



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Г. С. Никифоров

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ВОСТОЧНАЯ ТРАДИЦИЯ

ПСИХОЛОГИЯ



Герман Никифоров

**Психология здоровья:
восточная традиция**

«Санкт-Петербургский государственный университет»

2019

УДК 159.9
ББК 88.26

Никифоров Г. С.

Психология здоровья: восточная традиция / Г. С. Никифоров —
«Санкт-Петербургский государственный университет», 2019

ISBN 978-5-288-05896-7

Издание является успешной попыткой показать значение восточной традиции для становления современной психологии здоровья. Основное внимание уделяется психологическому содержанию аюрведы и йоги, их основополагающей роли в раскрытии феномена психического здоровья и ключевых положений концепции здоровой личности. Учебное пособие следует рассматривать как дополнение к лекционному курсу «Психология здоровья». Предназначено для бакалавров, магистров и аспирантов факультетов психологии, а также может представлять интерес для практических психологов и представителей медицинских профессий, вовлеченных в разработку проблем психологии здоровья как перспективного научного направления.

УДК 159.9

ББК 88.26

ISBN 978-5-288-05896-7

© Никифоров Г. С., 2019

© Санкт-Петербургский
государственный университет, 2019

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Психология здоровья	7
1.1. Психология здоровья в России	7
1.2. Западная психология здоровья	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Герман Никифоров
Психология здоровья: восточная традиция

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2019

© Г. С. Никифоров, 2019

Предисловие

В 1966 году в Московском и Ленинградском университетах впервые в СССР были открыты факультеты психологии. Длительное время структуру факультета психологии Ленинградского университета составляли четыре кафедры: кафедра общей психологии, кафедра эргономики и инженерной психологии, кафедра социальной психологии, кафедра педагогики и педагогической психологии. Интенсивное развитие психологической науки, сопровождавшееся расширением диапазона ее исследовательской направленности, предопределило необходимость открытия на факультете ряда новых кафедр. Начало этому процессу было положено по нашей инициативе, и оно связано с открытием 1 сентября 1989 года кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности.

Наша позиция в выборе пути, по которому пойдет кафедра, тех конкретных научных задач, которые определяют ее последующее развитие, заключалась в следующем. Мы исходили из того, что будущее благополучие России, помимо всего прочего, будет кардинально зависеть, с одной стороны, от того, насколько должным образом будет поставлено во всех сферах не только государственное, но и рыночное управление, а с другой – насколько успешно будет решаться общегосударственная задача по развитию и воспитанию здоровой нации. В обоих случаях отчетливо виделась роль включенности психологии в решение этих задач, что, в свою очередь, и обусловило нашу нацеленность на приложение сил к постановке и разработке двух новых для отечественной психологии научных направлений: психологии менеджмента и психологии здоровья.

Кратко подведем итог тому, что сделано по первому направлению. Кафедра выпустила свыше шестисот практических психологов по специализации «Психология управления (менеджмента)». Прошедшие обучение по этой программе выпускники успешно реализуют свои возможности, занимая различные места и должности: менеджеры по персоналу, рекламе, продажам; маркетологи; психологи-консультанты в различных организациях, центрах занятости населения, центрах профориентации, в кризисных центрах; частные предприниматели; преподаватели в высших учебных заведениях и др. Сотрудники кафедры приняли участие в подготовке серии впервые изданных в России работ по психологии менеджмента: коллективная монография «Психология менеджмента» (1997); учебник «Психология менеджмента» (первое издание 2000 г., расширенное издание 2004 г.); практикум «Психология менеджмента и профессиональной деятельности» (2001); практикум «Психология менеджмента» (2010); коллективная монография «Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Теория и практика» (2010); коллективная монография «Позитивная психология менеджмента» (2016).

Данное учебное пособие, как следует из его названия, относится к сфере интересов второго выбранного нами направления – психологии здоровья. Об особенностях его становления в нашей стране и за рубежом речь пойдет более подробно в самом тексте пособия. Основная же его цель – показать, что истоки психологии здоровья берут свое начало в глубокой древности и прежде всего органично связаны с восточной традицией. Представленные в ней знания о здоровье, путях его формирования, сохранения и укрепления обретают все большую практическую востребованность и вовлеченность в контекст современных исследований в этом направлении.

В целом за прошедшее время кафедра подготовила в области психологии профессиональной деятельности, психологии менеджмента и психологии здоровья шестнадцать кандидатов и трех докторов психологических наук.

Профессор Г. С. Никифоров

Глава 1. Психология здоровья

1.1. Психология здоровья в России

Одним из первых еще в середине XVIII века наш великий соотечественник М. В. Ломоносов обосновал в своих трудах пути и способы психического и физического оздоровления российского народа. Он стоял у истоков движения за здоровый образ жизни в России.

Воспитанник Московского университета профессор М. Я. Мудров в XVIII веке разработал систему гигиенических мероприятий по предупреждению болезней. Он подчеркивал необходимость обращения внимания на людей здоровых, предохранения их от болезней, предписания им надлежащего образа жизни.

Начиная с середины XIX века, в российской медицине в качестве одного из ее разделов утверждается психиатрия, в которой тема психического здоровья, и прежде всего психических заболеваний, становится центральной. Отцом русской научной психиатрии считается И. М. Балинский, основавший в 1857 году кафедру душевных и нервных болезней в Императорской медико-хирургической академии в Санкт-Петербурге (с 1881 года – Военно-медицинская академия). Эстафету принял его ученик И. П. Мержеевский, возглавивший упомянутую кафедру в 1877 году. При нем сформировалась научная школа, где разрабатывались проблемы психиатрии и неврологии. В 1877 году на Первом съезде российских психиатров Мержеевский в своем докладе предпринял одну из первых попыток рассмотреть факторы и условия, определяющие состояние психического здоровья. Позднее это направление исследований было продолжено В. М. Бехтеревым, учеником и преемником Мержеевского, кафедру которого Бехтерев возглавил в 1893 году.

Крупнейшая в России психоневрологическая школа развивалась в Москве. Одним из ее ярких представителей стал профессор С. С. Корсаков, возглавивший в 1888 году кафедру психиатрии в Московском университете. Душевные болезни, согласно Корсакову, – это не только дезинтеграция в протекании психических процессов, но и нарушения индивидуальности человека, единства личности. Чем более гармонично соединены все существенные свойства, составляющие личность, тем она более устойчива, уравновешена и способна противодействовать влияниям, стремящимся нарушить ее цельность. Определяющую роль в обеспечении здоровой психики ученый отводит внешнему фактору, особенностям взаимодействия и взаимосвязи с внешним миром.

Неоспорима причастность академика В. М. Бехтерева (1857-1927) к процессу становления психологии здоровья в России и прежде всего к разработке ее центральной темы, связанной с психическим здоровьем личности.

В. М. Бехтерев – ученый-энциклопедист с мировым именем, оставивший яркий след в истории науки. Его авторское наследие поражает воображение не только объемом созданного, но и широтой распределения творческой активности. Его перу принадлежат работы в области медицины, физиологии, педагогики, психологии, в том числе общей и детской психологии, а также психологии личности. Он оставил глубокий след в области невропатологии и психиатрии, явился основоположником нейрохирургии как нового научного направления. Все знавшие его и все биографы говорят о нем как о человеке, обладавшем исключительной трудоспособностью. Им было написано более 600 научных работ, в том числе более десятка крупных монографий. Помимо России его труды получили широкую известность за рубежом и были изданы в Германии, Англии, Франции и Америке.

В 1907 г. Бехтерев основал и возглавил Психоневрологический институт, а в 1918 г. – Институт по изучению мозга и психической деятельности. В основу этих научно-учебных заве-

дений им была положена идея изучения личности в ее здоровом и болезненном состояниях. Впервые в мировой научной практике Бехтерев подходит к решению поставленных задач с позиций комплексного метода, рассматривая человека в его целостности, как сложное многоуровневое образование. Это находит свое отражение в разнообразии открытых лабораторий, в тематику которых входило изучение человека от морфологии и биохимии мозга и вплоть до социальных аспектов поведения личности. Таким образом, вопросы развития личности и обеспечения ее здоровья изучаются в тесной взаимосвязи представленности в человеке биологического, психологического и социального начал.

Тему психического здоровья российского народа Бехтерев формулирует в самом начале своей научной деятельности.

Программным для последующего развития психологии здоровья стал доклад на тему: «Личность и условия ее развития и здоровья», с которым Бехтерев выступил в сентябре 1905 года в Киеве на Втором съезде российских психиатров. Его выступление имело большой резонанс в обществе. Изложенные Бехтеревым в докладе основные положения концепции здоровой личности оказались провидческими и получили убедительное подтверждение в дальнейшем развитии наук о человеке, в том числе и становлении психологии здоровья во второй половине XX века. Остановимся ниже на ключевых тезисах доклада Бехтерева.

1. Первым и важным условием правильного развития личности является природа организма, биологическая наследственность. Субъективное в нас совершенно неотделимо от физико-химических процессов, которые лежат в основе внутренней организации личности, находя отражение в особенностях ее темперамента и характера.

Посмотрим, как этот тезис соотносится с современными данными науки. Начало 1990-х годов отмечено интенсивным изучением молекулярно-генетических предпосылок темперамента, соотносённости черт темперамента с определенными системами мозга. Стремительно развиваются новые научные направления, обусловленные генетическим фактором: генная хирургия, генная терапия, наномедицина, психогенетика. Последняя нацелена на изучение роли наследственности и среды в формировании психических и психофизиологических свойств человека и включает в себя психиатрическую генетику, генетику поведения, психофармакогенетику.

2. Еще один фактор связан с условиями зачатия и развития человеческого организма. Неблагоприятные условия зачатия и развития плода влекут за собой дегенеративные особенности потомства, которые в конце концов сводятся к разложению личности и к ее упадку. Если физическое развитие организма от природы слабо выражено и ребенок с самого раннего возраста уязвим к целому ряду инфекционных болезней, не обеспечен достаточным и правильным питанием, то процесс становления личности и ее совершенствования уже будет в той или иной мере задержан.

Правота этих мыслей ученого стала особенно очевидной с появлением во второй половине XX века новой научной дисциплины – перинатальной психологии, изучающей закономерности психического развития человека в тот период, когда мать и дитя представляют собой единую систему на самых ранних этапах онтогенеза от зачатия до первых месяцев жизни после рождения.

Установлено, что 70–75 % психосоматических болезней закладывается в перинатальный период: зачатие, беременность, роды, послеродовой период.

Здоровье еще не родившегося ребенка зависит от здоровья тех мальчика и девочки, которые станут в будущем его родителями. Как учит индийская пословица, время спасать еще не родившегося ребенка начинается раньше беременности.

3. Правильно поставленное воспитание с первых дней жизни ребенка играет огромную роль не только в развитии его характера, но и в укреплении физического и психического здоровья. Воспитание, по мнению Бехтерева, должно создавать личность самостоятельную,

инициативную, разумно критичную к себе и ко всему окружающему. Недостатки, просчеты воспитания, обусловленные родительскими ошибками, могут нравственно калечить ребенка, способствовать вырастанию существа антисоциального, эгоистичного, игнорирующего общечеловеческие ценности.

4. Невежество, несовершенство и недостаток образования есть одно из главных условий неполноценного развития личности. Личность непросвещенного народа, говорит Бехтерев, мало возвышается над проявлением животной жизни.

5. Особый акцент Бехтерев делает на том, что личность – существо социальное. Поведение личности подчинено законам общества. Самобытное и здоровое развитие личности лучше всего обеспечивается свободой в ее взглядах и стремлениях, не нарушающих вместе с тем интересы других, интересы общества как целого. Социальное здоровье личности является основой государственного благополучия.

6. Надо признать, заключает Бехтерев, что границ совершенствования личности не существует. Все наши усилия должны быть направлены на непрерывное совершенствование собственной личности в соответствии с интересами человеческой общности.

Приведенные в докладе мысли Бехтерева относительно формирования здоровой личности и главенствующей роли социального начала в жизнедеятельности человека на десятки лет опередили довольно близкие по смыслу рассуждения, появившиеся со временем в зарубежной психологии здоровья, и прежде всего в гуманистической психологии.

Психология менеджмента и психология здоровья – это две новые области знания в российской психологии, к постановке и развитию которых приступила созданная по инициативе профессора Г. С. Никифорова в 1989 году кафедра психологического обеспечения профессиональной деятельности при факультете психологии Ленинградского (с 1991 г. – Санкт-Петербургского) государственного университета. В данном учебном пособии речь идет о втором направлении [Никифоров, 2012]. При разработке этого направления главный акцент делается на изначальном формировании здоровой психики и последующем поддержании ее функционирования в этом качестве. В стратегическом отношении принципиально большего эффекта следует ожидать, если сосредоточить необходимые усилия на предотвращении самих причин, которые приводят к психическим заболеваниям. В связи с этим в центре внимания – человек как субъект здоровой психики, забота о здоровье здорового человека. Здесь уместно отметить, что весьма характерной особенностью современной медицины является все более заметно формирующаяся в ее недрах концепция медицины оздоровительной. В основе ее идеологии лежит не возврат здоровья, утраченного в результате болезни, путем лечения, а постоянное активное воссоздание здоровья у здоровых в результате оздоровительных мероприятий, исключающее возникновение болезни. Речь идет уже о переходе от «медицины болезней» к «медицине здоровья» и, соответственно, о необходимости подготовки в медицинских заведениях специалистов по здоровью, как говорят некоторые авторы, «врачей здоровья», «конструкторов здоровья». Будущее медицины видится не только в активной социальной профилактике (создание максимально здоровых, гигиенически обоснованных условий жизни), но и во все большей ориентации на личность и ее здоровье [Разумов и др., 1996].

Современная психология вплотную приблизилась к пониманию необходимости решать задачи психологического сопровождения человека на протяжении всего жизненного пути. Одной из таких первостепенных задач является здоровье человека. Следуя сказанному, **психология здоровья рассматривается нами как научная дисциплина о психологическом обеспечении здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути** [Никифоров, 2002].

С момента открытия кафедры курс лекций «Психология здоровья» читается как базовая дисциплина для всех обучающихся на факультете студентов. Чтение нового курса предполагало издание соответствующей учебной литературы. Такая задача со временем была решена.

В 2005 году в свет выходит первый в России «Практикум по психологии здоровья»; в 2006 году – первый учебник «Психология здоровья»; и, наконец, в 2007 году – фундаментальный психологический практикум «Диагностика здоровья», который два года спустя был переиздан. В 1996 г. вышла монография «Надежность профессиональной деятельности», в которой автор формулирует позицию по ряду основополагающих для теории и практики психологии здоровья вопросов. Обсуждается сам феномен здоровья, задачи психологии здоровья как самостоятельного научного направления, критерии психического и социального здоровья, психологические факторы здорового образа жизни, психологическое обеспечение профессионального здоровья.

К числу основных задач исследований, которые находятся в сфере научных интересов психологии здоровья, относятся следующие:

- определение базисных понятий психологии здоровья;
- методы диагностики и оценки психического и социального здоровья;
- разработка доступных для самостоятельного применения методик оценки состояния здоровья;
- исследование и систематизация критериев психического и социального здоровья;
- исследование барьеров здорового поведения;
- изучение факторов, влияющих на отношение к здоровью;
- факторы здорового образа жизни (формирование, сохранение и укрепление здоровья);
- самоуправление, саморегуляция и самоконтроль как факторы психического и социального здоровья;
- психические механизмы здорового поведения;
- формирование внутренней картины здоровья;
- коррекция индивидуального развития;
- профилактика психических и психосоматических заболеваний;
- исследование состояний предболезни и их профилактика;
- определение путей и условий для самореализации, раскрытия творческого и духовного потенциала личности;
- психологические механизмы стрессоустойчивости;
- социально-психологические факторы здоровья (семья, организация досуга и отдыха, социальная адаптация, общение и др.);
- гендерные аспекты психического и социального здоровья;
- разработка индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека;
- психология долголетия, признаки психического старения и их профилактика;
- психологическая помощь при завершении жизненного пути.

В соответствии с системным подходом к раскрытию понятия здоровья последнее имеет особенности своего проявления на трех взаимосвязанных уровнях: биологическом, психологическом и социальном. Сущность здоровья на биологическом уровне заключается в динамическом равновесии всех внутренних органов и их адекватном реагировании на влияние окружающей среды. Соответственно, нарушение равновесия, неадекватная реакция организма на факторы окружающей среды представляет собой не что иное, как болезнь.

Однако, если вопросы профилактики здоровья, укрепления защитных сил организма и лечения болезней с давних пор находятся в поле внимания медицины, то наши представления о сущности и путях обеспечения здоровья на психологическом уровне пока еще далеки от желаемой ясности. Вопросы здоровья на этом уровне так или иначе связаны с личностным контекстом рассмотрения, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Верно найденные ответы помогают нам понять главное: что такое здоровая личность. Благополучие психического здоровья личности предполагает отсутствие расстройств в протекании познава-

тельных процессов, проявлении эмоций, в нравственно-духовной сфере, выборе ценностных ориентаций.

Переход от психологического к социальному уровню достаточно условен. Человек предстает на этом уровне прежде всего как существо общественное, и, соответственно, на передний план выходят вопросы влияния социума на его здоровье. Социальное здоровье определяется как количество и качество межличностных связей индивидуума и степень его участия в жизни общества. Асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения не может считаться здоровой [Никифоров, 2002].

Впервые в современной психологии предпринята попытка изложить в развернутом виде концепцию психологического обеспечения здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути. Имеется в виду серия логически взаимосвязанных между собой изданий: «Психология здоровья дошкольника» (2010); «Психология здоровья. Школьный возраст» (2008); «Психология профессионального здоровья» (2006); «Геронтопсихология» (2007); «Здоровая личность» (2013). Главная цель данной серии изданий – привлечь внимание к разработке этой центральной темы психологии здоровья, в том числе и тех основополагающих идей, которые связаны с именем В. М. Бехтерева.

Основная волна монографических публикаций в области психологии здоровья в нашей стране приходится на конец XX – начало XXI века. Ее проблематика привлекает к себе повышенное внимание и уже регулярно обсуждается на психологических конгрессах, конференциях и симпозиумах, в том числе с международным участием: «Психическое здоровье» (Санкт-Петербург, 2000); «Психология здоровья: методология, теория и практика» (Рязань, 2006); «Психология здоровья: новое научное направление» (Санкт-Петербург, 2009); «Психическое здоровье человека» (Москва, 2016).

Психология здоровья занимает одну из приоритетных позиций в решении общегосударственной задачи по развитию и воспитанию здоровой нации. Она остро ставит перед современным обществом необходимость пересмотра укоренившихся в нем, но не оправдавших себя традиций в сфере воспитания и образования, профессиональной занятости, организации досуга и отдыха, питания, необходимость отказа от диктата потребительской философии и обретения веры в приоритет духовного начала. Успех содержательного раскрытия этой темы предполагает опору и на те относящиеся к ней основополагающие идеи, которые связаны с именем Бехтерева.

В настоящее время базовый курс по психологии здоровья читается во многих университетах в нашей стране. Его включенность в учебный процесс высших учебных заведений будет возрастать, как впрочем, и сама обусловленная практическими нуждами потребность в подготовке соответствующих специалистов – психологов здоровья. Перед выпускниками, прошедшими обучение по образовательной программе в рамках специализации «Психология здоровья», открывается возможность применять полученные знания и решать профессиональные задачи в учреждениях здравоохранения, образования, социальной помощи населению, в сфере управления, производства и бизнеса. Для решения кадрового вопроса следует использовать все доступные формы: специалитет, бакалавриат, магистратура, аспирантура, в том числе открытие новых профильных кафедр, а также новой научной специальности для защиты диссертационных работ по психологии здоровья. Целесообразно введение предмета «Психология здоровья» и в учебный процесс среднеобразовательных школ. Нарастание публикаций в этой области знания позволяет вполне обоснованно ставить вопрос и о создании специального журнала «Психология здоровья».

Очевидное усиление интереса к психологии здоровья, впрочем, не только со стороны представителей психологической науки, вселяет уверенность в том, что уже в обозримой перспективе она станет одним из авангардных направлений в российской психологии.

1.2. Западная психология здоровья

XX век в целом был отмечен возрастающей ролью психологии в обеспечении здоровья, в изменении взглядов западных ученых на соотношение между психикой и телом. Основные вехи становления психологии здоровья на Западе заключаются в следующем.

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.