

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КОМПОНЕНТА ДУХОВНОСТИ КАК ИСТОЧНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

АПЕНОК (ЧЕРКАСОВА) РАЙСА СЕРГЕЕВНА

ФГБОУ ВПО «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина»,
г. Тамбов, Российская Федерация, e-mail: chera55@mail.ru

В статье делается попытка комплексного рассмотрения феномена духовности. Эстетическая компонента духовности, реализуемая через создание и восприятие произведений искусства, способствует развитию полноценной личности в результате создания и усвоения ими произведений искусства.

Уточняется соотношение понятий «психологическое здоровье» и «духовность», последнее из которых характеризуется большей широтой и большей глубиной действенных мотивов. Рассматриваются существенные характеристики духовности в понимании разных авторов. Постулируется понимание духовности как опыта высших переживаний, реализуемый в отношениях, творчестве, в самосовершенствовании, которое не является для человека самоцелью. Цель самосовершенствования – восприятие другого человека, всего живого в мире как самого себя, что создает предпосылки трепетного отношения ко всему, что окружает человека, ощущение причастности к мировой гармонии, повышает уровень самосознания.

Искусство рассматривается как одна из сторон созданной человеком реальности, образное отражение мира.

Психологическое воздействие искусства предполагает научение в виртуальной реальности и совершается через механизмы проекции, идентификации, сублимации, через механизм принятия социальных ролей. Ценность искусства, с психологической точки зрения, заключается в том, что происходит вывод на уровень сознания проблем и решений, скрытых в глубинах бессознательного.

Способом познания психического, как синкретического единства объективного и субъективного, может быть как наука, так и искусство.

Противоречие между душой и телом, противоречие между объективным и субъективным в психике, между сознательным и бессознательным является следствием недостаточной изученности сложной реальности. Искусство как способ познания игнорирует условности и позволяет рассматривать бытие в его целостности и непосредственности.

Искусство как способ познания мира открывает новые возможности как для научного объяснения психических феноменов, так и для гармонизации личностного развития, обнаружения новых смыслов существования. Механизмы воздействия произведений искусства пока не изучены, но несомненно, что феномен духовности требует для своего изучения комплексного подхода.

Активное восприятие и создание произведений искусства как феномена духовной культуры является одним из важных условий психологического здоровья личности.

Ключевые слова: психологическое здоровье, духовность, искусство, психологическое воздействие искусства, биологические ритмы

Наверное, не будет ошибочным мнением, что духовная культура человечества сосредоточивает в себе суть того, что мы называем психическим, или душой. Духовная культура создается выдающимися личностями и служит *условием развития* остальных членов общества в результате усвоения ими этой культуры. Следовательно, духовное здоровье личности зависит от ее способности *создавать нечто ценное для других и усваивать духовный опыт поколений*. Духовность, таким образом, есть «способность отражения и освоения действительности, основанная на общечеловеческих ценностях» [1].

Здоровая душа требует здорового тела, как говорил Пифагор. Понятие психологического здоровья и его критериев в настоящее время активно дискутируется.

ВОЗ предлагает критерии психологического здоровья, основными из которых, если говорить кратко, являются успешная адаптация, социализация и индивидуация, т. е. все то, что делает возможным самореализацию человека.

Следует развести понятия «психологическое здоровье» и «духовность». Последнее характеризуется большей широтой. Разница между ними, на наш взгляд, заключается в движущих мотивах, в

том, «для чего» человек действует (например, «для того, чтобы» реализовать себя в обществе) или «во имя чего» он действует («во имя» веры, жизни, любви, родины и т. д.). Психологическое здоровье – это, согласно установкам гуманистической психологии, способность к творчеству, самодостаточность, самоактуализация и т. д., те качества, которые делают успешными адаптацию, социализацию и индивидуацию. Сущностные признаки духовности определяются разными исследователями по-разному. Б. С. Братусь, В. Д. Шадриков понимают духовность как отношение к себе и другому человеку как к ценности [2; 3]. Н. А. Коваль [1; 4] определяет духовность как способность отражения и освоения действительности, основанную на общечеловеческих ценностях, как потребность в самореализации. М. Е. Бурно [5] придерживается точки зрения, что духовность – это способность к нравственному, диалектически доброму познанию; М. Г. Ярошевский, А. В. Петровский [6] считают, что духовность – это высший уровень развития личности, регулируемый высшими человеческими ценностями. Многие авторы относят к качествам духовной личности выраженную потребность в познании истины и альтеруизм [5; 6; 7].

Духовность, в нашем понимании, это не только опыт высших переживаний, реализуемый в отношениях и творчестве, – это опыт самосовершенствования, который не является для человека самоцелью. Цель самосовершенствования – восприятие другого человека, всего живого в мире как самого себя, что создает предпосылки бережного отношения ко всему, что окружает человека, ощущение причастности к мировой гармонии, повышает уровень самосознания. Высшим проявлением духовности является любовь во всех ее проявлениях. Человек духовно развитый все события своей жизни рассматривает как проявления божественной любви, данной ему для самопознания, самоизменения, самосовершенствования. Там, где есть дефицит любви, мы имеем эрзакультуру, девиации, аддикции и другие проявления стагнации и деградации личности. Если личность не совершенствуется, она рано или поздно деградирует духовно и физически, и вместе с тем деградирует общество, состоящее из подобных личностей. Надо отметить, что люди, создающие прекрасное, демонстрируют девиантные формы поведения. Гениальность, талантливость относят к положительной девиантности, которая поощряется обществом. Сходство девиантного поведения и поведенческих проявлений одаренных людей служит предметом дискуссии не одно десятилетие.

Объясняется оно, как нам кажется, легкостью взаимодействия сознательного и бессознательного психического у девиантов и у одаренных людей. На уровне целой системы, т. е. общества в целом, появление девиаций означает определенный тренд в развитии системы. Причем это объясняется не только условиями общественного развития и особенностями определенного периода онтогенеза, а более глобальными причинами, о которых писал А. Л. Чижевский и другие русские философы.

Любые психические проявления человека не существуют вне культуры. Существует около 240 определений культуры. В данном контексте мы будем понимать культуру как специфически человеческую среду, созданную посредством специфически человеческих форм познания мира, таких, как наука, философия, религия и искусство (в том числе ремесла как начальный этап развития искусства).

Искусство есть одна из сторон созданной человеком реальности, образное отражение мира. Искусство – это такой взгляд на мир, когда абстрактное и конкретное, индивидуальное и типичное, художественный вымысел и правда жизни существуют одновременно и в неразрывном единстве. Подобный синкретизм смысла и образа характерен для многих древних и современных искусств и является специфической особенностью данного вида познания мира человеком. Настоящему искусству свойственны метафоричность и образность и, вместе с тем, высокий уровень философичности.

«Искусство есть особый способ мышления, который, в конце концов, приводит к тому же самому, к чему приводит и научное познание» – писал Л. С. Выготский, который рассматривает искусство как работу мысли [8, с. 56].

Среди функций искусства (эстетическая, игровая, релаксирующая, катарсическая, этическая, функция определения нравственного выбора человека) выделяют также познавательную функцию [9].

Создание и восприятие произведений искусства психоаналитики, например, рассматривают как способ сублимации энергии, как катарсическое переживание, способствующее нивелированию негативных факторов личностного развития и препятствующее развитию неврозов.

Психологическое воздействие искусства предполагает научение в виртуальной реальности и совершается через механизмы проекции, идентификации, сублимации, через механизм принятия социальных ролей. В итоге возникает своеобраз-

разное психологическое новообразование эмоционально зрелого, художественно умудренного человека – *осознание ценности человеческой жизни, ценности отношений с другими людьми, природой, Высшими Силами*. Собственный жизненный опыт накладывается на типичный опыт проживания жизни другими людьми и осмысливается. Ценность искусства с психологической точки зрения еще и в том, что происходит вывод на уровень сознания проблем и решений, скрытых в глубинах бессознательного. Искусство дает возможность обнажить самые интимные, животрепещущие проблемы отдельной личности и общества в целом и подвергнуть их анализу, не нарушая при этом принципа личностной безопасности и конфиденциальности. При этом каждый человек волен выбирать из всего многообразия форм и жанров наиболее для него подходящие. Так, Шопен, Чайковский и Дебюсси чаще нравятся меланхоликам и сами, вероятнее всего, ими являлись, Бетховен и Вагнер – холерикам, а Штраус и Моцарт – сангвиникам. Таким образом, восприятие искусства преломляется через имеющиеся у человека особенности и опыт восприятия мира.

Как искусство влияет на формирование личности? Ответ на этот вопрос следует искать у одного из классиков отечественной психологии Н. Д. Левитова, который занимался исследованием психических состояний [10]. Восприятие произведений искусства изменяет психическое состояние человека. Повторяющиеся психические состояния закрепляются и со временем входят в структуру личности, затрагивая ее потребности и через них формируя ценностные ориентации и мировоззрение.

В психологическом плане важно, что именно искусство стимулирует поиск личностью разумного, доброго, вечного. Л. Н. Толстой и Н. К. Рерих считали, что сознание красоты спасет мир. Н. А. Коваль одна из первых исследователей писала об истине, добре и красоте как компонентах субъективной структуры духовности. Субъективное, в свою очередь, есть прерогатива искусства; наука всегда относилась к нему, субъективному, мягко говоря, с долей неуважения. Однако психическое – суть единство объективного и субъективного, и способом познания психического может быть как наука, так и искусство в его лучших образцах. Искусство также выступает как средство формирования интересов, ценностей, мировоззрения личности.

На протяжении достаточно длительного времени основными проблемами в развитии психо-

логического знания как на Востоке, так на Западе и в России являлись противоречие между душой и телом, противоречие между объективным и субъективным в психике, между сознательным и бессознательным. Они, в свою очередь, вытекали из различий материалистических и идеалистических представлений о мире и человеке. Эти различия послужили поводом к разделению психологии на естественнонаучную и духовную. Непримиимость мировоззренческих позиций этих направлений в науке отнюдь не способствовала поиску истины, тем более добра и красоты.

История науки свидетельствует, что поиск истины рано или поздно приводит к обнаружению точек соприкосновения между, казалось бы, диаметрально противоположными понятиями. Примером может служить принцип дополнительности Нильса Бора, который гласит, что одно и то же физическое явление может обладать свойствами частицы (корпускулы) и свойствами волны, которые, однако, никогда не проявляются одновременно, поэтому для полного описания микрообъектов необходимо применять два взаимоисключающих («дополнительных») набора классических понятий, совокупность которых дает исчерпывающую информацию об этих явлениях как о целостных [11].

В современном научном познании названные противоречия постепенно теряют свою остроту. Так, архиепископ Лука пишет об исследованиях в современной ему физике, обосновывая правомерность веры как одного из источников познания души [12]. Во второй половине XX в. возникла наука психосоматика, изучающая взаимосвязи тела и психики. Выявлены общие причины для соматических и психических нарушений, такие, как стресс, депривация, родовая травма. В результате тело и психика все реже рассматриваются как противоположные начала в человеке. И это отнюдь не новая тенденция. Восточные врачи еще в древности рассматривали больного как целостную систему, а его тело – как дом души.

В 70-х гг. XX в. возникла наука биоритмология, у истоков которой стоял академик А. Л. Чижевский, основатель наук космической биологии и гелиобиологии, ученый, поэт и художник [13]. Биоритмология изучает все многообразие жизненных ритмов человека и природы. Обнаружены также биологические ритмы психических процессов [14]. Человек стал рассматриваться как подсистема, вписанная в общий ритм природных, космических колебаний. Он продуцирует более 300 ритмов, синхронизированных с ритмами природы. При их десинхронизации возникают психоло-

гические и соматические нарушения, ухудшение физического и психического состояния. В 1962 г. были открыты летучие химические вещества, выделяемые животными и людьми – феромоны, управляющие нейроэндокринными поведенческими реакциями, процессами развития, а также другими процессами, связанными с социальным поведением.

В последнее десятилетие XX в. было сделано много открытий на стыке наук, имеющих практическое применение, но не получивших еще теоретического обоснования. Все большее распространение получают психологические техники помощи людям, основанные на учете закономерностей взаимодействия сознательного и бессознательного. Признан терапевтический эффект воздействия цвета и музыки на психическое состояние и на здоровье человека. Активно обсуждается так называемый «эффект Моцарта». Так, экспериментально неоднократно доказано, что музыка Моцарта обладает универсальным позитивным эффектом воздействия, улучшает слух, память и речь. Гордон Шоу, нейробиолог и физик из США, пишет, что музыка Моцарта мобилизует все природные способности нашего мозга. Она влияет на лечение таких серьезных заболеваний, как эпилепсия, заикание, болезнь Альцгеймера, помогает справиться с душевными проблемами. Особенно полезна она для детей, и в Европе метод Кэмпбелла, открывшего эффект музыки Моцарта, используется в роддомах и детских садах.

В числе больших поклонников творчества Моцарта – знаменитый врач-отоларинголог Альфред Томатис (г. Париж, Франция). По его рекомендации известный актер Жерар Депардьё ежедневно по 2 часа в день слушал музыку Моцарта, что позволило ему полностью и навсегда избавиться и от дефектов слуха от заикания и от проблем с памятью, что позволило ему стать в будущем великим киноактером мирового уровня [15].

Воздействие музыки на организм человека пока практически не изучено. Однако известно, что все системы человеческого организма работают в определенном ритме. По одной из версий в музыке Моцарта имеется большое количество звуков высокой частоты. Именно эти частоты несут целительную нагрузку. Эти звуки, которые вибрируют с частотой от 3000 до 8000 Гц, входят в резонанс с корой головного мозга и улучшают память и мышление, усиливают выработку эндорфинов [15].

Наука и искусство – области человеческой культуры, которые обнаруживают все больше точек соприкосновения. Искусство можно рассмат-

ривать как своеобразную область научных исследований, суть которой – образное отражение закономерностей видимого мира. При нарушениях адекватности восприятия возникают психические и физические нарушения.

Музыка, танец, поэзия вызывают синхронизацию ритмов внутри организма и синхронизацию ритмов организма и среды, стимулируют развитие. Восприятие прекрасного гармонизирует интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферу человека, является источником эстетического переживания.

Таким образом, активное восприятие и создание произведений искусства как феномена духовной культуры является одним из важных условий психологического здоровья личности. Мы объясняем это тем, что восприятие произведений искусства способствует синхронизации жизненных ритмов человека на всех уровнях индивидуальности, способствует поддержанию положительного психического состояния и мировосприятия, что создает условия для полноценной адаптации в мире человеческой культуры, для самореализации и самосовершенствования личности.

Искусство как способ познания мира открывает новые возможности как для научного объяснения психических феноменов, так и для гармонизации личностного развития, обнаружения новых смыслов существования. Оно по сути своей субъективно, но ведь психическое есть единство объективного и субъективного, сознательного и бессознательного. Способом познания психического, как синкретического единства объективного и субъективного, может быть как наука, так и искусство.

Противоречие между душой и телом, противоречие между объективным и субъективным в психике, между сознательным и бессознательным является следствием недостаточной изученности сложной реальности. Искусство как способ познания игнорирует условности и позволяет рассматривать бытие в его целостности и непосредственности.

Духовность, являясь сугубо психологическим феноменом, тем не менее, затрагивает все уровни интегральной индивидуальности, начиная с физического и физиологического, и требует для своего изучения комплексного подхода.

Литература

1. Коваль Н. А. Психологическое здоровье как устойчивость личности к неблагоприятным воздействиям социальной среды // Совершенствование системы образования как фактор обеспечения безопасности и развития страны: мат-лы Междунар. науч.-практ.

конф. (20-21 апр. 2012). Известия РАО. № 2 (22). С. 1083-1094.

2. Братусь Б. С. Опыт обоснования гуманитарной психологии // Вопросы психологии. 1990. № 6. С. 9-17.

3. Шадриков В. Д. Духовные способности. СПб., 1997.

4. Коваль Н. А. Духовность в системе профессионального становления специалиста: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 1997.

5. Бурно М. Е. О самом главном в терапии творческим самовыражением. URL: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2011_3_8/nomer/nomer11.php

6. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Теоретическая психология. М.: Академия, 2001.

7. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998.

8. Выготский Л. С. Психология искусства / общ. ред. В. В. Иванова. 3-е изд. М.: Искусство, 1986.

9. Хейзинга Й. Homo ludens. М., 1992.

10. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М., 2007

11. Нильс Бор. URL: <http://vikent.ru/enc/1630/>

12. Архиепископ Лука (В. Ф. Войно-Ясенецкий) Дух, душа и тело. Белорусская православная церковь. 2000.

13. Чижевский А. Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотараксия / Сост., вступ. ст., комментарии, подбор илл. Л. В. Голованова. М.: Мысль, 1995.

14. Черкасова (Апенюк) Р. С. Возрастные и соматотипологические различия в двигательной памяти девочек 7 – 15 лет. М., 1994.

15. Кэмпбелл Д. Д. Эффект Моцарта / пер. с англ. Л. М. Щукин. Минск, ООО «Попурри», 1999.

References

1. Koval' N. A. Psikhologicheskoye zdorov'ye kak ustojchivost' lichnosti k neblagopriyatnym vozdeystviyam sotsial'noj sredy [Psychological health as resistance of the personality to adverse effects of the social environment] // Sovershenstvovaniye sistemy obrazovaniya kak faktor obespecheniya bezopasnosti i razvitiya strany: mat-ly

Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (20-21 aprelya 2012). Izvestiya RAO. № 2 (22). S. 1083-1094.

2. Bratus' B. S. Opyt obosnovaniya gumanitarnoj psikhologii [Experience of justification of humanitarian psychology] // Voprosy psikhologii. 1990. № 6. S. 9-17.

3. Shadrikov V. D. Dukhovnye sposobnosti [Spiritual abilities]. SPb., 1997.

4. Koval' N. A. Dukhovnost' v sisteme professional'nogo stanovleniya spetsialista [Spirituality in system of professional formation of the expert]: avtoref. dis. ... d-ra psikh. nauk. M., 1997.

5. Burno M. E. O samom glavnom v terapii tvorcheskim samovyrazheniyem [About the most important in therapy of creative self-expression]. URL: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2011_3_8/nomer/nomer11.php

6. Petrovskij A. V., Yaroshevskij M. G. Teoreticheskaya psikhologiya [Theoretical psychology]. M.: Akademiya, 2001.

7. Golovin S. Yu. Slovar' prakticheskogo psikhologa [Dictionary of the practical psychologist]. Minsk: Kharvest, 1998.

8. Vygotskij L. S. Psikhologiya iskusstva [Art psychology] / obshch. red. V. V. Ivanova. 3-ye izd. M.: Iskusstvo, 1986.

9. Khejzinga J. Homo ludens. M., 1992.

10. Levitov N. D. O psikhicheskikh sostoyaniyakh cheloveka. [About mental conditions of the person.] M., 2007

11. Nil's Bor. URL: <http://vikent.ru/enc/1630/>

12. Arkhiepiskop Luka (V. F. Vojno-Yasenetskij) Dukh, dusha i telo. Belorusskaya pravoslavnaya tserkov' [Spirit, soul and body. Belarusian orthodox church]. 2000.

13. Chizhevskij A. L. Kosmicheskij pul's zhizni: Zemlya v ob'yatiyakh Solntsa. Geliotaraksiya [Space pulse of life: The earth in embraces of the Sun. Geliotaraksiya] / Sost., vstup. st., kommentarii, podbor ill. L. V. Golovanova. M.: Mysl', 1995.

14. Cherkasova (Apenok) R. S. Vozrastnye i somatotipologicheskiye razlichiya v dvigatel'noj pamyati devochek 7 – 15 let [Age and somatotypological distinctions in motive memory of girls of 7 - 15 years]. M., 1994.

15. Kempbell D. D. Effekt Motsarta [Mozart's effect] / per. s angl. L. M. Shchukin. Minsk, ООО «Popurri», 1999.

* * *

AESTHETIC SPIRITUALITY COMPONENT AS SOURCE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

APENOK (CHERKASOVA) RAISA SERGEEVNA
Tambov State University named after G. R. Derzhavin,
Tambov, the Russian Federation, e-mail: chera55@mail.ru

In article the author made an attempt of complex consideration of a phenomenon of spirituality. Esthetic spirituality component, realized through creation and perception of works of art, promotes development of the full-fledged personality as a result of creation and assimilation of works of art by them.

The author specified the ratio of the concepts «psychological health» and «spirituality», the last of which the bigger width and bigger depth of effective motives characterized. The article considered intrinsic characteristics of spirituality in understanding of different authors. The author postulated understanding of spirituality as experience

of the highest experiences, realized in the relations, creativity, in a self-improvement which isn't end in itself for the person. The self-improvement purpose is a perception of other person, all live in the world as itself that creates prerequisites of a reverent attitude to everything that surrounds the person, feeling of participation in world harmony, increases consciousness level.

Art can be as one of the parties of the reality created by the person, figurative reflection of the world.

Psychological impact of art assumes learning in virtual reality and made via mechanisms of a projection, identification, sublimation, via the mechanism of acceptance of social roles. Art value, from the psychological point of view, is that there is a conclusion to the level of consciousness of the problems and decisions hidden in depths of the unconscious.

In the way of knowledge mental both science, and art can be as syncretic unity objective and subjective.

The contradiction between soul and a body, a contradiction between objective and subjective in mentality, between the conscious and unconscious is a consequence of insufficient study of difficult reality. Art as a way of knowledge ignores conventions and allows to consider life in its integrity and a spontaneity.

Art as a way of knowledge of the world opens new opportunities both for a scientific explanation of mental phenomena, and for harmonization of personal development, detection of new meanings of existence. Mechanisms of influence of works of art aren't studied yet, but it is undoubtedly that the phenomenon of spirituality demands for the studying of an integrated approach.

The active perception and creation of works of art as phenomenon of spiritual culture is one of important conditions of psychological health of the personality.

Key words: psychological health, spirituality, art, psychological impact of art, biological rhythms