

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА

DOI: 10.25629/НС.2019.12.05

Котенева А.В.

Московский государственный психолого-педагогический университет
Москва, Россия

Аннотация. В статье представлен обзор исследований детерминант психического состояния человека, главными из которых выступают ситуация, личность и ее переживания. Социально-экономические, политические, стрессовые и экстремальные ситуации, а также смысловая организация личности, ее ценности и индивидуально-психологические качества в значительной степени определяют динамику и характер психического состояния индивида. Особое внимание уделено рассмотрению духовно-нравственных факторов регуляции психики. Теоретический анализ основан на изучении трудов психологов, философов, богословов, посвященных духовности личности, ее религиозности, психологии телесности, духовному преображению человека, а также на изучении практического опыта традиции христианства. Духовные и религиозные убеждения и цели оказывают существенное влияние на становление личности, формирование ее ценностей, психологическое благополучие, психическое и физическое здоровье, а телесность человека является отражением его духовно-нравственного состояния, а не только социальных, индивидуально-психологических качеств и свойств. В работе выделены различные позитивные (любовь, вера, надежда, совесть, милосердие) и негативные духовно-нравственные факторы (грех) и их роль в различных сферах жизнедеятельности человека. На основе изучения гуманитарного знания и практического опыта духовной традиции христианства обосновывается положение о ведущей роли духовности в детерминации психических и соматических процессов.

Ключевые слова: духовность, духовно-нравственные факторы, здоровье, обожение, психическое состояние, телесность.

Введение

В современной психологии проблема детерминации психических состояний изучена достаточно глубоко как на теоретическом, методологическом, так и эмпирическом уровне. В качестве ведущих причин, определяющих характер и динамику психического состояния, ученые традиционно выделяют ситуацию, личность и переживание [19]. Ситуация отражает все многообразие внешних и внутренних факторов, с которыми сталкивается человек в процессе своего существования. Личностные и профессиональные, нормативные и ненормативные кризисы, трудные, стрессовые и экстремальные ситуации в различных сферах жизнедеятельности оказывают существенное влияние на психику и поведение индивида.

Исследования психических состояний человека в русле «экстремальной психологии», «психологии катастроф», «психологии травматического стресса» показывают, что длительное чрезмерное напряжение в экстремальных условиях деятельности сказывается на функциональном состоянии человека – может как способствовать мобилизации ресурсов специалиста, так и приводить к ухудшению его здоровья, к переутомлению, выгоранию, психической дезадаптации, постстрессовым и патологическим состояниям [6; 23]. По результатам статистического исследования А.В. Юревича оказалось, что социально-экономические и политические события также имеют важные последствия для психологического состояния граждан и их соматического здоровья [29].

Принципиально важным является положение А.О. Прохорова о смысловой организации сознания субъекта, опосредующей влияние ситуаций на психические состояния. Решающим фак-

тором адаптации к экстремальным условиям жизнедеятельности выступает не столько объективная опасность, сложность, трудность ситуации, сколько ее субъективная значимость для человека [19]. Личность человека, его ценности и жизненные смыслы, духовные, мотивационные, когнитивные, эмоциональные характеристики в значительной степени определяют характер и динамику психического состояния. Психическое состояние отражает значимость происходящих событий в жизни человека и является важным критерием в оценке его бытия. В психологии выявлена роль различных личностных качеств, вызывающих состояние стресса, утомление, выгорание специалиста, а также тех психологических ресурсов, которые позволяют ему поддерживать оптимальное функционирование в стрессовых ситуациях профессиональной деятельности [19]. Однако влияние духовности человека на его психику и тело изучено недостаточно, так как она долгое время не принималась во внимание. Как считает В.Д. Шадриков: «Этот упрек в значительной мере справедлив и сегодня. Психология изучает психические функции и процессы, свойства и состояния, побуждения и поступки, и все же в ней нет целостной личности. Психология свела свой предмет к душевности, оставив в стороне духовность» [30, с. 13].

Разработка этого направления исследования имеет социальную значимость. В настоящее время одной из проблем современного российского общества является его крайне негативное нравственное состояние, моральная деградация и неудовлетворительное психологическое состояние [18; 31]. Утрата основополагающих духовных ценностей, неправильная расстановка жизненных приоритетов, сужение горизонтов сознания человека и его восприятия мира могут приводить к росту преступлений, суицидам, разводам, нарушениям психологического, психического и соматического здоровья человека [13; 22].

Целью данной работы является изучение роли духовно-нравственных факторов в регуляции психических и соматических процессов. В качестве источников теоретического анализа выступили труды психологов, философов, богословов, занимающихся проблемой детерминации психических состояний, здоровья и духовного становления человека.

Духовно-нравственная регуляция психических состояний человека

Большинство современных исследований духовности проводится в русле экзистенциальной и гуманистической психологии, трансперсональной и христианской психологии. В этих направлениях духовное измерение признается главным в структуре человеческой личности и означает обращение к абсолютному началу и высшим ценностям человеческой жизни - истине, красоте, любви, вере, надежде, творчеству. Духовность придает человеческой жизни наиндивидуальное значение, выносит ее смысл за пределы эмпирической плоскости в сферу духовного бытия [13].

В работах С. Грофа, А. Маслоу, В. Франкла, К.Г. Юнга показано, что духовные устремления человека, его духовный опыт существенно влияют как на психическое состояние, так и соматическую сферу человека, его здоровье [9; 16; 24]. Опыт выживания В. Франкла в четырех концентрационных лагерях, а также наблюдения за другими узниками, обреченными на смерть, но сохранившими человеческое достоинство, есть свидетельства силы духа, «упрямства духа» в нечеловеческих условиях – способности не ломаться под ударами судьбы, которые обрушиваются на человека [24]. Вместе с утратой смысла жизни человек терял духовный стержень, внутренне ломался и деградировал телесно и душевно. Вот как описывает В. Франкл состояние этих заключенных: «Душевный упадок при отсутствии духовной опоры, тотальная апатия были для обитателей лагеря и хорошо известным, и пугающим явлением, которое случалось так стремительно, что за несколько дней приводило к катастрофе. Люди просто лежали весь день на своем месте в бараке, отказывались идти на построение для распределения на работу, не заботились о получении пищи, не ходили умываться, и никакие предупреждения, никакие угрозы не могли вывести их из этой апатии; ничто их не страшило, никакие наказания – они сносили их тупо и равнодушно» [24, с. 153]. Однако обращенность к Богу, появление такого сверхсмысла в жизни становилось той духовной опорой, которая могла защитить человека от разрушительного действия социального окружения и внутреннего падения.

В современной психологии возрастает интерес к эмпирическому исследованию духовности и религиозности и их влиянию на различные стороны жизнедеятельности человека. Религиозность является одним из фундаментальных качеств, характеризующих отношение человека к Богу, к миру и самому себе. Для многих людей духовные или религиозные убеждения и цели занимают главное место в их жизни и оказывают сильное влияние на становление личности, формирование ее ценностей, психологическое благополучие, психическое и физическое здоровье [32-40]. Религиозность и связанные с нею духовно-нравственные ценности – любовь, вера, милосердие, добро, сострадание – представляет собой личностный ресурс сохранения самобытности, целостности личности, ее духовно-психологического здоровья и психологической защищенности в кризисных ситуациях [13]. Обзор эмпирических исследований религиозности, приведенный Р. Эммонсом, показывает, что она способствовала интеграции Я-концепции; повышению осмысленности жизни, совладанию с травмой после критических инцидентов и катастроф [30].

Влияние духовно-нравственных факторов, занимающих высший уровень в личностной иерархии, на регуляцию психических состояний, изучен на эмпирическом уровне в современной психологии в меньшей степени. И.А. Курапова показала, что духовно-нравственные ценности и смыслы педагогов предотвращают риск эмоционального выгорания [14]. В работе З. Резазаде, Л.Ф. Баянова выявлено, что люди с более высоким уровнем моральной нормативности как личностном свойстве отличаются более ярким переживанием событий [21]. Религиозность помогает человеку совладать со стрессом, духовным кризисом, поддержать психологическое здоровье. Такие духовно-религиозные ценности как любовь, вера, надежда существенно влияют на бытие человека, его психику и поведение, способы совладания со стрессовыми ситуациями [13; 15].

В последние десятилетия психологи обращаются к изучению духовности как основополагающей характеристике человеческого бытия. В трудах российских психологов (Б.С. Братуся, Ф.Е. Василюка, А.А. Гостева, В.П. Зинченко, Б.В. Ничипорова, В.И. Слободчикова, А.А. Ухтомского, Т.А. Флоренской, С.С. Хоружева, В.Д. Шадрикова, Л.Ф. Шеховцовой и др.) отчетливо прослеживается стремление исследовать человека в русле философско-религиозной традиции как целостное существо, состоящее по своей природе из трех основных компонентов: духа, души и тела [8; 12]. Духовный уровень выступает в качестве конституирующей и фундаментальной особенности человека, так как именно духовность делает человека человеком. Одним из феноменов, иллюстрирующих влияние духовности на психосоматические процессы, является феномен телесности.

Психология телесности

В отечественной психологии термин «телесность» означает феноменологическую реальность, возникающую на пересечении духовного и природного, а также их взаимовлияние и взаимопроникновение. В пространстве телесности происходит одухотворение тела и овнешнение души. Телесность выступает зеркалом существования человека, отражением не только его социальных, индивидуально-психологических качеств и свойств, но и духовного состояния [20]. Большинство исследований в психологии телесности проводится в русле естественно-научного понимания человека. Поэтому духовная сфера бытия человека в ее религиозном понимании редко выступала предметом анализа.

Одной из современных тенденций в отечественной психологии является стремление ученых включить в научно-психологический дискурс знания, которые накоплены в художественной литературе, практическом опыте духовных традиций [26]. Это связано с необходимостью изучения человека во всей полноте его измерений (духовных, душевных и телесных), которые не могут быть исследованы исключительно научными методами и основываться только на научном мышлении и современной научной картине мира [4]. В настоящее время разработка проблемы духовно-нравственной регуляции психических и соматических процессов и состояний невозможна без учета ее исторической связи с предшествующими религиозными традициями, в частности христианской. В христианской антропологии духовность личности зани-

мает не только ведущее место в иерархическом строении личности, но и является онтологическим свойством человека. Духовность личности не имеет самостоятельной природы, ее основанием выступает Бог. Рассмотрим на примере опытного знания, накопленного в христианской религии, некоторые феномены, которые позволяют раскрыть и другие аспекты психологии телесности.

Обожение человека. В христианской традиции различают два понятия – тело и плоть. Тело представляет собой внешнюю материальную оболочку человека, его физическую границу. Плоть же означает грубый, материальный аспект телесности, связанный с животными страстями и влечениями человека, вожделениями и похотью пяти чувств. Христианские богословы подчеркивают, что тело связано с душой и способно к духовному преображению, воскресению и вечной жизни, является сосудом для Духа и души, орудием Духа. Ап. Павел говорит об этом следующее: *«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии»* [5: 1 Кор 6: 19–20]. В земной жизни душа не существует без тела, а живое тело без души. Человек является единством духовного, душевного и телесного. В христианской традиции духовное противопоставляется телесному, признается приоритет духовного над телесным в процессе становления человека. Однако одухотворение телесного начала является условием и средством реализации смысла и предназначения жизни человека.

Понятие «обожение» означает высшее духовное состояние, к которому призван человек и которое он может достичь. Подобное духовное состояние есть результат соединения души и тела человека со Христом, наполнения всей его природы благодатью, божественным светом, Святым Духом. Этот феномен ярко описывает то, что может происходить в пространстве духа, души и тела человека. Как показывает святоотеческий опыт, во время обожения и духовного преображения человека происходят определенные изменения, которые затрагивают как личность в целом, так и разные уровни психофизической организации индивида. Благодать, по мнению многих богословов, меняет ум, душу, мысли, чувства человека, его тело. Человек как бы заново рождается от Бога. Но это не означает, что он перестает быть личностью и утрачивает свое прежнее Я. Благодать ничего не разрушает в человеке, но способствует его духовному развитию, дает возможность быть подобным Богу. Человек не получает новой души, но она качественно преобразуется под воздействием благодати. Это духовное преобразование человека, например, прп. Симеон Новый Богослов называет «духовным рождением», «мистическим воскресением», «крещением Духа» [27].

На основе изучения святоотеческого опыта С. Хоружий выделил важные следствия обожения человека для его личности. Во-первых, соединение с Богом сохраняет идентичность человеческой личности, ее самоощущение и самосознание. Человек не остается таким же, но остается собой: «Петр остается Петром, а Павел – Павлом». Обожение есть раскрытие каждой личности, ее прославление, а не уничтожение. Во-вторых, обожение сохраняет целостность человеческой личности. Оно относится ко всему человеку, его духу, душе и телу [25, с. 156-157].

Во время обожения изменяются естественные способности человека. Он приобретает «божественный ум», «разум Христов», получает способности к богообщению и богопознанию, развиваются «духовные очи», позволяющие человеку видеть, слышать, ощущать дальше и глубже, чем позволяют его физические органы чувств. Эти новые чувства отверзаются действием благодати и позволяют воспринимать сверхприродные, духовные явления. В святоотеческой традиции они называются, в отличие от привычных для нас физических органов зрения, слуха, обоняния, «сверхчувственными» или «умными чувствами». Человек видит духом, а не физическим зрением. У него повышается духовная восприимчивость к своим недостаткам, мотивам, желаниям и стремлениям. Преображение охватывает человека полностью, не только в духовной плоскости, но и обязательно затрагивает соматику человека. Под воздействием благодати постепенно происходит преображение и одухотворение телесного естества человека, о чем свидетельствуют почитаемые среди христиан нетленные мощи святых.

«Дела» плоти. Понятие плоти, сформировавшееся в христианской традиции, точно раскрывает суть психологии телесности. Данное понятие отражает духовно-нравственный аспект в понимании животных страстей и влечений человека. Проявления плоти в поведении человека являются примером того, что может происходить в пространстве между телом и духом. Важным руководством для понимания этих процессов могут быть слова ап. Павла о том, что в жизни желания плоти и духа взаимно противоположны: *Я говорю: поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожелдений плоти, ибо плоть желает противного духу, а дух – противного плоти: они друг другу противятся, так что вы не то делаете, что хотели бы* [5: Гал 5: 16–17]. Ап. Павел перечисляет основные признаки проявления плоти: *Дела плоти известны; они суть: прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство, идолослужение, волшебство, вражда, ссоры, зависть, гнев, распри, разногласия (соблазны), ереси, ненависть, убийства, пьянство, бесчинство и тому подобное... Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание* [5: Гал 5: 19–23].

Епископ Иларион (Алфеев) считает, что христианский идеал состоит в том, чтобы вернуть тело к его первоначальной чистоте. «Умерщвление плоти означает умерщвление страстей и пороков, а не тела» [2, с. 83]. Задача человека состоит в том, чтобы не только побороть греховные страсти и влечения, но и одухотворить телесное начало. Так, ап. Павел призывает умертвить земные члены: *блуд, нечистоту, страсть, злую похоть и любостяжание, которое есть идолослужение* [5: Кол 3: 5]. Нужно отложить *гнев, ярость, злобу, злоречие, сквернословие уст ваших* [5: Кол 3: 8-9].

Таким образом, исследование феноменологии телесности в текстах Библии, трудов христианских богословов показывает, что понимание психологии телесности возможно лишь в культурологическом и духовно-нравственном контексте бытия человека. Человеческая телесность есть духовно-нравственный и социокультурный феномен.

Духовно-нравственные факторы психического состояния и здоровья человека. Основываясь на анализе практического опыта духовной традиции христианства, можно выделить позитивные и негативные духовно-нравственные факторы, оказывающие влияние на психическое состояние человека. Основополагающими в жизни человека позитивными духовно-нравственными факторами являются любовь, вера и надежда, а также совесть, милосердие и смиренномудрие [13; 29]. К негативным духовно-нравственным факторам относится грех. В христианской традиции это понятие выступает в качестве точки отсчета при анализе поступков человека и его душевного состояния [1; 8]. По-гречески «грех» (ἀμαρτία) – промах, непопадание, минование цели. Нравственное богословие понимает грех как всякое отступление от заповедей Божьих и нарушение закона Божия (делом, словом, помышлением). В святоотеческой традиции, на которой основывается современная православная психология, грех рассматривается не как нарушение какой-либо этической нормы, а как нарушение духовного закона, сформулированного в Божьих заповедях. Грех фактически является проявлением духовного нездоровья, приводящего к психологическим и телесным расстройствам человека [1; 11]. Опыт православной аскетики свидетельствует о том, что причиной многих душевных отклонений и болезней, в частности болезненного уныния, является грех. Депрессия есть сигнал о бедственном положении души. Хорошо известно, что морально-нравственное состояние человека во многом определяют такие состояния, как уныние, гнев, злоба, раздражительность. Глубинные неврозы, по мнению А.С. Бочарова и А.В. Чернышева, указывают на нравственное нездоровье, духовно-душевный разлад. Невротик не является пассивным носителем симптома, а становится его творцом [7]. Именно духовные причины вызывают самые распространенные психические расстройства и психосоматические заболевания, как утверждают Д.А. Авдеев и В.К. Невярович [1]. А.А. Андрушакевич связывает нарушения нервно-психического здоровья и патологию на физиологическом уровне с духовными факторами [3]. Соккрытие грехов человеком от самого себя (посредством защитных механизмов) неизбежно приводит к возникновению психосоматических, а согласие с ними – психических заболеваний [10].

Но все-таки связь между грехом и болезнью не однозначна. Не всегда наши физические болезни в точности соответствуют нашему духовному состоянию. Как считает В. Франкл,

“тело человека отнюдь не является точным зеркальным отражением его духа. Это было бы верно лишь для “просветленного» тела; лишь “просветленное» тело репрезентирует духовную личность, тело же “падшего» человека представляет собой разбитое и поэтому искажающее зеркало. Никким образом телесное нездоровье нельзя приписывать нездоровому духу. Не каждая болезнь имеет ноогенное происхождение... Конечно, любая болезнь имеет свой “смысл», однако настоящий смысл болезни заключен не в факте заболевания, а в особенностях страдания» [24, с. 101].

Тем не менее, в большинстве случаев болезни предшествует грех. Но его воздействие скорее не прямое, сразу вызывающее конкретную болезнь, а опосредованное [7]. Грех часто или предшествует тем или иным психопатологическим состояниям, или действует посредством некоторых механизмов, в частности стресса, внутриличностных конфликтов, черт характера, психической травмы, вредных привычек. Сами по себе стрессы, длительные внутренние конфликты, особый склад личности и характера рассматриваются в современной медицине и психологии как причина многих психосоматических заболеваний и расстройств [11]. Стрессы вызывают серьезные нарушения в соматической сфере, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, затрагивают когнитивную, эмоциональную и поведенческую стороны жизнедеятельности человека. Но причиной возникновения стресса является не только интенсивность и длительность стрессового фактора, а прежде всего, отношение человека к происходящим событиям, неправильная, нехристианская оценка жизненных ситуаций.

Болезни представляют собой своеобразный ответ тела на психические состояния. В литературе описаны некоторые личностные типы: «коронарный», «гипертонический», «язвенный», «артрический», «аллергический», которые являются фактором риска того или иного заболевания. Но сформировавшиеся устойчивые черты характера и паттерны поведения являются результатом проявления греховных страстей, желаний и эмоций. Накапливаясь в душе, грехи формируют характерные изъяны, изменяют деятельность нервной системы, эндокринных желез, биохимических процессов и в конечном счете всего, что составляет человеческое тело [10]. Таким образом, грех, с одной стороны, создает почву для стресса и является духовным фактором возникновения нравственно отрицательных черт характера, а, следовательно, и тех заболеваний, которые с ними связаны. С другой стороны, грех, зарождаясь в глубинах человеческого духа, посредством защитных механизмов личности способствует формированию аномальных черт характера и вызывает различные психосоматические расстройства [17].

Заключение

В современной психологии в качестве ведущих детерминант психического состояния выделяют такие факторы как ситуация жизнедеятельности человека, личность, ее ценности, личностные качества и смысловая организация сознания. Духовность личности, ее религиозные устремления и духовно-нравственные ценности оказывают существенное влияние на психическое состояние человека и его здоровье.

Включение в психологический дискурс представлений о духовности, сложившихся в русле христианской психологии, а также изучение практического опыта духовного преображения индивида, значительно расширяет понимание природы духовности и ее влияния на душевный, психический и телесный уровни в иерархической организации человека. Духовное начало является главным началом в человеке, которое при нормативном типе его организации оказывает преобразующее воздействие на его душу и тело.

Поддержка фонда. Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 19-18-00058

Литература

1. Авдеев Д.А., Невярович В.К. Наука о душевном здоровье. Основы православной психотерапии. М.: Русский хронограф, 2001. 512 с.
2. Алфеев И. Епископ. Таинство веры. Введение в православное догматическое богословие. Клион: Христианская жизнь, 2005. 304 с.

3. Андрушакевич А.А. Духовно-нравственное и нервно-психическое здоровье: медико-психологические аспекты диагностики, восстановления и формирования. Н. Новгород, 2001. С. 279 с.
4. Арсеньев А.С. Философские основания понимания личности. М.: Академия, 2001. 592 с.
5. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. М.: Издание Московской Патриархии, 1988. 1372 с.
6. Березина Т. Н., Екимова В. И., Кокурин А. В., Орлова Е. А. Экстремальный образ жизни как фактор ее индивидуальной продолжительности // Психологический журнал, 2018. Т. 39. № 3. С. 70-78.
7. Бочаров А.С., Чернышев А.В. Любовь исцеляющая. Очерки психологии болезни и выздоровления. Иваново: Свет православия, 2004. 246 с.
8. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии: под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 67-91.
9. Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерения сознания и новые перспективы психотерапии и внутреннего исследования. М.: Институт психотерапии, 2001. 336 с.
10. Гурьев Н.Д. Страсти и их воплощение в болезнях (соматических и нервно-психических). М., 2000: <https://www.xpa-spb.ru/libr/Gurev/strasti-boleznyah.html> (дата обращения: 7.05.2019)
11. Зорин В.К. Встань и ходи. Шаги к выздоровлению. М.: Русский хронограф, 2003. 352 с.
12. Котенева А.В. Личностные уровни и система жизнеобеспечения личности в стрессовых ситуациях // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2016. Т. 22. № 1. С. 111-116.
13. Котенева А.В. Психологическая защита личности. М.: МГУ, 2013. 562 с.
14. Курапова И.А. Духовно-нравственные детерминанты эмоционального выгорания у педагогов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2009. № 2. С. 209-214.
15. Мансурова И.С., Ежак Е.В., Кошко К.Н. Надежда как фактор совладающего поведения в значимых жизненных ситуациях // Научная мысль Кавказа, 2012. С. 65-70.
16. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997. 430 с.
17. Новиков Д.В., Фомин А.Г., Лоргус А., иер., Слободчиков В.И. Понимание психологических защит с позиции православной психологии. Методологический семинар по христианской психологии. 15 апреля 2004 г. 4 заседание // Институт христианской антропологии: https://www.fapsyrou.ru/science/stati_conference/ponimanie_psihologicheskikh_zashchit_576/ (дата обращения: 5.05.2019)
18. Нравственность современного российского общества: психологический анализ / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2012. 413 с.
19. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. 624 с.
20. Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М: АСТ, 2007. 732с.
21. Резазаде З., Баянова Л.Ф. Обусловленность психических состояний моральной нормативностью. Психологические исследования, 2017, 10(53), 10. <http://psystudy.ru> <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n53/1433-rezazadeh53.html> (дата обращения: 10.02.2019).

22. Решетников М.М. Психическое здоровье населения – современные тенденции и старые проблемы // Национальный психологический журнал. 2015. № 1(17). С. 9-15.
23. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. М.: Институт РАН, 2009. 205 с.
24. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 367 с.
25. Хоружий С.С. Очерки синергичной антропологии. М.: Институт философии, теологии и истории св. Фомы, 2005. 408 с.
26. Чельшев П.В., Котенева А.В. Очерки по истории мировой культуры: боги и герои античной мифологии. М.: МГГУ, 2013. 351 с.
27. Чельшев П.В. Преподобный Симеон Новый Богослов о духовном преображении человека; Акафист. М.: Храм св. великомученика Димитрия Солунского, 2004. 251 с.
28. Шадриков В.Д. Происхождение человечности. М.: Логос, 2004. 296 с.
29. Шадриков В.Д. Покаяние как фактор формирования совести // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2006. Т.3, №4. С.3-13.
30. Эммонс Р. Психология высших устремлений. Мотивация и духовность личности. М.: Смысл, 2004. 416 с.
31. Юревич А. В. Опыт эмпирической оценки психологического состояния современного российского общества (анализ данных статистики) // Психологический журнал. Т. 40. № 5. 2019. С. 84-96. DOI: 10.31857/S020595920006077-0)
32. Abdel-Khalek A. Mental health, subjective well-being and religiosity: Significant associations in Kuwait and USA. *Journal of Muslim Mental Health*, 2013. 7(2), 63-76.
33. Aflakseir A. Religiosity, personal meaning and psychological well-being: A study among muslim students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 2012. 10(1), 27-31.
34. Bonelli Raphael M., & Koenig Harold G. Mental Disorders, Religion and Spirituality 1990 to 2010: A Systematic Evidence-Based Review. *Journal of Religion & Health*, 2013. 52 (2), 657-673.
35. Chokkanathan Srinivasan. Religiosity and well-being of older adults in Chennai, India. *Aging & Mental Health*, 2013. 17 (7), 880-887.
36. Damiano Rodolfo F., & Costa Lucas A., & Viana Marcos Tulio S. A. Brazilian scientific articles on “Spirituality, Religion and Health». *Archives of Clinical Psychiatry*, 2016. 43 (1).
37. Ismail Z., & Deshmukh S. Religiosity and psychological wellbeing. *International Journal of Business and Social Science*, 2012. 11, 20-28.
38. Saleem S., & Saleem T. Role of Religiosity in Psychological Well-Being Among Medical and Non-medical Students. *Journal of Religion and Health*, 2017. 56(4), 1180-1190.
39. Townsend M., & Kladder V. & Ayele H. Systematic review of clinical trials examining the effects of religion on health. *Southern Medical Journal*, 2002. 95 (12), 1429-1434.
40. Weaver AJ, & Flannelly KJ, & Case, DB. Religion and spirituality in three major general medical journals from 1998 to 2000. *Southern Medical Journal*, 2004. 97 (12), 1245-1249.

Котенева Анна Валентиновна. Author ID: 353995. E-mail: akoteneva@yandex.ru

Дата поступления: 12.10.2019

Дата принятия к публикации 10.12.2019

SPIRITUAL AND MORAL REGULATION OF HUMAN MENTAL STATES

DOI: 10.25629/HC.2019.12.05

Koteneva A. V.

Moscow State University of Psychology & Education
Moscow, Russia

Abstract. The article presents a review of studies of the person mental state determinants, main of which are the situation, personality and its experiences. Socio-economic, political, stressful and extreme situations, as well as the semantic organization of the personality, its values and individual psychological qualities largely determine the dynamics and characteristics of the individual mental state. The theoretical analysis is based on the study of the works of psychologists, philosophers, theologians devoted to the spirituality of personality, its religiosity, psychology of physicality, spiritual transformation of man, as well as the study of the practical experience of the tradition of Christianity. Spiritual and religious beliefs and goals have a significant impact on the formation of personality, its values, psychological well-being, mental and physical health, and the person physicality is a reflection of his spiritual and moral state, and not only social, individual psychological qualities and properties. The research highlights various positive (love, faith, hope, conscience, mercy) and negative spiritual and moral factors (sin) and their role in various spheres of human life. The position of the leading role of spirituality in the determination of mental and somatic processes is substantiated on the basis of the study of humanitarian knowledge and practical experience of the spiritual tradition of Christianity.

Keywords: spirituality, spiritual and moral factors, health, deification, mental state, physicality.

Koteneva Anna Valentinovna. E-mail: akoteneva@yandex.ru

Date of receipt 12.10.2019

Date of acceptance 10.12.2019