

## Интеграция и междисциплинарность психологического знания

### Духовность в современном психологическом знании

Белоус Елена Ивановна

*Дальневосточный федеральный университет, Россия*

e-mail: [belelena68@mail.ru](mailto:belelena68@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме духовности в контексте современного психологического осмысления. Духовность раскрывается как психологический феномен, проявляющий себя через различные сферы личности. В работе выделены основные формы проявления духовности: трансформация сознания личности, способность по-новому воспринимать реальность, желание служения личности как ее особой миссии.

**Ключевые слова:** духовность, духовное сознание, осознанность, трансформация сознания, служение, миссия.

### Spirituality in modern psychology

Belous Elena Ivanovna

*Far Eastern Federal University, Russia*

e-mail: [belelena68@mail.ru](mailto:belelena68@mail.ru)

**Abstract.** The article is devoted to the issue of spirituality in the context of modern psychological understanding. The spirituality is revealed as a psychological phenomenon manifesting itself through the various realms of the individual. The paper identifies the main forms of manifestation of spirituality: the transformation of consciousness of the personality, the ability to perceive a new reality, the desire of service of the person as its special mission.

**Keywords:** spirituality, spiritual, consciousness, awareness, transformation of consciousness, service, mission

Психологическое знание в разных формах своего существования в те или иные времена развития человеческой цивилизации всегда уделяло внимание духовной тематике, а именно: проблемам понимания процесса духовной трансформации личности, этапов достижения духовности, осознанности как важному фактору развития духовности. Безусловно, психология как древнее знание на протяжении длительной истории человеческого существования занималась проблемой души человека, оставаясь неявным знанием, будучи включенным в различные духовно ориентированные традиции: религия, астрология, алхимия, нумерология и другие духовно-эзотерические учения. В той или иной мере эти учения решали задачи духовного развития личности. Актуальной эта проблема остается и сегодня в современном научном психологическом знании. Более того, можно утверждать, что интерес к духовности даже возрастает на современном этапе развития общества. Думается, что этот интерес будет только усиливаться с точки зрения анализа общих тенденций развития социально-экономических, социально-политических и культурных процессов и явлений, происходящих в современном мире.

Важно подчеркнуть то, что духовность сейчас определяется как психологический феномен. В ней выделяются определенные психологические структуры личности (ценности, смыслы, потребности, мотивы и т.д.), а сама духовность рассматривается в контексте развития духовного сознания и самосознания личности.

Вопросы духовности исследованы в целом ряде работ ведущих российских психологов, лидеров отечественной психологии. Среди этих ученых С.А. Белорусов, Б.С. Братусь, А.В. Брушлинский, С.Л. Братченко, Н.А. Буравлева, Ф.Е. Василюк, Ю.Б. Гиппенрейтер, Р.М. Грановская, Г.В. Залевский, В.П. Зинченко, В.В. Знаков, В.В. Козлов, Е.Н. Костылев, А.А. Костылева, Д.А. Леонтьев, Р.Л. Лившиц, В.Х. Манеров, Н.В. Марьясова, Е.Б. Моргунов, В.А. Пономаренко, В.Н. Порус, В.В. Рубцов, В.И. Слободчиков, Т.А. Флоренская, В.Д. Шадриков и многие другие. Будущее в развитии российской психологии духовности связано с идеями известных отечественных православных философов: Н.А. Бердяева, С.Н. Булгакова, И.А. Ильина, В.С. Соловьева, Е.Н. Трубецкого, П.А. Флоренского, архиепископа Луки (В.Ф. Войно-Ясенецкого) и других, известных российских философов и публицистов В.В. Розанова, Г.Г. Шпета, а также основоположников отечественной психологии С. Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева и многих других

Среди известных зарубежных психологов этого направления Д. Ш. Болен, К. и С. Гроф, А. ван Каам, Р. Коллин, Р. Либермайстер Свагито, А. Маслоу, А.

Менегетти, А. Минделл, Р. Мэй, Б. Плоткин, В.Э. Франкл, Э. Шпрангер, К.П. Эстес, К.-Г. Юнг, И. Ялом и ряд других исследователей [1].

В психологии духовности отсутствует единое понимание феномена духовности, что осложняет задачу формулирования критериев с целью предложить практические рекомендации в этом вопросе.

В целом же можно сказать, что в современной психологии духовность определяется как сущностная черта человека, предопределяющая его бытие и утверждающая человека в его «онтологической истинности». Духовность можно определить как ощущение целостности, гармонии с бытием, окружающим миром, осознание себя единой частью этого бытия. Духовность – это постижение и открытие бытия, устремление и приближение к истине. Духовность – это высшая природа человека, его сознание и самосознание, воля и образ мира. Человек способен выйти на уровень познания своей самости – духовного центра личности в процессе своего развития, находясь в гармонии реального и идеального, осознавая ситуацию «здесь и сейчас». Истинная духовность проявляется в способности к выстраиванию отношений с самим собой (архетипическими структурами своей души), с другими людьми, с миром в целом, с Богом.

Именно дух и его социальное воплощение – духовность – дают возможность человеку достичь его потенциального самопонимания, самоуглубления, самотождественности, самораскрытия, самоосуществления, самоактуализации.

Духовность всегда связывается с трансформацией сознания личности, с трансцендентным выходом за пределы своей личности, с тем, что во многих духовных традициях называют расширением сознания или развитием осознанности.

Что такое осознанность? Осознанность предполагает знание и глубокое понимание процессов, происходящих в телесных (физиологических) и психических структурах личности. Это знание и понимание основывается на опыте, полученном личностью в тех или иных видах деятельного освоения действительности, поведенческих актах. Поэтому знания становятся содержанием сознания. Существует мнение, что осознанность связана с развитием мышления, интеллекта. Но применительно к духовности важно говорить, что осознанность развивается на основе глубокого развития эмоционально-чувственного и интуитивного, довербального, опыта личности, с одной стороны, и рефлексивного опыта личности, с другой, возникающих в моменты особых переживаний мистического характера, которые личность не может объяснить рациональным образом. Переживание духовного характера –

это всегда выход в особое трансцендентное состояние, состояние за пределы своей личности, своего Эго, состояние, характеризующееся неким сакральным переживанием, опытом постижения себя, своей души. С точки зрения психофизиологии, это всегда состояние трансовое. И именно в этом измененном состоянии сознания личность приобретает особый уникальный опыт постижения своего Высшего Я, своей Сущности, своей души. За подобным опытом люди прибегают к помощи религии или различных духовных практик (молитва, медитация, аскеза, йога, даосские практики, тантра, ци-гун, тайцзицюань и др.). Так, в частности, практика Кундалини йоги традиции Йоги Бхаджана считается йогой осознания [2]. Йоги Бхаджан по этому поводу писал: «Существует много разных видов йоги. То, к чему относится Кундалини йога, это Йога Осознания. Человек учится осознавать свой потенциал. Все известное имеет неизвестный потенциал, и ваше право узнать его. Почему вы не познали свой потенциал до сих пор? Потому, что у вас не было метода. Кундалини йога, как метод, была оставлена для нас великими Учителями и сегодня находится в нашем распоряжении» [2, С. 3]. Во всех духовных традициях есть свои методы развития осознанности (различные виды медитации, молитвы, аскеза, исповедь, служение, телесные практики и др.). Осознанность в данном случае понимается, как умение услышать и понять свой внутренний голос, голос своей души, посредством уединения, внутренней тишины и развития интуиции. Вот почему важна работа по отключению своих мыслей, концентрации на своих эмоциях, состояниях, чувствах, переживаниях без внутреннего анализа причин данных явлений. Это сложно. Но именно такая практика позволит личности войти в контакт со своей Сущностью, Духом, Высшим Я, Истинным Я, Богом, Божественным Присутствием, Абсолютом, Атманом, Брахманом, Дао, Тотом, Абсолютным Разумом, Космосом, Вселенной. Имен у феномена Духа много с точки зрения различных религиозных и духовных традиций.

Именно психология сегодня играет ключевую роль в понимании феномена духовности с точки зрения научных позиций, выявляя те сферы личности, которые напрямую связаны с осуществлением духовности: ценностно-смысловая, потребностно-мотивационная, эмоционально-волевая, интеллектуальная, творческая, деятельностная сферы личности. Все эти структуры личности претерпевают колоссальные изменения в процессе духовной трансформации сознания личности, развития духовного сознания человека. На данном этапе трансформации сознания можно говорить о том, что не потребности, а именно ценности, причем ценности высшего, духовного порядка, становятся руководящими в жизнедеятельности личности. Личность

становится ориентированной на высшие, духовные, ценности. Она руководствуется такими задачами как поиск смысла жизни, осмысленности всего бытия и собственного самоосуществления в деятельности, личной жизни. Личность пересматривает всю свою потребностно-мотивационную сферу, четко встраивая ее в систему смысложизненных ориентаций. Более того, личность все чаще задается вопросами экзистенциального характера, вопрошая о таких экзистенциалах как жизнь, смерть, одиночество, добро, зло, любовь, благо, справедливость, честность и др. И человек не чувствует себя одиноким в этом мире, несмотря на изначально постулируемый экзистенциальной психологией тезис об экзистенциальном одиночестве человека. Личность чувствует свою связь с Богом, Высшей Сущностью, что уже размыкает круг одиночества. Хотелось бы обратить внимание, что люди, вступившие на путь духовной трансформации, становятся более склонными к уединению, намеренному одиночеству, благодаря чему и происходит серьезный и глубокий контакт со своей душой, со своей внутренней сущностью, со своим Высшим Я. Различные коллективные духовные практики не мешают личности ощущать и чувствовать свое внутреннее уединение, интенсифицируя этот процесс за счет коллективной энергетике, поля участников практики.

Трансформации подвергается и вся эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции становятся все более контролируемы разумом с точки зрения высших ценностей и смыслов. Личность все чаще испытывает позитивные или нейтральные эмоциональные состояния. Ее эмоциональная сфера становится более стабильной и сгармонизированной. Пропадает суетливость и нервозность. Личность осознает, что вполне может контролировать свою жизнь, а выпадающие на ее участь неприятные события подвергать зрелой и здоровой оценке и рационализации, извлекая максимальную пользу из каждой сложной ситуации.

Интеллектуальная сфера личности так же претерпевает трансформацию. Интеллект как сложный инструмент обработки информации с целью лучшей адаптации личности к изменяющимся условиям становится более целостным. Познавательные функции развиваются в направлении их интеграции и целостности. Можно констатировать выравнивание в развитии многих познавательных функций и свойств. Наряду с невербальным (образно-символическим) интеллектом мощно развивается вербальный (словесный). И в целом у личности в полной мере развиваются следующие виды интеллекта: ментальный, эмоционально-чувственный, социальный, духовный, экзистенциальный, внутрличностный, словесно-речевой, творческий. Благодаря такой интеграции интеллекта и его развитию личность выходит на

новый уровень обработки информации и, как следствие, на новый уровень понимания различных явлений реальной действительности, связывая ее с иными конструктами, нежели было ранее.

Происходит актуализация творческого потенциала личности с учетом ее глубокого самопознания и самопонимания исходя из потребностей в самреализации и самосовершенствовании. Личность заново выстраивает свой жизненный путь, находя огромное удовольствие в различного рода деятельности творческого характера. Часто у людей появляются способности образно-символического и художественного самовыражения.

Деятельность и поведение личности также претерпевают серьезную трансформацию. У личности появляется желание и все возможности для обнаружения и раскрытия собственных жизненных ресурсов с целью проектирования собственной жизни по сценарию особой миссии, особого рода служения на основе глубокого понимания своего предназначения, когда внутреннее и внешнее претерпевают такую трансформацию, что личность начинает руководствоваться категориями любви, блага, сострадания, добра, справедливости и другими духовными ценностями. Важно отметить, что связь «давать – получать» становится взаимотождественной: желание посвящать себя, свои деяния и устремления людям, миру, служить другим и при этом получать особенное наслаждение от бескорыстности такого деяния. И служение становится одновременно Даром другим и себе, что приносит особую радость.

Таким образом, духовность как психологический феномен, являясь ощущением целостности, гармонии с бытием, окружающим миром, осознанием себя единой частью этого бытия, предполагает следующие проявления в психике личности:

1. Трансформацию сознания в направлении развития осознанности личности
2. Изменение в различных сферах личности, позволяющих ей достичь зрелости: ценностно-смысловой, потребностно-мотивационной, эмоционально-волевой, интеллектуальной, творческой, деятельностной
3. Способность по-новому, более широко, полно, объемно, глубоко и многогранно, воспринимать реальную действительность за счет интеграции развития различных видов интеллекта
4. Желание проектировать свою жизнь и всю жизнедеятельность как служение, облакая это служение в формы особой миссии, связанной с предназначением человека в этой жизни.

***Список литературы:***

1. Белоус Е.И. Психология духовности: монография [худож.-иллюстр. М. В. Марина]. Владивосток: Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2014. 474 с.
2. Гуру Раттана Каур. Йога осознания. Перев. с англ. 3-е изд. М.: ООО «Йога Экс-Пресс», 2009. 240 с. С. 3.

***References***

1. Belous E.I. Psihologija duhovnosti: monografija [hudozh.-illjustr. M. V. Marina]. Vladivostok: Izd-vo Dal'nevost. federal. un-ta, 2014. 474 s.
2. Guru Rattana Kaur. Joga osoznanija. Perv. s angl. 3-e izd. M.: ООО «Joga Jeks-Press», 2009. 240 s. S. 3.

***Сведения об авторе:***

**Белоус Елена Ивановна**, кандидат педагогических наук, доцент департамента социальных и психологических наук, Дальневосточный федеральный университет (Владивосток, Россия).