только осознав себя и сравнивая себя с другими, можно понять, что ты стоишь на истинно правильном пути познания жизни.

Вклад трансцендентности в копилку душевно здорового человека выражается в способности воспринимать свою жизнь через призму любви ко всему, ко всем окружающим (включая себя), потому как любовь – это жизнесозидающее начало и жизнеутверждающее состояние души и сознания. И если правы физики в том, что первоосновой вселенского сознания являются первичные торсионные поля, содержащие как позитивную, так и негативную информацию, то человек, обладающий способностью к трансцендентности, притягивает к себе доброе, позитивное. Ведь эта способность проявляется в очень немногом, но чрезвычайно значимом, душевносозидающем: в любви, милосердии, целомудрии, сопереживании и вере в высшие духовные ценности.

Четвертый критерий можно определить как умение быть счастливым. Это не означает ощущать максимальное удовлетворение своих потребностей. Это, скорее, умение довольствоваться малым, но тем, чего хотелось, что вызывало интерес, что будило воображение, что влекло, толкало на самопожертвование и что, в конечном итоге, приносит глубочайшее удовлетворение, наполняет чашу внутреннего мира жизнеутверждающим, всеобъемлющим благополучием и блаженством.

В наивысшей степени это можно пережить в творчестве. Причем созидать можно все: дворец, поэму, скворечник, куклу.... Важно обучить себя жить этим, быть в этом творчестве и получать удовлетворение от самого процесса творчества.

А осознание истинных ценностей также позволяет ощутить содержательную полноту и значимость того, что каждый человек должен внести свою лепту в процесс развития будущих поколений. Этот путь всегда освещен верой, надеждой и любовью.

По сути, душевное здоровье существует в кругу состояний, процессов и понятий, неотъемлемых друг от друга и переходящих друг в друга, причем именно по кругу: здоровье-красота – совершенство – благополучие – счастье – здоровье.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.