



ДУХОВНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ  
ЧЕЛОВЕКА

# литература

- **ШУВАЛОВ А.В. АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ. // НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ. – 2015. – № 4(20). – С. 23-36.**
- *Шувалов А. В. Проблема психологического здоровья человека на пересечении научного и мировоззренческого аспектов // Православный собеседник (Казань). 2012, № 2 (22).*

**«У нас есть видение того, что такое человек,  
и благодаря этому видению мы не смеем позволить себе  
или кому бы то ни было быть ниже человеческого роста.**

**У нас нет возможности вырваться из тех биологических  
или душевных условий, которые составляют нашу человечность,  
но есть одна возможность: вырасти в меру Богочеловека.»**

**Митрополит Сурожский Антоний (Блум)**



◦"И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему <...> И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его" (Быт. 1: 26-27). Человек наделен телом и душой, а душа включает и дух, как отличие его царственной природы, как сердцевину его родовой сущности.

◦. **Само понятие «духовность»**  
**подразумевает важное прикладное**  
**содержание: духовность есть сущностное**  
**определение человеческого способа**  
**жизни, проявляющегося в**  
**родовой укорененности,**  
**культурной преемственности и личностной**  
**(над-**  
**обыденной) устремленности человека, его**  
**сопряженности в мотивах, делах и**  
**поступках с добром, либо со злом**

◦Коварность отклонений психологического здоровья духовной природы состоит в том, что и детьми, и взрослыми они **могут переживаться как субъективно благополучные состояния.**

◦ человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать и мыслить, ставить сложные цели, быть деятельным, руководствоваться осознанными мотивами, достигать успехов, избегать неудач и т.п.) и, одновременно – личностно больным, ущербным (не координировать свою жизнь, не направлять ее на достижение человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться ее суррогатами и т.п.). Причем, для все большего количества людей становится характерным именно этот диагноз: психически здоров, но личностно болен (Братусь, 1997, С. 77).

◦Состояние психологического здоровья имеет «мерцательную природу», т.е. здоровье и нездоровье соприисутствуют в виде противоположающихся субъективных тенденций и смысловых содержаний, каждое из которых способно преобладать в отдельные моменты жизни

# Психологические модели здоровья

Методологическая установка	Персоноцентрическая	Теоцентрическая
Вектор развития	Самоактуализация	Универсализация бытия
Основа психологического здоровья	<b>Личностный рост</b> как <b>утверждение самости</b> в наращивании способности полноценного функционирования	<b>Духовное возрастание</b> как <b>преодоление самости</b> в развитии способности к децентрации, самоотдаче и любви
Максима психологического здоровья	Стремление к самоидентификации: <b>«быть самим собой»</b>	Стремление к полноте человеческого бытия: <b>«быть выше себя»</b>
Образ нормы	Самобытность и самодостаточность	Самоодоление и синергичность

<p>Установки психологической помощи</p>	<p>Психологическая помощь исходит из презумпции <b>индивидуальной этики</b> и, в силу этого, осуществляется как бы <b>«по ту сторону добра и зла»</b>;</p> <p>эмпатическое слушание, фасилитация личностного роста человека;</p> <p>безоценочное поддерживающее отношение: человека нужно принимать таким, каков он есть.</p>	<p>Психологическая помощь затрагивает <b><u>духовно-душевную сущность</u></b> человека и, в силу этого, соотносима с нравственными аспектами жизни, с проявлениями <b>«проблемы добра и зла»</b>;</p> <p>диалогические формы контакта, пробуждение в человеке его <b>«духовного Я»</b>;</p> <p>доминанта на Другом: сопереживание и вера в человека и объективность по отношению к отрицательным проявлениям его нрава.</p>
<p>Мировоззренческая ориентация</p>	<p>Неоязыческая: эволюция человека как <b>человекобожества</b> (самоутверждение и самообожествление)</p>	<p>Святоотеческая: эволюция человека как <b>Богочеловека</b> (самоодоление и единение с Богом)</p>



Антропологическая модель: теоцентризм («быть выше себя»)  
Anthropological model: theocentrism ("to be better than you are")

Гуманистическая модель: персоноцентризм («быть самим собой»)  
Humanistic Model: personocentrism ("be yourself")

- **Братусь Б.С.** *Образ человека в психологии / Б.С. Братусь // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – Москва : Смысл, 1997. – С. 67-91.*

- Антропологическая модель психологического здоровья ориентирована на традиционную концепцию человека, призванного к духовному возрастанию и преображению.
- Ошибочность гуманистической модели, на наш взгляд, заключается в абсолютизации «индивидуального Я», возведении «самости» человека в ранг верховной ценности. Такая линия неизбежно ведет к индивидуализму и, в конечном итоге, к одиночеству человека, замыканию на своем самосовершенствовании ради самосовершенствования. На этом пути уходят сакральность и тайна, теряется метафизический, духовный компонент развития (Братусь, 2000, С. 48).

# ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ

◦1. В христианском понимании суть здоровья – это целостность человека в единстве и гармонии его духовного, душевного и телесного устройства. Изначально таким был первый человек и прародитель человеческого рода Адам: образ Божий в нем был чист, а Богоподобие – полно.

◦2. В результате грехопадения и последовавшего искажения человеческой природы, нарушения иерархии составляющих ее структур люди утратили и полноту здоровья. Ложные жизненные ориентиры, извращенное понимание счастья и благополучия, страстные привязанности и плотские злоупотребления, скверные привычки и наклонности, совершенные против совести дурные поступки, разлад и вражда повлекли за собой снижение жизненных сил, телесные и душевные недуги.

◦3. Болезнь является не столько маркером греха, сколько поучительным опытом или испытанием во благо: болезнь пробуждает в человеке сознание греховности и стремление к исцелению. Господь допускает хвори, потому что они смиряют людей: "страдающий плотию перестает грешить, чтобы остальное во плоти время жить уже не по человеческим похотям, но по воле Божией" (1 Пет. 4: 1-2).

◦4. Восстановление в человеке полноты здоровья Священное Предание относит к эсхатологической перспективе – жизни будущего века. В этой связи цель истории и отдельной человеческой жизни схожи – спасение человека через воссоединение его с Богом. Жизнь в Боге и есть здоровье.

◦5. Священное Писание гласит: "Господь – Целитель твой" (Исход 15: 26). **Целостный (здоровый) человек – это человек, оживающий и живущий в Боге, обретающий христианское совершенство (святость) перед лицом противостояния сил добра и сил зла и вытекающей из него проблемы достойного и недостойного бытия в мире.**

°6. В качестве **основополагающего фактора исцеления** падшего человека Спаситель указал в двух главнейших заповедях на **преображающую силу любви** – любви к Богу и любви к ближнему, в которой восстанавливается первозаданная симфония.

◦7. **Условия и критерии истинной полноты жизни христианина провозглашены Спасителем в Нагорной проповеди в Заповедях Блаженства.** Блаженными Он называет "нищих духом" (смиренных), "плачущих" (сострадающих), "алчущих и жаждущих правды", "милостивых", "чистых сердцем", "миротворцев", "изгнанных за правду", а также, подобно ветхозаветным пророкам, поносимых и гонимых за имя Господне.

◦8. В отношении человека к Заповедям Блаженства проявляется его духовный настрой. Если возникает интерес к этим странным по меркам обыденной жизни, тревожащим словам, если появляется желание проникнуть в их смысл и воля руководствоваться ими, то это свидетельствует о внутренней готовности внимать Слову Божию. **Если между внутренним миром человека и наставлениями Спасителя не находится общего, созвучного, то это является "симптомом" духовного недуга, ибо человек в своих высших устремлениях сопряжен либо с Богом, либо с силами Ему противостоящими.**

◦9. Христианская традиция открывает людям пути и способы поддержания эмоционального и физического благополучия. **Душа и тело приводятся в порядок покаянием, молитвой, поучением в Священном Писании, участием в Таинствах, чистоплотностью, воздержанием, трудом и – главное – исполнением заповедей Божиих по отношению к ближнему.**

- Нарушения психологического здоровья объединены под общим именем – *антропогении*. Психологическая сущность антропогений – дисквалификация и/или деформация субъективности человека
- При неблагоприятном течении антропогении принимают устойчивые формы нарушений психологического здоровья, в основе которых –
- **недоразвитие,**
- **дезинтеграция или**
- **дисгармоничное развитие человеческой субъективности.**

◦ 10. **Аскеза** – укоренившаяся в христианской традиции практика "здорового образа жизни", направленная на восстановление внутренней свободы и изначальной целостности духовно-телесной сущности человека. Смысл аскезы, как физической, так и духовной, состоит в разумном отказе от второстепенного ради достижения **главного**. Св. Отцы предписывают "мирянам" посильную аскезу, как действенное средство врачевания души от страстей и укрепления воли для духовной борьбы. Самоограничение совершается без одержимости, а с умеренностью и разумением, при постепенном восхождении от простого к более сложному, соразмерно состоянию организма и условиям жизни.

# **Формы проявления психологического здоровья и его нарушений**

# Атрибуты психологического здоровья

## Самообладание («быть в себе»)

как воля к жизни и самостоятельность, способность принимать решения и действовать с опорой на собственные силы, разумное планирование жизни, масштабность целей и продуктивность действий

## Самобытность («быть самим собой»)

как вера в свое предназначение, выбор и прокладывание жизненного пути, стремление к обретению сквозного общего смысла своей жизни и верности своему

## Самоодоление («быть выше себя»)

как чувство солидарности и ответственности перед людьми, сознательное, добровольное принятие моральных обязательств и следование им, переживание духовного счастья и верности

# Источники нарушений психологического здоровья у детей

**Недостаточность и/или  
неадекватность  
социокультурных  
условий развития:**  
искусственное  
сдерживание или  
форсирование развития

**Размытость и/или  
приземленность  
смысложизненных  
установок  
значимого  
окружения:**  
ориентация на  
сугубо  
материальные цели  
и мнимые,  
суррогатные  
ценности

**Скудность и/или  
извращенность  
базальных условий и  
духовно-нравственных  
оснований жизни:**  
деформация  
отношений и  
разобщение старших  
и младших,  
ослабление и разрыв  
межпоколенных  
связей

# Психологическая клиника (детский период)

**Нереализованность** (педагогическая запущенность), бесперспективность («вырастающая»

**Опустошенность** («экзистенциальный голод»), сдвиг в умонастроении и поведении ребенка от естественной детской романтичности к противоестественной расчетливости и

**Безродность**, моральная незрелость или моральная распущенность), «мауглизация», ценностная дезориентированность (аморальный настрой и деструктивные установки), психотрав

# Психологическая клиника (взрослый период)

◦ Если между внутренним миром человека и наставлениями Спасителя не находится общего, созвучного, то это является "симптомом" духовного недуга, ибо человек в своих высших устремлениях сопряжен либо с Богом, либо с силами Ему противостоящими.



- Вспомним притчу о сеятеле (Мф. 13: 1-23; Мк. 4: 1-20; Лк. 8: 4-15), которую Спаситель рассказал народу на берегу Галилейского озера. «Вот вышел сеятель сеять. Когда он сеял, то иное семя упало при дороге и было потоптано, и птицы поклевали его. Иное же семя упало на каменистое место, где было мало земли; оно взошло, но скоро засохло, потому что не имело корня и влаги. Иное упало в терние, и терние заглушило его. Иное же упало в хорошую, добрую землю, оно выросло и принесло обильный плод».

- Потом, когда ученики спросили Иисуса Христа: «Что значит эта притча?» – Он им объяснил. Семя – это Слово Божие (Евангелие). Сеятель – тот, кто сеет (проповедует) Слово Божие. Земля – человеческое сердце.
- Земля при дороге, куда упало семя, означает невнимательных и рассеянных людей, к сердцу которых Слово Божие не имеет доступа. Дьявол без труда похищает и уносит его от них, чтобы они не уверовали и не спаслись.
- Каменистое место означает людей непостоянных и малодушных. Они охотно слушают Слово Божие, но оно не утверждается в их душе, и они при первом искушении, скорби или гонении на Слово Божие отпадают от веры.
- Терние означает людей, у которых житейские заботы, богатство и разные пороки заглушают в душе Слово Божие.
- Хорошая, плодородная земля означает людей с добрым сердцем. Они внимательны к слову Божию, сохраняют его в своей доброй душе и с терпением стараются исполнить все, чему оно учит. Плоды их – это добрые дела.



- В этой притче как нельзя лучше отражена суть рассматриваемой нами проблемы в ее христианском понимании. Указаны и наиболее общие формы отклонений психологического здоровья:
- «земля при дороге» как дезинтеграция человеческой субъективности («осушение»),
- «каменистое место» как недоразвитие человеческой субъективности («малодушие»),
- «терние» как дисгармоническое развитие человеческой субъективности («окаянство»).

# дезинтеграция личности «земля при дороге» («осушение»)

- **Применительно к современной жизни это состояние человека, лишённого чувства правды в отношении собственной жизни, в результате чего он погрязает в обыденности, растрачивает впустую свои силы и способности, переживает экзистенциальный вакуум (внутренний разлад, духовный тупик). И требуется духовное пробуждение, переосмысление жизни и изменение системы жизненных отношений**

# Недоразвитие «каменистое место» («малодушие»)

- обезличенность в арerefлексивном способе жизни, неопределенности ценностных приоритетов, неустойчивом и беспринципном стиле поведения, отсутствии стремления к позитивной свободе и самостоятельности, крайне слабо выраженной способности планировать жизнь и проектировать будущее, чрезмерной зависимости от стечения обстоятельств, чужой воли и влияния среды (необязательно отрицательного), инфантильной безмятежности, приземленности интересов, наивных представлениях о своих возможностях, неозабоченности вопросами морали и проблемой смысла своей жизни.



# Дисгармоничное развитие «терние» («окаянство»).



- определяется искаженной самоидентичностью с характерным эгоцентрическим настроем. Проявляется как деформация личности в чрезмерном самолюбии и неутолимой потребности самоутвердиться, привычке руководствоваться сугубо личной выгодой, навязывать свою волю и свои интересы окружающим, в стремлении добиваться желаемого во что бы то ни стало, бесчувственном отношении равно как к дальним, так и к ближним, безнравственном характере поступков (за счет других, в ущерб другим, против других) и умении подвести под них мировоззренческую основу, отрицании чувства долга и моральной ответственности.
- прослеживается фиксация на процессе обособления с тенденцией к самозамкнутости (замкнутости на себе).

**Обезличенность** – неспособность самостоятельно выработать и целенаправленно реализовывать жизненную программу, непродуктивность жизненного пути, гипертрофированная зависимость от других людей и жизненных обстоятельств (**по сути, не знать и не чувствовать человека в себе**); в просторечии – «малодушие»

**Дезинтеграция личности** – неудача в поиске смысла жизни и самоосуществлении (ценностный вакуум), застревание в обыденности, ощущение внутренней пустоты, переживание тщетности жизни, утрата опоры в себе и демобилизация душевных сил (смятение, апатия, меланхолия), **переживание человеком глубокого внутреннего разлада**); в просторечии – «безвременье», «равнодушие», «суета»

**Деформация личности** – аномальный эгоцентризм, отчуждение нравственных чувств и добродетельных устремлений, тяготение к деструктивным установкам, следование принципу «**ничего святого**» (**, не видеть и не признавать человека в других**); в просторечии – «криводушие», «окаянство»

- **"Личности человека нет, если нет бытия, выше ее стоящего, если нет того горнего мира, к которому она должна восходить", – настаивал Н.А.Бердяев.**
- **В контексте истории и культуры – это духовная традиция как форма приобщения к своей родовой сущности и обретения тем самым всей возможной полноты своего существования как человека;**
- **В религиозном миропонимании – это чувство присутствия Живого Бога, твердая вера и добрые дела.**

*И взял Господь  
Бог человека,  
и поселил его  
в саду Едемском,  
чтобы  
возделывать его  
и хранить его.*

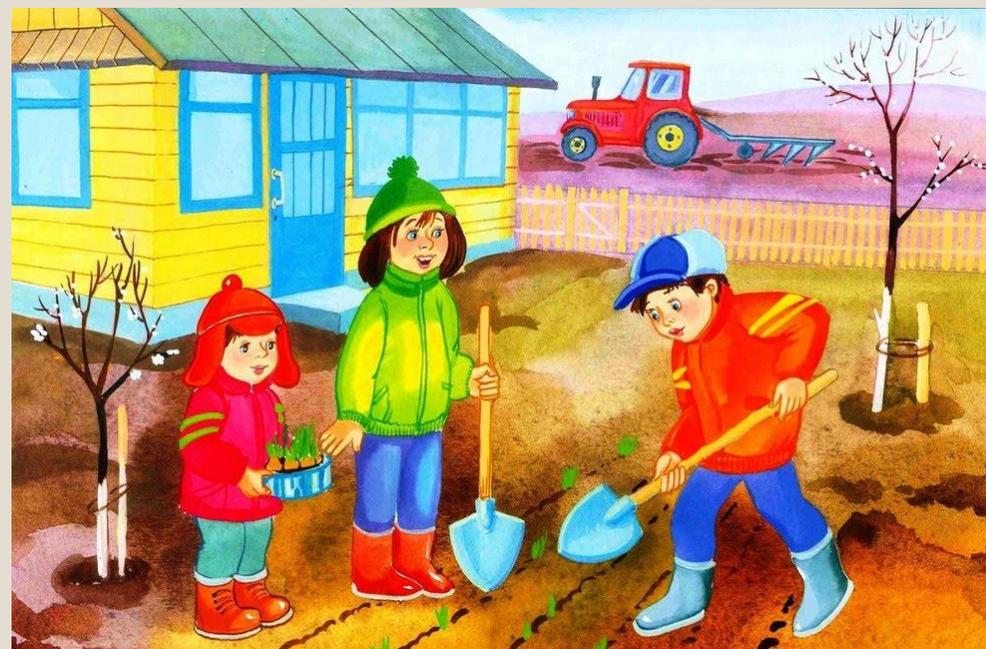
*(Бытие гл.2, ст.15)*



○ Человеческая сущность  
практическое  
преобразование,  
превращение себя  
(возделывать сад внутренний  
и внешний)!!!

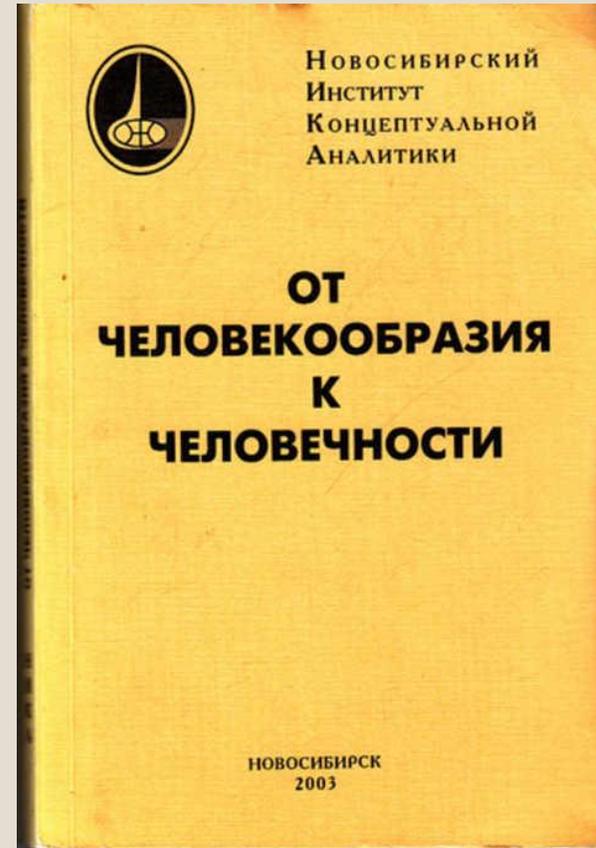
# Деятельностный способ бытия!

- Адаму: в поте лица своего будешь есть хлеб свой!
- Как формула труда
- Через действия, дела, деятельность, деяния



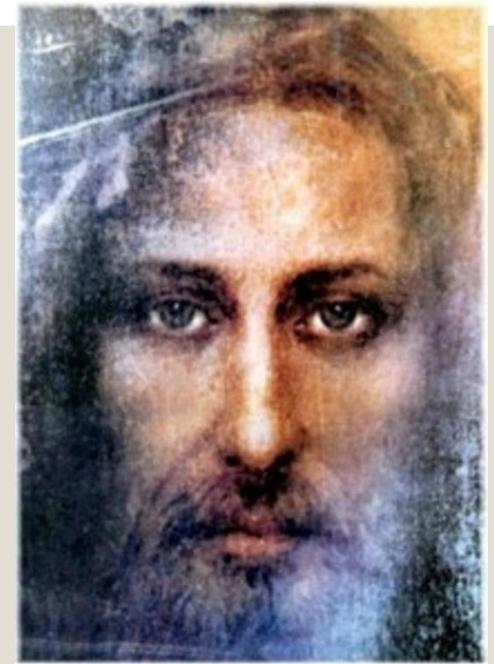
# Глобальные практики человекообразования!!!

- ВОЧЕЛОВЕЧИВАНИЕ
- ОЧЕЛОВЕЧИВАНИЕ
- БЕСЧЕЛОВЕЧИВАНИЕ
- РАСЧЕЛОВЕЧИВАНИЕ



# ВОЧЕЛОВЕЧИВАНИЕ

- Исцеление
- Обожение
- Спасение человека
- Путь **уподоб**ления человека личности Спасителя (образ и подобие)
- Это собственный труд и выбор, и дело
- Личность – это священный статус, ей не рождаются, а становятся
- Соборность – как единство разных, но равных (неслиянно, нераздельно)



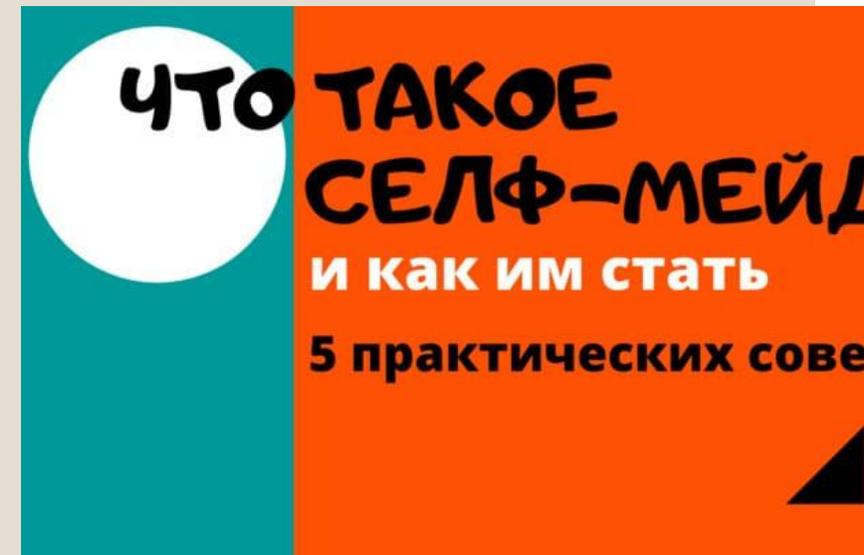
# очеловечивание

- Путь оставили, но Бога отменили
- Советская педагогика как пример
- Высокое доминирует (культура, искусство)
- Человек как кусок глины, делание нового человека
- Рай на земле
- Коллективизм, товарищество как насильственное единство равных
- Похоже на одомашнивание животных



# бесчеловечивание

- Вся идеология про успешность, эффективность
- Цивилизованный потребитель с множеством потребностей (квазипотребности)
- Максима – человек сделал себя сам
- Все зависит от тебя!!!
- Ты мне, я тебе как формула (братъ-давать)
- Партнерство как форма общности



# расчеловечивание

- Кастовость
- Много гордыни (как дьявол) - одьяволение
- Человек творит новый мир
- Практика фарисейства, нацизма, каст в Индии, современный Китай
- Новые платформы и инструменты (цифровизация, самоизоляция, лок дауны, соц сети дробят человека на части)
- челоуейники



# Промысел Божий

- Человек существо не естественное, а искусственное (делается)!!!
- Каждый шаг должен быть специально обустроен!



# Ценности и цели педагогической деятельности

**Развитие как субъекта жизнедеятельности,**  
формирование функциональной грамотности и компетентности

**Развитие как индивидуальности,**  
поддержка в самоидентификации, культивирование чувства внутренней свободы, способности раскрыть свое призвание и реализоваться в жизни

**Развитие как личности,**  
помощь в сущностном познании, сопровождение к черте самоопределения в отношении проблемы достойного и недостойного бытия, добра и зла

# Ценности и цели психологической помощи

Формирование  
**«функционального Я»**  
человека,  
восстановление и/или  
развитие самообладания,  
проектирование образа  
будущего и реализация  
жизненной программы

Актуализация  
**«индивидуального Я»**  
человека,  
восстановление  
и/или развитие  
самобытности,  
осмысление жизни и  
оценка личных целей  
с точки зрения их  
соответствия  
внутренней  
сущности

Пробуждение  
**«духовного Я»**  
человека,  
восстановление и/или  
развитие со-  
бытийности,  
совершенствование  
связей и отношений с  
ближними и дальними  
на основе дел добра и  
любви

Благодарю за внимание!