ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Преснякова Д.В.,

МАОУ Гимназия №13 «Академ»

Термин "психологическое здоровье" введен сравнительно недавно, однако описываемое им понятие личностной индивидуальности уже давно является предметом изучения многих авторов (А. Маслоу, В. Л. Марищук, К. Роджерс, В. И. Слободчиков и др.) и рассматривается в разных качествах. Вот некоторые определения психологического здоровья. По мнению В. Е. Пахаляна [9]: "Психологическое здоровье - это состояние субъективного, внутреннего благополучия человека, обеспечивающее оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях его взаимодействия с окружающими объективными критериями, другими людьми и позволяющее ему свободно актуализировать свои личностные и возрастно-психологические способности. Обратимся также к другому определению, сформулированному Е. Р. Калитеевской и В. И. Ильичевой: "это мера способности человека преодолевать свой социальный и биологический детерминизм, выступать функциональным и самостоятельным субъектом своей жизни в изменяющемся мире. Однако эти определения не дают конкретного ответа на вопрос: "Куда и как обязан двигаться человек, что он должен делать в процессе собственного саморазвития, чтобы быть функциональным, автономным, психологически здоровым?" [10].

В ряде работ современных российских исследователей представлено целостное видение сущности того, что обозначается термином "психическое здоровье" или "психологическое здоровье" (И.В. Дубровина, В.И.Солободчиков и др.) [10]. В частности, отмечается, что "психическое здоровье" следует рассматривать не как однородное образование, а как образование, имеющее трудное, поуровневое строение: 1) высочайшая

степень психического здоровья, личностно-смысловая, или степень личного здоровья, которая определяется качеством смысловых отношений человека; 2) степень индивидуально-психологического здоровья, оценка которого зависит от возможностей человека выстроить адекватные методы реализации смысловых устремлений; 3) степень психофизиологического здоровья, которая определяется особенностями внутренней мозговой нейрофизиологической организации актов психической деятельности. При рассмотрении трудности психического здоровья в контексте взаимосвязи культуры, чувств, психического здоровья отмечается: "Психическое здоровье - это, прежде всего, баланс разных психических параметров и действий (баланс между умением дать и брать от другого, быть одному и быть среди людей, любви к себе и любви к иным и т.д.)

Ценность современного общества, на мой взгляд, раскрывается в первом приведенном определении: высочайшая степень психического здоровья, личностно-смысловая, которая определяется качеством смысловых отношений человека, что неразрывно связано с понятием «духовности».

Так, с точки зрения А.Маслоу, «Духовная реализация индивидуальности» представляет собой высшие потребности на базе социальной реализации личности и биологической реализации индивида [8]. Тем не менее, на мой взгляд, понятие «духовности» не тождественно понятию «самоактуализации» поскольку высшая форма сознания (как индивидуального, так и общественного) предполагает и наличие, так называемых нравственных ценностей, которые можно выделить из общего списка ценностей (исходя из методики Шварца для изучения ценностей личности) [6].

По мнению 10 респондентов в возрасте от 38 до 43 лет, 5 мужчин и 5 женщин, понятие «духовность» связана со следующими ценностями: равенство (равные возможности для всех) — согласны 70% испытуемых, внутренняя гармония (быть в мире с самим собой) — 100%, социальная сила (контроль над другими, доминантность) — 40% опрошенных, свобода

(свобода мыслей и действий) — 80%, духовная жизнь (акцент на нематериальных вопросах) — 100%, чувство принадлежности — 60%, смысл жизни — 100%, уважение традиций — 100%, зрелая любовь — 100%, самодисциплина- 100%, право на уединение — 100%, мудрость — 100%, истинная дружба — 100%, мир красоты — 100%, социальная справедливость (исправление несправедливости, забота о слабых) — 100%.

Из списка ценностей, отражающих руководящий принцип жизни, понятие «духовный» связано со следующими личностными качествами: самостоятельный - 90%, сдержанный- 100%, верный — 100%, целеустремленный — 100%, открытый к чужим мнениям — 80%, скромный — 100%, проявляющий уважение — 100%, честный — 100%, полезный (работающий на благо других) — 100%, благочестивый (придерживающийся религиозной веры и убеждений) — 100%, склонный прощать (стремящийся прощать другого) — 100% опрошенных.

Таким образом, если обобщить данные, то с понятием «духовность», по результатам представленных данных, однозначно (100% респондентов) тесно связаны такие типы ценностей: доброта, самостоятельность, универсализм, стимуляция. Что характерно именно для Христианских ценностей.

В христианстве Бог — любовь. Она выступает как средство вырваться из темницы собственного мира. В любви нет страха, поскольку боящийся несоверешенен в любви. Кроме того, любящий гораздо больше присутствует в том, кого он любит, чем в себе самом. И по мере возрастания любви у человека появляется чувство слияния со всем, что он любит, и он теряет свою обособленность. Тогда любую боль и радость любимого человек ощущает как свою собственную. При таком накале любви он теряет свою отделенность и становиться вездесущим и потому бессмертным, существуя во всем любимом. Иисус говорит своим ученикам, что когда они кормят голодного, то его кормят, когда помогают больному -Ему помогают [4]: Матфея 25:35-36.

Причем же здесь «высшая форма сознания»? С позиции общественного сознания, духовность — это и углубление в коллективное бессознательное, и

выход за пределы себя (в «высшее бессознательное» Р. Ассоджиоли), (космическое сознание Р.М. Бекк, ноосферу по В. И. Вернадскому), но всем вместе. Здесь духовность как высшая форма сознания есть результат достижения совместных усилий: приобщение к общим культурным и религиозным ценностям [2];[3].

С позиции же индивидуального сознания, духовность — результат выхода за пределы себя для Другого: Бога, любимого, Искусства.

Как же это возможно? За счет чего достигается? За счет переживания единства со своим Сверх-Я, что становится возможным за счет катарсиса — процесса освобождения от конфликтов (внутренних и внешних) следующим, на мой взгляд, путем.

Возможно, после борьбы, подобной, представленной в Бытие: 32:24 борьбе Иакова с Богом (борьбе со своим собственным, эгоцентричным, «Я») мы приходим к смирению — успокоению - благодарению — переосмыслению — воодушевлению — нахождению новых смыслов [4].

«От того, что выступает системообразующим идеалом в Модели Мира, зависит все поведение и *самочувствие человека*. Если он не обрел великих целей, то теряет возможность понять, зачем явился на свет, зачем существует. Тайна земного бытия остается для него побочной проблемой, и как личность он не дозревает. Жизнь его проходит в таком полуосмысленном состоянии, без тех мощных положительных эмоций, которые только и способны перестроить всю иерархию его потребностей, то есть трансформировать Модель Мира. Чем более возвышенным является идеал, тем лучше организована душевная жизнь человека», - пишет Р.М. Грановская [5], а я заключаю, что тем качественнее психологическое здоровье человека.

Библиографический список

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. СПб, 2006.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез. М., 1993.
3. Бекк Р.М. Космическое сознание. М., 1994.
4. Библия. М.: «Российское библейское общество», 2003.
5. Грановская Р.М. Психология веры» Спб.: «Речь», 2004.
6. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности. Спб.: «Речь», 2004.
7. Кузанский Н. https://philosophiya.ru/Nicholas-Cusa
8. Маслоу А.Г. Психология бытия / А.Г. Маслоу. - М.: Изд-во "Рефл-бук", 1997.
9. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. Издательство: Питер, 2006 г. - 240 с.
10. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии/ Под ред. Д.А. Леонтьева.- М.: Смысл, 1997.- С.40-45; 67-91 (Ильичева, Калитевская).
11. Сурожский Антоний митрополит. Наблюдайте, как вы слушаете… М.: «Альфа и Омега», 2004.
12. Франк С.Л. Душа человека. Опыт введения в философскую психологию https://azbyka.ru/otechnik/Semen_Frank/dusha-cheloveka-opyt-vvedenija-v-filosofskuyu-psihologiyu/