

Труды  
Института  
психологии  
РАН

# Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества

Ответственные редакторы

А. Л. Журавлев

М. И. Воловикова

Т. В. Галкина

**Сборник статей**  
**Психологическое**  
**здоровье личности и**  
**духовно-нравственные**  
**проблемы современного**  
**российского общества**  
**Серия «Труды Института**  
**психологии РАН»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9453129](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9453129)*

*Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы  
современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И.  
Воловикова, Т.В. Галкина.: Институт психологии РАН; Москва; 2014  
ISBN 978-5-9270-0294-8*

**Аннотация**

В сборнике научных трудов объединены статьи авторов, разрабатывающих различные аспекты проблемы психологического здоровья личности как в связи с духовно-нравственными проблемами современного общества, так и в самостоятельном ключе. Приводятся результаты теоретического

анализа проблемы психологического здоровья и данные новых конкретных исследований здоровья профессионалов, эмоционального и личностного благополучия, отношения к здоровью, роли психологического возраста человека. Ставится вопрос о психологическом здоровье гениев, а также приводится анализ связанных со здоровьем остроактуальных проблем жизни современной России, дается детальный анализ негативной роли модных в наше время духовных «практик» и приводится взгляд представителя православной антропологии на проблему психологического (душевного) здоровья и духовно-нравственных истоков заболевания.

# Содержание

Психологическое здоровье личности и нравственные проблемы общества (вместо предисловия)	5
Литература	19
Раздел 1	24
Психологическое здоровье: проблема науки или удвоение понятий?	24
Литература	48
Осознание как путь к психологическому и физическому здоровью субъекта	52
Концептуально-терминологический анализ основных понятий	56
Конец ознакомительного фрагмента.	60

**Психологическое  
здоровье личности и  
духовно-нравственные  
проблемы современного  
российского общества**  
**Ответственные редакторы:**  
**А.Л. Журавлев, М.И.  
Воловикова, Т.В. Галкина**

**Психологическое здоровье  
личности и нравственные  
проблемы общества  
(вместо предисловия)**

**М. И. Воловикова, Т. В. Галкина**

Здоровому обществу нужны психологически и нравствен-

но состоявшиеся личности – смелые, решительные, ответственные, верные Родине, преданные друзьям, способные создать крепкую семью, воспитать детей, искренние, отважные, разделяющие высокие нравственные идеалы. Планка очень высокая. И часто, как показывает жизнь, ее достигают люди, которых нельзя назвать физически здоровыми (например, наши паралимпийцы), но психологически они, несомненно, здоровы.

Другой вопрос: насколько здорово само общество? И он требует отдельного рассмотрения. Но ясно то, что наличие психологически здоровых людей оздоравливает общество.

Эта книга явилась закономерным продолжением исследований нравственной проблематики, планомерно и активно разрабатываемой в Институте психологии РАН последние примерно 15 лет (Журавлев, Купрейченко, 2003; Купрейченко, 2001; Нравственность современного российского общества..., 2012; Проблемы нравственной и этической психологии..., 2011; Психологические исследования духовно-нравственных проблем, 2011; Психология нравственности, 2010; Психологические исследования нравственности, 2013; Купрейченко, Воробьева, 2013; и др.). Одна из практических задач, поставленных в результате проделанного анализа, – «выявление влияния нравственности на эффективность жизнеспособности и другие характеристики общества» (Нравственность современного российского общества..., 2012, с. 16). На реализацию данной задачи и направ-

лено содержание настоящего сборника научных трудов.

Тема психологического здоровья связана с нравственной темой по самым глубинным основаниям: разрушение нравственности с неизбежностью ведет к разрушению психологического здоровья. И наоборот, восстановление нравственного состояния человека и общества – это путь к укреплению психологического здоровья граждан.

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. Однако бурный рост количества научных работ, связанных с нравственной проблематикой, стал возможен не только благодаря осознанию современными психологами жизненной необходимости таких исследований, но и постоянному вниманию к нравственным проблемам классиков отечественной психологии советского и последующих периодов. С. Л. Рубинштейн, Л. И. Анцыферова, Л. И. Божович с сотрудниками, К. К. Платонов, Е. В. Шорохова, В. Э. Чудновский, Т. А. Флоренская, Б.С. Братусь, С. Г. Якобсон и др. внесли большой вклад в поддержание интереса психологов к духовно-нравственной проблематике. Интерес этот сохранялся и в постсоветский период. Здесь можно упомянуть исследования А.Л. Журавлева, Н.

А. Журавлевой, Т. П. Емельяновой, А. Б. Купрейченко, А. Е. Воробьевой, В. Е. Семенова и др. – в социальной, организационной и экономической психологии; Л. Г. Дикой, Е. П. Ермолаевой и др. – в психологии труда; Е. А. Сергиенко с сотрудниками – в психологии развития; Н. В. Тарабриной с сотрудниками – в психологии посттравматического стресса; К. А. Абульхановой, М. И. Воловиковой с сотрудниками, А. А. Гостева, В. А. Кольцовой с сотрудниками, Л. М. Попова с сотрудниками, О.Е. Серовой, В.И. Слободчикова, В.А. Соснина, А.В. Шувалова, А. В. Юревича и многих других – в общей психологии, психологии личности, методологии и истории психологии; М. Ю. Колпаковой, Т. Ю. Коренюгиной и др. – в психотерапии; Н. Я. Большуновой, А. С. Чернышева с сотрудниками – в воспитании детей и молодежи.

Отметим, что большое число психологических исследований, посвященных различным вопросам нравственной и этической психологии, изучению проблем совести, духовно-нравственного развития личности, социально-нравственных аспектов самоопределения и др., принадлежит сотрудникам Института психологии РАН. Исследование различных вопросов, связанных с нравственно-психологическими проблемами в разных областях психологии, изучение роли и места духовно-нравственных компонентов в бытии человека вносят существенный вклад в разработку проблемы психологического здоровья личности.

Вернемся к термину «психологическое здоровье», вызы-



вающему до настоящего времени большие дискуссии, в которых сталкиваются утверждения: от необходимости и продуктивности использования такого понятия до полного отрицания его правомерности. Заметим также, что отголосок этих дискуссий нашел отражение и в данной книге: авторы демонстрируют различное понимание соотношения понятий «психическое» и «психологическое здоровье». Однако главным является то, что все они понимают наличие самой проблемы и каждый на материале своих исследований старается дать взвешенный ответ.

Заявленный в 1950-м году в докладе А. Маслоу (Maslow, 1950) новый термин «психологическое здоровье» (Psychological Health) в конце 1990-х годов неожиданно получил разработку в российской психологии. В 1997-м году в опубликованном под редакцией И. В. Дубровиной учебнике «Практическая психология образования» (1998, 2-е издание) был впервые приведен сам термин «психологическое здоровье» и дано его развернутое определение. А привычному, принятому термину «психическое здоровье» был посвящен отдельный параграф и показано отличие этих двух терминов. Собственно, с данного момента и началось планомерное исследование «территории здоровья», принадлежащей компетенции психологов, а не только медиков. Если в изучении «психического здоровья» роль психолога вспомогательная, то в анализе «психологического здоровья» – основная. Не ставя медицинского диагноза, психолог исследу-

ет личностные особенности человека и выстраивает предположения о психологическом благополучии.

Постепенно тема расширялась, охватывая «личностное здоровье» (Здоровая личность, 2013), «профессиональное здоровье» (Психология профессионального здоровья, 2006). Появился также термин «духовное здоровье», но, к сожалению, в настоящее время он активно эксплуатируется эзотерикой (если набрать в поисковике Интернета «духовное здоровье», то высветятся адреса сайтов, предлагающие «духовные услуги»: от «снятия порчи» до «духовного просветления»).

Следует заметить, что появление и обоснование новой терминологии или обращение к забытым терминам является областью активно обсуждаемой. Речь идет о границах тех или иных областей знания, а в данном случае – о границах территорий, принадлежащих компетенции психологической науки.

Темы, связанные со здоровьем человека, давно разрабатываются в Институте психологии РАН (см.: Журавлев, 2004). Мы можем говорить о существовании в Институте как методологической, так и методической базы для проведения широкомасштабного цикла работ, направленных на изучение различных аспектов проблемы психологического здоровья личности и общества. Методологической основой этих исследований служат научные принципы комплексного и системного подходов, единства теории, эксперимента и прак-

тики; методологические позиции субъектно-деятельностного и личностного подходов; основные положения методологических принципов развития, общения и взаимодействия (Методология комплексного человекознания..., 2008; Парадигмы в психологии..., 2012; Субъектный подход..., 2009; Теория и методология..., 2007).

В качестве методического обеспечения исследований различных аспектов психологического здоровья субъекта используются уже ставший классическим микросемантический анализ высказываний<sup>1</sup>, метод макроаналитического анализа<sup>2</sup>, осуществляется изучение социальных представлений, связанных с нравственностью и нравственными ценностями, морально-этическими нормами и духовностью, социально-культурными явлениями и изменениями в обществе (Воловикова, 2005; Дробышева, Журавлев, 2001; Емельянова, 2006; Журавлев, Купрейченко, 1999; Журавлева, 2013а, б; Купрейченко, Воробьева, 2013; Мустафина, 2012; и др.).

Разработка проблемы психологического здоровья пред-

---

<sup>1</sup> Использовался при изучении процесса решения мыслительных, в частности, нравственных задач, результатов духовно-ориентированного диалога и др. (Брушлинский, Темнова, 1993; Воловикова, 2005; Воловикова, Колпакова, 2009).

<sup>2</sup> А.В. Брушлинский одним из первых проявил повышенный интерес к макроаналитическому методу познания психического. В последнее десятилетие своей жизни он сосредоточился на изучении целостной, единой психики человека: сложных действий с объектами, ситуациями общения, взаимодействия учителя с учеником, психотерапевта с пациентом и др., нравственных поступков, гуманистической направленности личности и т. п. (Знаков, 2003).

ставляется нам прямым подтверждением положения Я. А. Пономарева о типах психологического знания<sup>3</sup> и его прогноза о том, что академическая наука в своих исследованиях в XXI в. напрямую обратится к разработке тем, связанных с действенно-преобразующим типом знания<sup>4</sup>. По различным аспектам темы «психологического здоровья» накоплен богатый эмпирический материал. В настоящее время задача состоит в том, чтобы, обобщив полученные результаты и профессионально осознав их, выйти на новый уровень научного знания по этой проблематике.

Психологическое здоровье является той областью знания, разработка которой целесообразна по нескольким основаниям.

Во-первых, к решению проблемы применим интегральный, системный, целостный подход к исследованию современного человека, что остается характерной особенностью психологических исследований ИП РАН (см.: Журавлев, 2008).

---

<sup>3</sup> Согласно концепции Я. А. Пономарева о типах знания, их развитие происходит путем перехода от созерцательно-объяснительного типа знаний к эмпирическому и далее – к действенно-преобразующему (Пономарев, 1983).

<sup>4</sup> К основным характеристикам действенно-преобразующего типа знания относятся следующие: происходит упорядочивание эмпирической многоаспектности, выделяется предмет исследований, его место в системе комплексного изучения явления и взаимосвязи со смежными структурными уровнями его организации; успехи эмпирических исследований оцениваются моделированием; связь с реальной практикой становится опосредствованной; выделяются два полюса знания: абстрактный и конкретный (Пономарев, 1983, с. 136).

Во-вторых, в соответствии с планом мероприятий по реализации замечаний и предложений комиссии РАН по проверке деятельности ИП РАН, было запланировано «усиление ориентации НИР на разработку социально-значимых научных проблем, порождаемых актуальными событиями современного мира» (Журавлев, 2010, с. 113). Тема психологического здоровья, безусловно, относится к социально значимым, особенно в современных условиях роста нагрузки на психику человека. Более того, она тесно связана с научным направлением исследований проблемы психологической безопасности (Проблемы психологической..., 2012).

В-третьих, работа над данной темой служит объединению усилий разных лабораторий ИП РАН, а также ученых из других институтов и университетов. Примером тому служит и настоящий сборник, в авторском коллективе которого участвуют сотрудники из семи лабораторий ИП РАН и из целого ряда научных учреждений Москвы, Санкт-Петербурга и Ельца. В Институте психологии РАН только в течение 2013 г. было организовано два научных форума по обсуждению проблемы психологического здоровья: тематическая сессия (см.: Воловикова, 2013) и семинар в рамках Международной научной конференции, посвященной 80-летию со дня рождения А.В. Брушлинского (Человек, субъект, личность..., 2013). В 2013–2014 гг. были сделаны доклады на методологическом семинаре «Актуальные направления психологических исследований».

В-четвертых, с некоторыми поправками Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в определении норм психического здоровья мы никогда не сможем согласиться. Так, 17 мая 1990 г. ВОЗ исключила гомосексуализм из Международной классификации болезней. Эксперт отмечает, что данное решение ВОЗ ознаменовало собой окончательную политическую победу гомосексуального лобби на Западе (Близнеков, 2013). Понятие «психологическое здоровье» пока свободно от «революционных» решений Всемирной организации здравоохранения (но «территорию здоровья» необходимо защищать).

В-пятых, российский подход к проблеме психологического здоровья неотделим от духовно-нравственной составляющей, что обусловлено отечественной гуманитарной традицией рассматривать нравственность как системообразующую характеристику общественной и личной жизни. Такая специфика, определяемая особенностями российского менталитета, позволяет выявить новые составляющие проблемы психологического здоровья. Это не только и не столько самоактуализация (А. Маслоу), сколько отсутствие эгоистической доминанты при внутренней собранности, профессиональной и человеческой надежности.

С последним обстоятельством связано и обращение к забытым источникам, в частности, к научному богословию, для которого нравственная проблематика всегда являлась определяющей. Нужно отметить, что здесь речь идет о за-

бытом в советский период представлении о богатстве идей и содержания работ авторов, утверждающих православное миропонимание, традиционное для нашей культуры и породившее таких великих ученых, как священник Павел Флоренский, правовед и философ Иван Ильин, философ Евгений Трубецкой, писатель и философ Фёдор Достоевский.

Многоаспектность темы психологического здоровья проявляется в исключительной широте охвата представленных научных направлений – от макропсихологического анализа социальных явлений (Макропсихология..., 2009 и статья А. В. Юревича в настоящем сборнике) до микропсихологического анализа процесса нравственного выбора личности (см. статью М. И. Воловиковой); от психологии профессионала (статьи М. Е. Зеленовой и Е. П. Ермолаевой) до психологии гения (статья Е. Н. Холондович).

В книге прослеживается связь с взглядами Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) на проблему здоровья (статьи Е. И. Николаевой с соавт.) и ставится вопрос о правомерности самой постановки такой проблемы (статья И. А. Джидарьян, оригинально вводящая тему психологического здоровья в контекст научного направления позитивной психологии).

Важно отметить, что раскрытие темы психологического здоровья дает возможность не только построения глубоких теоретических обобщений, но и практического применения полученных в исследованиях данных (яркий пример – ста-

ты Е. А. Сергиенко, М. А. Падун с соавт. и мн. др. статьи сборника).

Публикация данной книги послужит укреплению позиций научной психологии в понимании популярных в наше время духовных практик и повышению психологической безопасности личности и общества (статья А. А. Гостева).

Анализ ценностей современной личности и ориентаций на них (статья Н. А. Журавлевой) закономерно включается в раскрытие темы психологического здоровья, а метод духовно ориентированного диалога (статья М. Ю. Колпаковой) позволяет увидеть связь между духовно-нравственным состоянием личности и ее здоровьем (автор показывает роль совести в заболевании и выздоровлении человека). Изучению духовно-нравственных причин заболевания посвящены и другие статьи (например, Т.В. Галкиной).

Следует отметить, что связь нравственности и здоровья находит в настоящей книге убедительную аргументацию, хотя при этом ведущей является новая тема «психологическое здоровье». Она раскрывается в книге как многоаспектная и перспективная для разработки и практического применения.

Говоря о перспективах исследования проблемы психологического здоровья, отметим следующее. В целом, не являясь новой (особенно для практической психологии, а также медицинской психологии, психологии развития, психологии образования и др.), для *академической психологии эта про-*



*блема* в определенном смысле становится поисковой, поэтому выявление и осознание возможных путей ее решения – важнейшая задача, стоящая перед исследователями психологами.

Мы полагаем, что безусловным приоритетом в разработке проблемы психологического здоровья являются исследования, связанные с изучением нравственности и духовно-нравственного развития личности.

В рамках проблемы психологического здоровья определенный интерес вызывают исследования, направленные на решение вопросов, связанных с самореализацией и актуализацией творческого потенциала личности, развитием творческих способностей и качеств личности, творчества (понимаемого в самом широком смысле как взаимодействия, ведущего к развитию). В основе творческого развития и самосовершенствования личности лежат процессы *осознания* себя, своих способностей, возможностей, что ведет, с одной стороны, к самоактуализации, а с другой – к духовно-нравственному развитию, непосредственно связанному со стремлением личности к общечеловеческим ценностям.

Подводя итог, выделим основные вопросы в проблеме психологического здоровья, требующие дальнейшего анализа и обсуждения в рамках академической психологии. Эти вопросы, прежде всего, связаны:

- с определением границ феномена и понятия психологического здоровья/нездоровья человека;

- разработкой норм психологического здоровья;
- социальными, гендерными и профессиональными аспектами психологического здоровья;
- выявлением условий, необходимых для поддержания и укрепления психологического здоровья населения;
- с разработкой проблем психологической безопасности человека в современных условиях.

Некоторые пути решения этих проблем только намечены в книге, другие рассмотрены достаточно подробно. Ясно то, что тема требует своего дальнейшего анализа и развития, данная книга, созданная преимущественно в ключе духовно-нравственных предпосылок психологического здоровья/нездоровья человека, вносит свой вклад в разработку актуальной и практически значимой проблемы психологического здоровья в целом.

# Литература

*Близнеков В.* Цивилизация Содома. Сущность и формы будущей религии и культуры Запада // Развитие и экономика. 2013. № 8. Декабрь. С. 74.

*Брушлинский А.В.* Психология субъекта / Отв. ред. В. В. Знаков. СПб.: Алетейя, 2003.

*Брушлинский А.В., Темнова Л. В.* Интеллектуальный потенциал личности и решение нравственных задач // Психология личности в условиях социальных изменений. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1993. С. 45–56.

*Воловикова М. И.* Представление русских о нравственном идеале. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.

*Воловикова М. И.* Тематическая сессия ИП РАН «Психологическое здоровье: постановка проблемы и пути ее решения» // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 123–127.

*Воловикова М. И., Колпакова М. Ю.* Возможности микро-семантического анализа в интерпретации результатов духовно-нравственного диалога // Субъектный подход в психологии / Под ред. А. Л. Журавлева, В. В. Знакова, З. И. Рябикиной, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 554–567.

*Дробышева Т.В., Журавлев А.Л.* Влияние экономического образования на ценностные ориентации личности млад-

ших школьников // Психология совместной жизнедеятельности малых групп и организаций / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. В. Шорохова. М.: Социум– Изд-во «Институт психологии РАН», 2001. С. 95–120.

*Емельянова Т.П.* Конструирование социальных представлений в условиях трансформации российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.

*Журавлев А. Л.* Психологические факторы физического и психического здоровья человека (по материалам исследований в ИП РАН) // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 3. С. 107–117.

*Журавлев А. Л.* Основные направления (программа) развития Института психологии РАН на ближайший период // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 5. С. 5–20.

*Журавлев А. Л.* План мероприятий по реализации замечаний и предложений Комиссии РАН по проверке деятельности Института психологии РАН // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 1. С. 113–126.

*Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б.* Отношение современных российских предпринимателей к морально-этическим нормам делового поведения // Социально-психологические исследования руководства и предпринимательства / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е.В. Шорохова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. С. 89–109.

*Журавлев А. Л., Купрейченко А.Б.* Нравственно-психологическая регуляция экономической активности. М.: Изд-во

«Институт психологии РАН», 2003.

*Журавлева Н. А.* Динамика ориентаций молодежи на моральноэтические ценности – актуальная проблема современного российского общества // Психологический журнал. 2013а. Т. 34. № 5. С. 46–57.

*Журавлева Н. А.* Психология социальных изменений: ценностный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013б.

Здоровая личность / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2013.

*Знаков В. В.* Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 2. С. 95–106.

*Купрейченко А.Б.* Отношение личности к соблюдению нравственных норм в зависимости от психологической дистанции (у предпринимателей и менеджеров): Дис. ... канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 2001.

*Купрейченко А.Б., Воробьева А.Е.* Нравственное самоопределение молодежи. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.

Макропсихология современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.

*Мустафина Л. Ш.* Структура социальных представлений о совести современной российской молодежи: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 2012.

Нравственность современного российского общества: Психологический анализ / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Издво «Институт психологии РАН», 2012.

Методология комплексного человекознания и современная психология / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.

Парадигмы в психологии: науковедческий анализ / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Т. В. Корнилова, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.

*Пономарев Я. А.* Методологическое введение в психологию. М.: Наука, 1983.

Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Под ред. И. В. Дубровиной. 2-е изд. М.: ТЦ «Сфера», 1998.

Проблемы нравственной и этической психологии в современной России / Отв. ред. М. И. Воловикова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.

Проблемы психологической безопасности / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Н. В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.

Психологические исследования духовно-нравственных проблем / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.

Психологические исследования нравственности / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.

Психология нравственности / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2006.

Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.

Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.

Человек, субъект, личность в современной психологии: Материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. 10–11 октября 2013 г., Москва / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. Том 2. Раздел 10. Психологическое здоровье и духовно-нравственные детерминанты личности как субъекта жизни. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 366–501.

*Maslow A. N. Self-Actualizing People: A Study of Psychological Health // Personality Symposia: Symposium 1. New York: Grune & Stratton, 1950. P. 11–34.*

# **Раздел 1**

## **Психологическое здоровье: постановка проблемы и пути ее решения**

### **Психологическое здоровье: проблема науки или удвоение понятий?**

**И. А. Джидарьян**

Известно, что прогресс в истории науки, определяемый движением мысли и вглубь, и вширь, необходимым образом связан с расширением и обогащением ее понятийного аппарата. Это расширение, как и закономерная дифференциация наук, свидетельствует не только о более глубоком проникновении научной мысли в сущность изучаемых ею явлений, о выявлении в них новых граней, свойств и механизмов функционирования, что требует и соответствующих понятийных (словесных) обозначений, но и о включении в предмет исследования науки все новых областей действительности, выдвигаемых не только практикой жизни, но и достижениями и новаторскими идеями в смежных областях знания с при-



сущими им системами понятий.

В соответствии с этими теоретическими положениями правомерно говорить и о двух основных способах расширения и обогащения понятийного аппарата наук.

Во-первых, путем включения в научные тексты новых, недостающих терминов, имеющих, как правило, латинское или греческое происхождение и способных более полно и адекватно, чем уже существующие, выразить содержание развиваемых учеными идей.

Во-вторых, путем заимствования из арсенала других наук таких понятий и терминов, объяснительный потенциал которых со временем начинает выходить за рамки решения их собственных задач и предметного поля исследования. Это могут быть как относительно новые для науки-донора понятия, так и понятия, давно определившиеся и даже для нее базовые. Понятно, что речь во всех этих случаях идет и должна идти не о простых заимствованиях и механических переносах тех или иных понятий из одной науки в другую, а об их интеграции с ней, с ее сложившимися системой знаний и категориальным аппаратом, с присущей им спецификой в соответствии с предметом исследования.

Для психологической науки в силу не только ее философского происхождения, но и, прежде всего, особого положения в современной системе наук как центра и связующего звена между всеми областями познания человека (Б. М. Кедров, Б. Г. Ананьев, Ж. Пиаже и др.), наиболее типичным

и активно используемым является второй из обозначенных выше способов расширения понятийного аппарата. Этим во многом объясняется тот факт, что проблема понятий и их адекватного использования всегда была и продолжает оставаться одной из самых «больных» и острых для психологии. Речь идет, прежде всего, о присущей ей терминологической несогласованности и путанице, о многозначности и размытости многих используемых понятий и терминов, когда они трактуются либо очень широко, либо слишком узко, об их неопределенности и метафоричности, о фактах «удвоения» понятий и небрежности применения в отдельных текстах, и, наконец, о самой правомерности использования некоторых из них в системе психологического знания.

В контексте темы нашего исследования последние из обозначенных выше терминологических проблем предполагают ответы на вопрос о том, насколько правомерно появление в последние годы в системе современного психологического знания термина «психологическое здоровье» наравне с однокоренным, близким ему по содержанию и давно используемым в науке – «психическое здоровье»?<sup>5</sup> Не является ли

---

<sup>5</sup> Следует отметить, что не только в популярной, но и в научной литературе, включая словари и справочные издания, «психическое» и «психологическое» – эти очень близкие, но не тождественные друг другу термины, не всегда различаются. Чаще всего они не дифференцируются по отношению к таким образованиям (наименованиям), как функция, процесс, свойство, склад характера и т. д., так что «психическая функция» по тексту часто обозначает то же самое, что и «психологическая функция», «психический склад характера» то же, что и «психологический склад характера» и т. д. Что касается здоровья, то и по отношению

это пресловутым «удвоением» понятий? И если не является, то какая специфическая реальность стоит за этим первым термином, делая его равноправным и в то же время содержательно отличным от другого?

Предваряя ответы на поставленные и другие связанные с ними вопросы, необходимые для научного обоснования термина «психологическое здоровье» в его соотношении с психическим, обратим внимание на тот факт, что сам обозначаемый им феномен уже давно зафиксирован в обыденном сознании в таких фигуральных выражениях, как «душа» поет, ликует или, напротив, болит, стонет, вопиет, вызывая в нас нестерпимое желание выговориться, «излить себя», выплеснуть все, что накопилось внутри. И тогда собеседником может оказаться случайный встречный, лишь бы захотел выслушать обо всем наболевшем, о волнующих нас чувствах, мыслях, желаниях. Эти и им подобные выражения часто встречаются не только в обыденной речи, но и в художественных произведениях, особенно в русской классической литературе с той целью, чтобы передать внутреннее состояние героев, когда «на душе у них», по выражению А.П. Чехова, «не

---

к этому феномену наблюдается аналогичное удвоение понятий, хотя предпочтение в большинстве случаев отдается термину «психический» как более традиционному и совпадающему с уже ставшим привычным обозначением соответствующих заболеваний как психических. Например, автор может в названии статьи вынести термин «психологическое здоровье», а в самом тексте начинает использовать уже другой – «психическое здоровье», явно не замечая смешения понятий и не проводя каких либо различий между ними (см., например: Осин, 2007).

ладно» и даже «кошки скребут» и хочется «больше говорить о самом себе, чем о чем-либо другом», говорить о своих глубоких разочарованиях и обманутых надеждах, о потрясениях любви, как и о внутренней опустошенности и несостоявшейся жизни, бессмысленности и бесперспективности существования и т. д. или, напротив, о таких состояниях души, «что хочется и плакать, и громко петь» и даже «весь мир обнять» (Чехов, 1985, с. 109).

Не вызывает сомнений, что все описанные выше и аналогичные им состояния «души» обозначают нечто более тонкое и сложное, чем здоровая или нездоровая психика с точки зрения медицины, поскольку затрагивают ценностно-мировоззренческий уровень бытия человека, его полноценное или неполноценное существование как личности со всеми ее моральными принципами, идеалами, смысловыми образованиями, верованиями и гармонией с окружающим миром. С позиций психологии здоровья они могут рассматриваться, на наш взгляд, как проявления уже не столько его психического, сколько психологического здоровья.

Термин «здоровье», являющийся исходно базовой категорией медицинской науки с ее более чем тысячелетней историей, уже давно используется и в психологической науке, как, впрочем, и во многих других областях знания, приобретая все новые оттенки и аспекты, что еще больше затрудняет его общее определение. Одновременно с научным термином это понятие глубоко проникло сегодня и в массо-

вое сознание, став одним из самых употребляемых слов в нашей обыденной речи, с содержанием которого большинство людей справедливо связывает наивысшую жизненную ценность. «Разве здоровье – не чудо?» (А. П. Чехов) Конечно, да! Несмотря на широкую распространенность и востребованность этого термина в условиях современной жизни, большинство людей вряд ли задумывались над его определением и могли бы сколько-нибудь удовлетворительно и кратко раскрыть связанное с ним содержание. Впрочем, эта задача представляет большие трудности не только для рядовых носителей языка, но и для специалистов по проблемам здоровья, большинство из которых обычно воздерживаются от его конкретных определений. Те же определения, которые иногда встречаются в литературе, в большинстве своем вызывают справедливые замечания по разным основаниям и все еще далеки от того, чтобы стать общепринятыми.

Чаще всего в литературе, в том числе и психологической, в качестве базового и наиболее авторитетного приводится определение здоровья, содержащееся в Уставе Всемирной организации здоровья (ВОЗ). Здоровье определяется в нем как такое состояние человека, которое характеризуется, во-первых, отсутствием болезней и, во-вторых, полным физическим, умственным и социальным благополучием.

Прежде всего, вызывает неудовлетворенность используемый здесь негативный способ определения здоровья через нездоровье или, выражаясь конкретнее, как отсутствие бо-

лезней, а также простое перечисление разных видов благополучия без какого-либо содержательного наполнения этого понятия. В то же время уже само включение понятия «благополучие» с его четко выраженным позитивно-оздоровительным значением для жизнедеятельности человека в определение здоровья в качестве его атрибутивного признака представляется нам вполне правомерным, особенно если речь идет, как в данной статье, о психологическом здоровье и соответствующем ему психологическом или субъективном благополучии. Это делает необходимым обратиться к рассмотрению проблемы благополучия в интересующем нас аспекте.

Благополучие как многомерный психологический конструкт и новая исследовательская тема привлекло внимание западных психологов гуманистической ориентации еще в конце 1960–начале 1970-х годов. С тех пор интерес к нему не ослабевал, достигнув своей высшей точки на рубеже 1980–1990-х годов. В отечественной психологии работы в основном обзорно-ознакомительного характера по этой проблеме стали появляться лишь в последние годы (Шамонов, 2004; Шевеленкова, Фесенко, 2005; Созонтов, 2006).

Обращение в числе первых известных западных ученых-гуманистов (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Э. Фромм, В. Франкл, Дж. Бюдженталь и др.) к такой генерализованной проблеме, как благополучие, способной охватить широкую область позитивно выраженных состояний и

характеристик личности (счастье, удовлетворенность жизнью, положительная аффективность, здоровье, мужество, моральность в значении стойкости духа и т. д.), было в известной мере «обратной реакцией» на психоаналитическую ориентированность мировой психологической науки, в которой преобладающее внимание на протяжении многих десятилетий уделялось изучению негативных, болезненных проявлений психической жизни.

В то же время анализ истоков зарождения и последующего развертывания исследований по этой новой для психологии личности проблеме указывает одновременно и на прямую связь этих исследований с общесоциологической концепцией «качество жизни». Эта концепция была выдвинута и стала активно разрабатываться учеными США в 1960-е годы применительно к новому, постиндустриальному этапу развития страны. Предполагалось, что в наступающую эпоху постматериализма главной заботой общества станет уже не простое физическое выживание, а благополучие людей с четко выраженным психологическим содержанием, связанным с позитивными чувствами, удовлетворенностью жизнью и устойчивым уровнем счастья. Не отрицая возможной идеологической и пропагандистской составляющей этой концепции<sup>6</sup>, за что она, прежде всего, подвергалась критике со сто-

---

<sup>6</sup> Словосочетание «качество жизни» (quality of life) впервые использовал в своей речи президент Л. Джонсон в 1964 г. в связи с празднованием 200-летия США и достигнутыми успехами во всех сферах жизни, поэтому было бы наивно отрицать его пропагандистскую составляющую.

роны советских ученых (Попов, 1977; Тодоров, 1980), подчеркнем содержащуюся в ней новую стратегию исследования и оценок социально-психологических процессов, связанную с переориентацией внимания ученых с внешних факторов и показателей жизни людей на субъективные индикаторы. В соответствии с этой стратегией акцент ставится уже не столько на сам по себе, например, уровень потребления и материального благосостояния граждан, равно как и не на их семейное положение как таковое, профессиональную работу, то или иное проведение досуга, участие в делах сообщества и его различных неформальных объединений и т. д., а на то, как все это воспринимается и оценивается самими людьми, насколько каждый из них чувствует себя при этом психологически комфортно, испытывает чувство удовлетворенности и позитива, считает себя счастливым человеком.

Можно обладать – и это стало особенно очевидно в условиях постиндустриального развития западных стран и, прежде всего, США – многими внешними атрибутами счастливой жизни и тем не менее не чувствовать себя соответствующим образом. На этот психологический парадокс человеческого бытия указывал еще Монтень, когда писал, что человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее. На преодоление этого парадокса и была нацелена с самого начала концепция «качество жизни», раскрывающая внутренне «ощущаемое качество» («Perceived Quality») жизни индивида. Пси-



хологическая ориентированность этого понятия для многих исследователей первого поколения представлялась настолько важной и принципиальной, что они нередко прямо определяли «качество жизни» как «внутреннюю удовлетворенность» или «чувство субъективного благополучия личности» (Campbell, Converse, Rodgers, 1976; Rodgers, Converse, 1975).

Таким образом, на основании проведенного нами анализа соответствующей литературы имеются достаточные основания утверждать, что развернувшиеся в западной психологии с начала 1980-х годов исследования по проблеме психологического благополучия имели в своем основании социологическую концепцию «качества жизни», поднявшую, в свою очередь, волну конкретных исследований этих «ощущаемых качеств жизни». Качество жизни – это качество индивидуальной жизни с позиций самого индивида, т. е. определение того, как жизнь им самим воспринимается, ощущается и оценивается. Осознаваемый эффект такого личностного и позитивно окрашенного восприятия своей жизни и есть субъективное благополучие. В нем фиксируется, прежде всего, мера психологической «вписанности» человека в окружающий мир, в его ближайший социум, степень их гармоничности и адекватности друг другу.

В более ранних психологических работах по благополучию эта мера описывалась, прежде всего, в таких наиболее очевидных и значимых «ощущаемых качествах жизни»,

как счастье, позитивная аффективность (эмоциональность), удовлетворенность жизнью, которые в большинстве случаев рассматривались и как основные составляющие психологического благополучия (Bradburn, 1969; Diner, 1984).

Среди более поздних работ по психологическому благополучию, направленных на дальнейшее уточнение содержания, критериев, а также возможную операционализацию этого понятия, наибольшую известность получили исследования К. Рифф (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995). Ею разработан прошедший успешную проверку на надежность и валидность подробный опросник «Шкалы психологического благополучия», состоящий из 87 пунктов, направленных на раскрытие мыслей и чувств респондентов относительно себя и своей жизни. Эти пункты в равной пропорциональности распределены между шестью шкалами, которые определяют структуру субъективного благополучия. Такими его структурными единицами, по версии данного автора, являются: наличие цели в жизни, личностный рост, самопринятие, автономия, положительное отношение с другими, управление окружающим. Содержательный анализ этих шкал показывает, что большинство из них не только пересекаются, но и по своему общему смыслу совпадают с теми характеристиками и чертами личности, которые обычно включаются в опросники по диагностике и измерению таких основных и более обобщенных, как уже отмечалось, составляющих субъективного благополучия, как чувство удовлетворенности жизнью

и счастье.

Из обозначенных единиц шестимерной шкалы субъективного благополучия К. Рифф наибольший интерес представляет для нас шкала «личностный рост» как наиболее полно раскрывающая содержание того феномена, который обозначается нами понятием «психологическое здоровье».

«Личностный рост» – относительно новое для психологии личности понятие, в содержании которого просматривается связь с древнегреческим термином «эвдемония»<sup>7</sup>. Главным здесь является потребность в саморазвитии, переживание и ощущение своего развития как процесса совершенствования себя и своих личностных качеств. Предполагается также и осознание полноты самореализации в различных сферах жизни, вера в способность к постоянному целенаправленному развитию, доставляющему чувство радости и внутреннего удовлетворения. Это и непрекращающийся процесс самопознания и расширения кругозора, и открытость жизненно-му опыту, а также интерес к жизни как непрерывному процессу обучения, возмужания и неизбежных перемен, возможности стать более сильным и способным ко многому.

---

<sup>7</sup> Термин «eudaimonia» происходит от «eu» – добро – и «daimon» – божество. Этим словом в древнейший (дофилософский) период назывался человек, покровительствуемый благим даймоном, или божеством. Однако в работах древнегреческих мыслителей этот термин теряет свой первоначально сугубо религиозный смысл и получает более сложную и не во всем однозначную философско-этическую интерпретацию. Наиболее полно идея «эвдемонии» была разработана Аристотелем в его оригинальной этической концепции, изложенной в «Никомаховой этике» (см.: Джидарьян, 2001, с. 86–89).

Итак, анализ работ ведущих зарубежных авторов по психологическому благополучию дает нам основание сделать вывод о том, что это понятие по своему основному смыслу и главным характеристикам является аналогом или максимально приближено к тому, что, по другой терминологии, которой придерживаемся и мы, не менее правомерно определить как психологическое здоровье. Конечно, есть своя логика в том, что термин «здоровье», следуя давней традиции, продолжает использоваться в западной психологической литературе в основном по отношению к психосоматике человека, характеризуя качество его психического (mental) или физического (physical) состояния в соответствии с установленными нормативными показателями. Поэтому нет ничего удивительного в том, что для обозначения четко определившегося в жизни западного общества в 1960-е годы, как уже отмечалось выше, феномена позитивно-устойчивого состояния человека, связанного, однако, не с его психосоматическим здоровьем, а с полноценным функционированием и развитием как личности, ученые ввели в научный лексикон уже другое, хотя и очень близкое ему по смыслу, обыденное слово «благополучие» (*англ.* well-being)<sup>8</sup>, добавив к нему

---

<sup>8</sup> О принципиальной близости понятий «здоровье» и «благополучие» свидетельствует тот факт, что и то и другое восходят к одному и тому же латинскому слову «salus». От этого их общего корня получила свое название оригинальная концепция «сальютогенеза», разработанная в 1970-е годы известным израильским ученым А. Антоновским, работавшим на стыке медицины, психологии и социологии. Для определения психологического здоровья автор использует пред-

определение «психологическое» (psychological) или равнозначное «субъективное» (subjective)<sup>9</sup>. Тем самым оказалось излишним использование в соответствующей англоязычной литературе словосочетания «психологическое здоровье»<sup>10</sup>,

ставления о континууме, располагая здоровье в некоей его точке, находящейся между психическим расстройством и психологическим благополучием. Это дает возможность определить здоровье не ограниченно-стандартно, как отсутствие болезней, а как движение к полюсу психологического благополучия. Последнее в концепции салютогенеза определяется такими характеристиками личности, как способность к совладающему поведению (копинг), творческому приспособлению и росту, а также готовность к самоотдаче и бескорыстному взаимодействию с другими, переживание радости и др. (Antonovsky, 1984).

<sup>9</sup> В современной психологической литературе нет, к сожалению, удовлетворительного определения, как уже отмечалось выше, не только здоровья, но и благополучия, тем более не уточняются возможные различия между этими близкими по смыслу понятиями. Оба они имеют широкий диапазон применения, во многом содержательно совпадая друг с другом. Так, наряду с психологическим и субъективным благополучием выделяются, как это делается и в отношении здоровья, такие его виды, как физическое, эмоциональное (психическое), духовное, а также общее благополучие личности и общества (см.: Эммонс, 2004; Paloutzian, Kirkpatrick, 1995).

<sup>10</sup> В числе тех, кто использовал в своих работах термин «психологическое здоровье» был, например, А. Маслоу. Выражая неудовлетворенность «зауженной» проблематикой современной ему психологии, преобладанием в ней психопатологических понятий и терминов в ущерб исследованиям, как он пишет, психологического здоровья, ученый призывает коллег к изучению таких личностных концептов как сила характера, дружелюбие, оптимизм, самосовершенствование и др. (Маслоу, 2001, с. 405). Кроме того, в своих социально-философских работах, в частности «Self-actualizing people. A study of Psychological Health» (1950), Маслоу называет современное ему капиталистическое общество больным, связывая, однако, этот свой неутешительный диагноз лишь с причинами психологического порядка – его низкой «синергичностью» и недостаточностью в нем людей «самоактуализирующегося» типа.

которое в ней сегодня действительно практически не встречается, в отличие от отечественной литературы, где за последние десять лет оно оказалось востребованным и стало появляться все чаще (Дубровина, 2004; Шувалов, 2012; Ясман Л., Ясманн О., 2009; Портнова, Иванова 2009; и др.).

Несмотря на, казалось бы, содержательную и смысловую равнозначность терминов «психологическое благополучие» и «психологическое здоровье» более предпочтительным для обозначения соответствующего феномена представляется нам последний термин.

Во-первых, в отличие от однополярного благополучия термин «здоровье» является парной категорией, выступающей в одной связке с противоположным по знаку термином «болезнь». Болезнь – это нежелательные сбои и пагубные по своим последствиям изменения в различных системах человека, нарушающие нормальное функционирование и снижающие качество и продолжительность жизни. И такая изначальная парность термина «здоровье», предполагающая его потенциальную соотнесенность с болезнью, делает это понятие содержательно богаче благополучия, так как учитывает возможность возникновения в процессе жизни различных, связанных с болезнью деформаций, аномалий, отклонений от соответствующих нормативных показателей. Это, в свою очередь, предопределяет постановку практической проблемы профилактики и предупреждения болезней и связанную с ними необходимость вести здоровый образ жизни.

Во-вторых, единым термином «здоровье» по вертикальной цепочке связываются между собой все уровни существования и бытийности человека, не отделяя его высший, личностно-смысловой уровень от двух нижележащих. Тем самым реализуется один из важнейших методологических принципов психологической науки – принцип целостности (системности) человеческой психики.

В-третьих, для русского сознания смысл слова «благополучие» прочно связывается с материальным достатком, обеспеченностью, успешностью, на что указывают все известные нам авторитетные словари русского языка. Использование в русскоязычной среде этого слова в других, отличных от обозначенных выше значений, характеризующих, прежде всего, жизнь в довольстве и спокойствии, противится «чувству языка» в российской ментальности, порождая своеобразный «языковый» диссонанс. И этот языковой фактор было бы также неправомерно игнорировать, отдавая предпочтение тому или иному термину в научных исследованиях.

С учетом высказанных выше соображений и в соответствии с одной из принятых в психологии понятийных триад «организм – индивид – личность» представляется вполне логичным рассматривать и здоровье человека на трех уровнях: соматическом (организм), психическом (индивид) и психологическом (личность).

1. Соматическое (физическое) здоровье – это здоровье

человека как природного индивидуума (особи), связанного с нормальным функционированием его биологических систем и отдельных органов: сердечно-сосудистой, эндокринной, желудочно-кишечной, опорно-двигательной и др. Этот базисный уровень здоровья/нездоровья человека – объект внимания и предмет исследования классической, традиционной медицины, представляющей собой, по определению Б.Г. Ананьева, «обширную систему теоретических и прикладных дисциплин» (Ананьев, 1969, с. 54.). В разработанной им и гуманистически ориентированной системе наук о человеке медицине отводится фундаментальная роль, современный этап развития которой ученый правомерно связывает с необходимостью все большего смещения акцентов и превращения ее в науку о здоровье, гигиене и профилактике заболеваний, а не только о болезнях и их лечении.

2. Психическое здоровье – это здоровье человека как индивида (целостный организм), наделенного не просто совокупностью природных свойств и материальным субстратом соответствующих состояний и процессов, но и психикой как продуктом деятельности мозга, которая является высшей точкой в эволюционном развитии живых систем. С этих позиций здоровая психика – это не только адекватная условиям жизни психическая деятельность человека, но одновременно и его здоровая (соответствующая определенным нормам) нервная система, как и здоровые функциональная организация и строение мозга.



И, напротив, психические нарушения (заболевания), связанные с перцептивными, аффективными, когнитивно-мнемическими, волевыми, двигательными-исполнительскими и другими изменениями психических функций и процессов, – это одновременно и невротические нарушения, многие из которых имеют врожденный или генетически обусловленный характер. Поэтому не лишено оснований по отношению к этому уровню проявления здоровья/нездоровья человека наряду с термином «психический» использовать и более уточняющий – «нервно-психический», особенно когда речь идет не столько о здоровье, сколько о психических и психогенных заболеваниях. В целом этот уровень представляет область интереса общей психологии – в широком понимании, а в случаях патологии более предметно и с целью лечения изучается медицинской психологией, в частности, такими ее специализированными разделами, как клиническая психология и патопсихология.

Одновременно с этими дисциплинами в теории и практике современной медицины большое место заняла психотерапия как психологическое лечебное воздействие на больного, «стремящаяся путем воздействия на сознание человека устранять различные виды аномалий в его душевной жизни» (Бассин, Рожнов и др., 1975, с. 716). Такими аномалиями выступают, прежде всего, стрессы, тревожность, различные фобии, депрессивные состояния и т. д., распространенность которых многократно возросла и сдвинулась в сторону

более молодого возраста за последние десятилетия.

3. Психологическое здоровье – это здоровье человека как личности, являющейся продуктом общественных отношений и социального развития. В этом своем общественно-историческом, личностном качестве человек обладает, как известно, не только различными психологическими структурами, динамическими образованиями и чертами характера, но и нравственностью как своей сущностной характеристикой, поэтому психологическое здоровье/нездоровье личности – это одновременно и ее нравственное здоровье/нездоровье, данное в субъективных актах сознания и переживания. Важнейшим индикатором нравственного аспекта психологического здоровья выступает совесть, точнее, то, что принято называть «голосом совести» – чистая, спокойная совесть, с одной стороны, и «угрызения совести», с другой.

В соответствии с предложенным и самым общим пониманием психологического здоровья как соотношенного с высшими, нравственно-смысловыми «этажами» психической организации человека<sup>11</sup>, оно представляет область интересов психологии личности и, прежде всего, таких ее новых направлений и разделов, как позитивная и нравственная психология. Его практическая, лечебно-профилактическая часть включает в себя различные варианты психологическо-

---

<sup>11</sup> В этом своем значении «психологическое здоровье» совпадает с тем, что другими авторами иногда обозначается как «личностное здоровье». Такой терминологии придерживается, например, Б. С. Братусь, определяя личностное здоровье как личностно-смысловой уровень психического здоровья (Братусь, 1988, с. 72).

го консультирования, направленные на оказание необходимой коррекции, поддержки и помощи клинически здоровым людям, оказавшимся в критических ситуациях и с медицинской непосредственно не связанных. Этим консультированием занимаются не врачи в традиционном смысле слова, как в классической психотерапии, а специально подготовленные к соответствующей практической работе психологи. И обращено оно не к симптомам и болезням, а к личности с ее нравственно-ценностным вектором развития и бытия в мире и возможными от него отклонениями и деформациями, вызванными «невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» (Василюк, 1999).

О необходимости расширения зоны влияния и форм приложения психотерапии, предполагающих своеобразную ее «социологизацию» и включающих в себя не только лечебные, но и воспитательные мероприятия, писали в свое время известные отечественные ученые-психиатры Ф. М. Бассин, В. Е. Рожнов и др. Главное значение для такой, по их терминологии, «социально-ориентированной психотерапии», выходящей за рамки клиники и проникающей в область повседневной практики, приобретает личностный фактор, знание законов, по которым личность формируется, взаимодействует с окружающим миром. К объектам ее внимания и лечебно-воспитательного воздействия, выходящим за рамки медицины в узком понимании, они относили наряду с алкого-

лизмом и наркоманией и такие собственно личностные аномалии, антиобщественные наклонности и «уродливые отклонения от норм морали», как суеверия, агрессивность и жестокость, сексуальная распущенность и лживость, безделье и эгоизм, недисциплинированность на работе и разболтанность в быту, душевная выхолощенность, циничное, равнодушное отношение ко всему, что определяется словами «ко мне не относится» (Бассин, Рожнов, Рожнова, 1975, с. 722). Не являясь выражением расстройства психики в традиционном, медико-психиатрическом понимании, многие из этих аномалий практически здоровых людей являются потенциально, не без оснований полагали Ф. М. Бассин с соавт., предпосылками или предвестниками значительно более серьезных психических отклонений. Такие аномалии можно рассматривать как скрытую, субклиническую форму патологии, способную косвенным и отдаленным образом подготавливать болезни и при наличии соответствующих условий переходить в явную патологию.

Сегодня наглядным и одним из наиболее успешных примеров неклинической терапии, о необходимости которой писали и которую пытались использовать в своей практике многие известные отечественные психологи-психиатры, терапии, имеющей под собой серьезное теоретическое обоснование, является метод «позитивного лечения». Именно так назвал свою систему «оздоровления и повышения благополучия людей» известный американский психолог, основа-

тель позитивной психологии М. Селигман (Селигман, 2006, с. 184). Эта система задумывалась и создавалась им в противовес широко практикуемой американскими психологами уже многие десятилетия традиционной психотерапии с ее неоправданно завышенным вниманием к лекарственным препаратам, способным лишь восполнить дефицит того или иного химического компонента в мозгу и оставляющим самих пациентов, по существу, безучастными в своем лечении. «Занимаясь исцелением больных, – пишет Селигман, – врачи-психотерапевты совсем забыли, что их помощь нужна и здоровым..., чтобы помочь людям развить положительные свойства характера и достичь того, что Аристотель называл «благой жизнью»» (Селигман, 2006, с. 9). Для этого нужна была, по справедливому убеждению ученого, новая позитивная наука, важнейшим терапевтическим фактором которой должны выступать не внешние условия, не воздействия извне, а собственные волевые усилия самого пациента, его личностный выбор, внутренняя дисциплина, творческая деятельность по развитию и реализации своих индивидуальных достоинств и добродетелей.

Для определения и уточнения этих индивидуальных добродетелей и достоинств, являющихся главным объектом внимания позитивных психологов, группой специалистов-единомышленников был разработан научный классификатор позитивных свойств характера, который мог бы стать ориентиром и базовой основой для соответствующей

щих исследований. Аналогом для него послужил диагностико-статистический справочник психических заболеваний (ДСС-3), выпущенный в свое время Национальным институтом психического здоровья США в качестве основного пособия для постановки точного диагноза и последующего лечения. Разработанный по этой модели, но применительно к задачам позитивной психологии, этот справочный классификатор положительных черт характера включает в себя шесть универсальных, присущих людям любой национальности и культуры и напрямую связанных с моралью добродетелей и двадцать четыре индивидуальных достоинств, через которые эти добродетели проявляются в практике жизни.

В своих работах М. Селигман предлагает различные способы, упражнения и тесты, в том числе и разработанные не только им, но и другими представителями позитивной психологии, позволяющие каждому желающему, во-первых, выявить и измерить свои индивидуальные достоинства и, во-вторых, развить и использовать их в повседневной жизни. Именно успешная реализация индивидуальных достоинств, как вполне обоснованно считает ученый, способна не только ослабить разрушительное влияние отрицательных эмоций и поднять настроение, но и принести духовное удовлетворение, сделать свою жизнь более счастливой и осмысленной. В этом и состоит, на наш взгляд, залог психологического здоровья личности.

В соответствии с этими исходными теоретическими по-

ложениями цель терапии в позитивной психологии, построенной на совершенно других принципах, чем традиционная, на что ученый постоянно обращает внимание, не просто лечить, поднимая самочувствие пациента, образно говоря, с отметки минус шесть до минус два, а помогать людям выявить и развить в себе положительные черты характера с тем, чтобы максимально задействовать их во всех сферах жизни, поднимая самочувствие с отметки плюс три до плюс восемь.

Из большого числа разработанных М. Селигманом методов позитивного лечения наибольшую известность и практическое применение во многих странах мира получила его подробная программа помощи людям, страдающим пессимизмом, и способная научить их оптимистическому отношению к жизни (Seligman, 1990).

\* \* \*

Подводя итог проведенного выше теоретического исследования и отвечая на вопрос, вынесенный в заголовок статьи, можно сделать вывод, что психологическое здоровье – не миф и не метафора, а реальная проблема современной психологии личности, связанная с такими аспектами ее наличного бытия, которые не охватываются и не совпадают с понятием «психическое здоровье». Речь идет не об удвоении понятий, а о расширении проблемного поля общенаучного понятия «здоровье», наполнении его личностным, нрав-

ственно-смысловым содержанием.

## Литература

*Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1969.

*Бассин Ф. М., Рожнов В. Е., Рожнова М. А.* Психологическая теория личности и психотерапия // Соотношение биологического и социального в человеке. М.: Наука, 1975. С. 716–734.

*Братусь Б. С.* Аномалии личности. М.: Мысль, 1988.

*Василюк Ф. Е.* Проблема критической ситуации // Психология экстремальных ситуаций / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Минск: Харвест, 1999.

*Джидарьян И. А.* Представление о счастье в российском менталитете. СПб.: Алетейя, 2001.

*Дубровина И. В.* (ред.). Практическая психология образования: Учебное пособие / Под ред. И. В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004.

*Лебединский М. С.* Проблема соотношения социального и биологического в аспекте психотерапии // Соотношение биологического и социального в человеке. М.: Наука, 1975. С. 707–715.

*Маслоу А.* Мотивация и личность. СПб., 2001.

*Монтень М.* Опыты. Кн. 2. М.-Л., 1960.

*Осин Е. Н.* Чувство связности как показатель психологи-



ческого здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 3. С. 22–40.

*Попов С. И.* Проблема «качества жизни» в современной идеологической борьбе. М.: Политиздат, 1977.

*Портнова А. И., Иванова М. Г.* Психологическое здоровье и зрелость личности как цели возрастно-психологического консультирования // Психология человека в современном мире. Том 3. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 98–105.

*Селигман М.* Новая позитивная психология. М.: София, 2006.

*Созонтов А. Е.* Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105–114.

*Тодоров А. С.* Качества жизни. Критический анализ буржуазных концепций. Пер. с болг. / Под ред. С. И. Попова. М.: Прогресс, 1980.

*Чехов А. П.* Соч. в 18 т. М.: Наука, 1985. Т. 9.

*Шамонов Р. М.* Психология субъективного благополучия личности. Саратов, 2004.

*Шевеленкова Т. Д., Фесенко В. П.* Психологическое благополучие личности (Обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–130.

*Шувалов А.В.* Здоровье личности: методологический и мировоззренческий аспекты // Современная личность: Психологические исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 76–99.

*Эммонс Р.* Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Пер. с англ. под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004.

*Яссман Л.В., Яссман О.Ю.* Психологическое здоровье как критерий духовной эволюции человека // Психология человека в современном мире. Т. 6. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 337–346.

*Antonovsky A.* The Sense of Coherence as a Determinant of Health // Advances, Institute for Advancement of Health. 1984. V. 1. № 3. P. 37–50.

*Bradburn N. M.* The structure of psychological Well-being. Chicago: Aldine, 1969.

*Campbell A., Converse P., Rodgers W.* The Quality of American Life. Perceptions, Evaluations and Satisfaction. N. Y., 1976.

*Campbell A.* The sense of Well-Being in America: Recent patterns and trends. N. Y., 1981.

*Diner E.* Subjective Well-Being // Psychol. Bull. 1984. V. 95. № 3. P. 542–575.

*Inglehart R.* Culture shift in advanced industrial society.

Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1990.

*Maslow A. N.* Self-Actualizing People: A Study of Psychological Health // Personality Symposia: Symposium 1. N. Y.: Grune & Stratton, 1950.

P. 11–34. *Newell M.* The Quality of Life. Sydney, 1972.

*Paloutzian R. F., Kirkpatrick L. A.* Introduction; The scope of religious influences on personal and Societal well-being // Journal of Social Issues. 1995. № 51. P. 1–11.

*Rodgers W. L., Converse P. E.* Measures of the Perceived Overall Quality of Life // Social Indicators Research. 1975. V. 2. № 2.

*Ryff C. D.* Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. V. 57. P. 1069–1084.

*Ryff C. D., Keyes C. L.* The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. V. 69. № 4. P. 719–

727. *Ryff C.D., Singer B.* The contours of positive human health // Psychological Inquiry. 1998. № 9. P. 1–28.

*Seligman M. E. P.* Learned Optimism. N. Y.: Simon & Schuster, 1990.

# **Осознание как путь к психологическому и физическому здоровью субъекта Т. В. Галкина**

Актуальность и необходимость проведения психологических исследований, связанных с различными аспектами здоровья человека как субъекта жизни, не вызывает сомнения. Об этом свидетельствует, в частности, тот факт, что тема «Психологическое здоровье» признана сегодня одной из приоритетных среди разрабатываемых психологических проблем. Это является еще одним подтверждением того, что современная отечественная психология, постулируя направленность научной мысли на служение обществу, прогрессу, формированию новых потребностей, общественных целей и ценностей человеческой жизни, обратив особое внимание на разработку проблем нравственной психологии, безусловно, связанных с темой психологического здоровья, не поддерживает идею этической нейтральности науки. Однако следует отметить, что вопрос о соотношении науки и этических ценностей продолжает оставаться дискуссионным, несмотря на растущее осознание обществом социальной роли и последствий научных исследований. Сторонники идеи ценностной (этической) нейтральности науки фактически рассматрива-

ют ее не как часть цивилизационного процесса, а как самоцель, которая отвергает человека с его интересами и культурными, ценностными потребностями. Это приводит к игнорированию тех сторон социокультурной и духовной жизни, которые не поддаются научной рационализации, к абсолютизации идеи «чистой истины», а также утрате целостности человеческого знания (Кольцова, 2008, с. 41). Идеи ценностной нейтральности науки близки *сциентизму* как мировоззренческой позиции, в основе которой лежит представление о научном знании в качестве наивысшей культурной ценности и достаточного условия ориентации человека в мире<sup>12</sup>.

Научная разработка учеными-психологами проблемы психологического здоровья позволяет преодолеть фрагментарность знаний в той области психологии, которая ближе всего стоит к изучению ее изначального, исторически первого предмета – души. Обращение к этой теме позволяет вернуть психологии то, что она почти потеряла, вооружившись исключительно объективными методами и средствами изучения субъекта и его психики. В XX в. неоднократно разра-

---

<sup>12</sup> Идеалом для *сциентизма* (от *лат.* scientia – знание, наука) выступает не всякое научное знание, а прежде всего результаты и методы естественнонаучного познания. Представители сциентизма исходят из того, что именно естественнонаучный тип знания аккумулирует в себе наиболее значимые достижения всей культуры, что он достаточен для обоснования и оценки всех фундаментальных проблем человеческого бытия, для выработки эффективных программ деятельности.

вались сетования на то, что раньше психология была наукой о душе, а теперь стала наукой о ее отсутствии. Уже в начале XX в. на это обращали внимание и историк В.О. Ключевский, и его современники – философы, психологи. Можно сказать, что психология действительно пожертвовала душой ради научной объективности субъективной науки. В одной из своих публикаций об этом оригинально сказал В.П. Зинченко: «Выражаясь современным языком, в младенческой душе психологии завелась *сциентистская* червоточинка, которая выела душу изнутри. Вначале это казалось остроумным методическим приемом: отойти от души, вооружиться объективными средствами исследования, чтобы потом взять ее приступом. Но в соответствии с еще не известным психологии того времени правилом произошел „сдвиг мотива на цель“. Психологи увлеклись материей, психическими функциями, реакциями, рефлексам, поведением, ориентировкой, позднее – мозгом, нейронами и многими другими не менее интересными и полезными предметами. О душе они вовсе забыли, а если вспоминали, то искали не там, где потеряли» (Зинченко, 2000, с. 79; курсив мой. – Т. Г.). Но «потеря души» далеко не безобидна и для науки психологии в целом, и для психологов в частности. А.А. Ухтомский нарисовал картинку того, что можно ожидать с внедрением в психологию, и особенно в психологию личности, исключительно объективных методов изучения: «Будет царство немое и глухое, ибо никто никого понимать не будет при уверенно-

сти, что каждый для себя все понимает!» (Ухтомский, 1997, с. 171).

При обращении к проблеме психологического здоровья нам представляется адекватным и естественным опереться на теорию личности Т. А. Флоренской, ведущими понятиями которой являются «идеал», «безграничное стремление к совершенству», «совесть», «духовное развитие», «доминанта на Другом» (по А.А. Ухтомскому) и «вненаходимость» (по М. М. Бахтину), «духовное Я» и «наличное Я» (Флоренская, 2006; Воловикова, 2011, 2012; Колпакова, 2013). Т. А. Флоренская предложила *метод духовно-ориентированного диалога* в педагогике, психологии, психотерапии и разработала его основные принципы (Флоренская, 1994, 2001а). Тем самым она вернула в научную психологию не только ее основной предмет – душу, но и *постулат о троичности состава человека: дух, душа и тело*, который был в силу целого ряда политических и социальных причин искажен в советской психологии. Опираясь на православные традиции в отечественной психологии, Т. А. Флоренская, наглядно показала, что нарушение иерархии в системе дух – душа – тело неизменно ведет к болезни, повреждению психологического, психического и физического здоровья человека (Флоренская, 2001б).

Разработка проблемы психологического здоровья и укоренение в научном лексиконе этого термина дает дополнительную возможность ученым и практикам в области пси-

хологии сделать акцент на изучении духовно-нравственных детерминант личности как субъекта жизни. С нашей точки зрения, *духовно-нравственный аспект является системообразующим фактором психологического здоровья личности*. Фактически проблема психологического здоровья становится «мостиком», связующим звеном между отечественной дореволюционной, советской и современной психологией в той ее области, которая всегда была связана с проблемами духовности, морально-нравственными, ценностными аспектами развития и формирования личности (Галкина, 2013). Концепцию Т. А. Флоренской можно считать фундаментом современной нравственной и этической психологии (Воловикова, 2011). Предпосылками основных разрабатываемых ею идей стали работы А. А. Ухтомского (1996, 1997), М. М. Бахтина (1979), а также труды в рамках святоотеческого подхода к пониманию законов душевной и духовной жизни.

## **Концептуально-терминологический анализ основных понятий**

Проведение концептуально-терминологического и сравнительного анализа понятий, употребляемых в статье, представляется необходимым в свете введения в научный оборот термина «психологическое здоровье» и проведения специальных научных исследований в рамках этой проблемы.



Проблема психологического здоровья личности, безусловно, связана с более широкой – здоровья человека в целом. Сложность ее разработки и анализа заключается, в частности, в том, что ученые и практики зачастую не разграничивают понятия «психологическое» и «психическое» здоровье, употребляют в качестве синонимов психологического здоровья такие термины, как «душевное», «духовное», «личностное», «нравственное» здоровье. При этом существует большое количество различных определений этих видов здоровья, в которых достаточно трудно разобраться, однозначно определив, к какому все же виду здоровья относится то или иное определение.

Г.С. Никифоров с соавт. выпустил фундаментальный труд – учебник «Психология здоровья» (2006), посвященный этому новому, интенсивно развивающемуся направлению исследований. В книге подробно обсуждаются основные этапы становления психологии здоровья в зарубежной и отечественной психологической науке. Здоровье трактуется как системный феномен, что позволяет авторам этого пособия затронуть чрезвычайно широкий спектр вопросов, связанных с определением таких понятий, как физическое, психическое, социальное, душевное, духовное и другие виды здоровья, а также выделить их критерии. Авторы затрагивают важнейшие вопросы психологического обеспечения разных видов здоровья и долголетия человека. Ряд разделов книги Г. С. Никифорова близки теме настоящей статьи: «идея си-

темности в толковании понятия здоровья», «психологические факторы здоровья», «физическое здоровье, его оценка и самооценка», «духовное бытие и смысл жизни личности», «психологическая устойчивость личности и вера как ее опора», «религиозная ориентация», «душевное здоровье и культура». Г. С. Никифоров, анализируя психическое здоровье, уделяет особое внимание его критериям и отмечает, что психически здоровой личности принадлежит гармоничность, консолидированность, уравновешенность, а также такие составляющие ее направленности, как духовность, ориентация на саморазвитие, обогащение своей личности (Психология здоровья, 2006). Отметим, что Г.С. Никифоров рассуждает и о «душевном здоровье» (имея в виду «психологическое здоровье»), которое, по его мнению, можно рассматривать как характеристику человека, определяющую его способность справляться со сложными (главным образом неблагоприятными) обстоятельствами жизни, сохраняя оптимальный эмоциональный фон и адекватность поведения. Согласно выводу Никифорова, душевное здоровье – это, прежде всего, гармония человека с самим собой. Концепция душевного здоровья Г.С. Никифорова опирается на разработанную Б.Г. Ананьевым теорию индивидуальности: индивидуальность – это относительно замкнутая система, «встроенная» в открытую систему взаимодействия человека с миром (Ананьев, 1969, 1980). Именно согласованность мотивов, целей и ценностей человека с требованиями окружаю-

щей среды и внутренними возможностями самого человека рассматривается как условие *душевного*

# 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.