

Духовность и психологическое здоровье

Руденко Людмила Сергеевна

Студент (специалист)

Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия

E-mail: liuda.rudenko@yandex.ru

Смысл жизни отдельному человеку придает духовность, ориентируя его на идеалы абсолютного бытия, тем самым предусматривая трансцендентность и обеспечивая свободу от социального и витального [6]. Духовность предполагает достижение человеком высшего уровня развития, что выражается в преобладании духовных потребностей, ценностей и смыслов [1]. Одним из возможных способов приблизиться к духовному может стать изучение ее (духовности) влияния на психическое, в том числе на психологическое здоровье.

Психологическое здоровье, относясь к личности в целом, тесно связано «с высшими проявлениями человеческого духа» (Яссман Л. В., Яссман О. Ю.). В психологии проблему здоровья раскрывают, исходя из различных методологических и контекстуальных направлений.

Так, Б.С. Братусь говорит о «психическом здоровье» и выделяет три уровня. Высший, или индивидуально-исполнительный, который реализуется через деятельность; второй - личностно-смысловой; последний - психофизиологический уровень, отражающий особенности нервных процессов.

В данном контексте, когда мы говорим о здоровье, то подразумеваем включенность человека в «ансамбль общественных отношений в соподчиненности и иерархии его составляющих» [2] и движение человека к самоосуществлению в этой включенности.

И. В. Дубровина разъясняет понятие «психическое здоровье» через определение состояния. В ее понимании психическое здоровье - это состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, что находит свое отражение в «бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности» [4]. Основой психического здоровья, как отмечает автор, является полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Психологическое здоровье, по мнению Дубровиной, характеризуется «высоким уровнем личностного развития, пониманием себя и других, наличием представлений о цели и смысле жизни, способностью к управлению собой (личной саморегуляцией), умением правильно относиться к другим людям и к себе, сознанием ответственности за свою судьбу и свое развитие» [4].

Даниленко О. И. душевное здоровье раскрывает через призму культурного аспекта. Автор утверждает, что душевное здоровье отражает человеческую индивидуальность как «системную целостность» в неразрывности физических, психических и духовных проявлений в культуре [3]. Другими словами, душевное здоровье - это «динамическая характеристика индивидуальности» [3], которая высвечивает и определяет способность человека ставить достижимые и смыслообразующие жизненные цели, «реализовывать их, осуществляя саморегуляцию и согласовываясь с требованиями социокультурной и природной среды» [3].

Н. Н. Малярчук понимает духовное здоровье как особое напряжение, которое связано с потенциальным смыслом и ценностями и требует осуществления высшего предназначения человека, что «сопровождается переживанием полноты жизни и удовлетворенности ею» [7]. Также автор учитывает, что духовное здоровье определяется через максимальный уровень самореализации личности, который можно охарактеризовать автономностью, чувством прекрасного, альтруизмом, принятием ответственности, заботой о достижении

счастья, благополучия и здоровья, как для себя, так и для окружающих людей.

Разные авторы, касаясь темы психического-психологического-духовного здоровья, затрагивают одно смысловое поле: высокое развитие и актуализированное положение ценностно-смысловой компоненты, саморегуляция/самоактуализация личности, самодетерминация, способность быть чувствительным к себе и окружающему.

А. В. Шувалов в своей работе «Психологическое здоровье человека» [9] указывает существование двух категориальных словосочетаний: психология здоровья и психология человека. Как раз на стыке этих двух областей и возникает многообразие психологических моделей, которые подходят к проблеме здоровья человека с разных позиций.

Тем не менее, Шувалов отмечает «общие контуры» теории психологического здоровья [9]:

1. Понятие «психологическое здоровье» фиксирует сугубо человеческое измерение, по сути, являясь научным эквивалентом здоровья духовного.
2. Проблема психологического здоровья - это вопрос о норме и патологии в духовном развитии человека.
3. Основу психологического здоровья составляет нормальное развитие человеческой субъективности.
4. Определяющими критериями психологического здоровья являются направленность развития и характер актуализации человеческого в человеке.

Шувалов также отмечает, что «замыкание индивида на своем самосовершенствовании ради самосовершенствования чаще приводит к обесмысливанию бытия и общему снижению жизнеспособности» [9]. В качестве альтернативы автор апеллирует к гуманитарно-антропологическому подходу, который говорит о возможности и даже необходимости «восхождения человека к полноте собственной реальности». Выражая суть подхода, мы обнаруживаем противоречие «человеческой субъективности (самости): она есть средство саморазвития человека, и она же должна быть преодолена (преображена) в его духовном возрастании» [9].

Духовная жизнь - это жизнь души в духе и, одновременно, жизнь души в предметном бытии. Дух как категория культурологическая, мировоззренческая рассматривается в качестве объективного явления, потенциально содержащего в себе активность субъекта (активность, направленную на опредмечивание идей, формирование значений, определяющих семантическое поле культуры, духовный опыт человечества) [8].

Духовность, в понимании Виктора Франкла, представляет собой высшее смысловое измерение. Духовность надстраивается над телесным и психическим измерениями. Совесть, посредством которой человек воспринимает истинные смыслы, есть центр духовности, которая является бессознательной.

Для постижения духовности человеку следует обращаться к сокровенным глубинами своей души, устремлять себя к добру, совершенствованию и стремиться услышать «голос вечности» [8].

Карл Ясперс, говоря о духовных влечениях, подразумевал «стремление к постижению определенного состояния бытия и к посвящению себя этому состоянию, проявляющемуся в ценностях - религиозных, эстетических, этических или относящихся к воззрениям субъекта на истину, - переживаемых как абсолютные» [10].

Таким образом, ценности духа (а также творчества) оказываются в основании бытия

человека и определяют степень развития цивилизации [Рерих, 2011]. Духовность понимается как высший уровень развития личности, в основе своей, имея ценности и смыслы.

Д. А. Леонтьев, обращаясь к анализу духовности как реальному феномену человеческой жизнедеятельности, выделяет три контекста, в которых понятие духовности чаще всего употребляется [5], это: проблема личностных ценностей и жизненных приоритетов; духовное творчество, творчество в культуре; трансценденция к чему-то высшему, выход за пределы индивидуальной личности.

Однако, Леонтьев Д. А. отмечает необходимость понимать духовность вне перечисленных контекстов: духовность нельзя отождествлять с ценностями и жизненными приоритетами по причине психологических оснований данных феноменов. Духовность не совпадает с творчеством, так как творчество может быть результатом гедонистических, эгоистических потребностей. Духовность не может быть соотнесена с нравственностью, в виду того, что нравственность может проявлять себя в ригидно-фанатичных, твердолобых, лишенных духовности формах. Не тождественна духовность и религиозности, несмотря на то, что последняя часто является основой духовности, но не единственной [5].

Таким образом, обращаясь к духовности, следует понимать несколько моментов. Во-первых, личность не должна застревать в выбранных раз и навсегда смыслах и ценностях, а обязана оставлять их открытыми к развитию и диалог, к взаимодополнению. Во-вторых, описываемые на уровне принципов, убеждений смыслы и ценности не остаются на уровне просто слов, а образуются личностные структуры, на основе которых человек начинает вести себя иначе, чем вел до этого [5].

Дмитрий Алексеевич также говорит о саморегуляции как о ключевом понятии, необходимом для понимания человеческой духовности. Саморегуляция в данном случае определяется как система механизмов управления человеком собственным поведением.

Обобщая, можем сказать, что духовность выступает как один из базовых «экзистенциалов» зрелой личности (Франкл, 1990; Леонтьев Д.А., 1993). Ее измерение открывается по мере личностного становления и созревания как возможность выхода за пределы иерархии потребностей в пространство общечеловеческих и трансцендентных духовных ценностей. Эта возможность выхода определяет свободу, смысловым основанием которой выступают сами ценности. Способность человека достигать этой возможности подтверждает тесную связь духа с психологическим здоровьем.

Источники и литература

- 1) Акмеологический словарь/под общ. ред. А. А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2004. – 161 с.
- 2) Братусь Б.С. Психология. Нравственность. Культура. М., 1994.
- 3) Даниленко О. И. Душевное здоровье в контексте культуры: диссертация...доктора культурол. наук: 24.00.01 - Санкт-Петербург, 2000 - Количество страниц: 443 с.
- 4) Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений /И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А.М. Прихожан; Под ред. И. В. Дубровиной. - М., Издательский центр «Академия», 1999. - 464 с.
- 5) Леонтьев Д. А. Духовность, саморегуляция и ценности // Гуманитарные проблемы современной психологии (Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета, 2005, № 7). – С. 16-21.
- 6) Летуновский В. В. Психология духовного бытия: Ученые записки кафедры общей

- психологии МГУ. Выпуск 1/под общей ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. С. 66-81.
- 7) Малярчук Н. Н. Валеология: Учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. – 270 с.
 - 8) Франк С.Л. Реальность и человек. М., 1997.
 - 9) Шувалов А. Психологическое здоровье человека: [Электронный ресурс] // Интернет-клуб «Просвещенная любовь», 2014. URL: <http://www.lyubi.ru/psyzd51.php> (дата обращения: 25.05.2014).
 - 10) Ясперс К. Общая психопатология. – М.: Практика, 1997. – 1047 с.