

СОЦИОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ



DOI: 10.24290/1029-3736-2024-30-1-7-31

СОЦИАЛЬНОЕ КОНСТРУИРОВАНИЕ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ: ОБОСНОВАННЫЕ ДИЛЕММЫ И ПСЕВДОНАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ*

Н.Г. Осипова, докт. социол. наук, проф., зав. кафедрой современной социологии, декан социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, 1, стр. 33, г. Москва, Российская Федерация, 119234**

В настоящей статье всесторонне рассматривается проблема социального конструирования здоровой личности, которая в условиях многочисленных социально-политических потрясений, под воздействием внешних деструктивных факторов приобретает особую актуальность.

Понятие “личность”, в отличие от этически нейтрального понятия психофизической и духовной индивидуальности, включает в себя момент самоопределения в социальном мире. Личность всегда характеризуется присущей ей смысловой структурой (системой взглядов, ценностных установок, представлений), раскрывающейся в действиях и поступках, которые так или иначе связаны с более широким социальным окружением — обществом и формируются под его воздействием. Современные социальные науки рассматривают личность как структурную целостность биологических, психических и социальных свойств, что дает основание для выделения нескольких компонентов в рамках целостной структуры личности: биологического, психического и социального. Аналогичным образом категория “здоровье” имеет физическую, психическую, социальную и духовную составляющие, которые поддаются социальному конструированию.

Автор приводит данные проведенного им социологического исследования, согласно которым как физическое, так и психическое и духовное здоровье современной российской студенческой молодежи нельзя считать хорошим. В данной связи им рассматриваются дискуссии о том, как возможно сконструировать полностью здоровую личность или вернуть ей какой-либо из утраченных компонентов здоровья с помощью разнообразных методов и технологий, которые существенно отличаются по своей научной обоснованности и социальной направленности. К безусловно полезным методам укрепления как физического,

* Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, грант № 23-28-01081, <https://rscf.ru/project/23-28-01081/>

** Осипова Надежда Геннадьевна, e-mail: ngo@socio.msu.ru

так и психического здоровья относятся те, которые нацелены на укрепление защитных сил организма, систем его саморегуляции и стрессоустойчивости. Так, вполне целесообразными представляются такие достаточно распространенные и научно обоснованные методы, как релаксация и копинг, самовнушение, созидающая визуализация и терапия здоровым смыслом. К числу псевдонаучных, а порой и деструктивных методов, чему есть серьезные обоснования, относятся экстрасенсорика (экстрасенсорное целительство, телекинез и психокинез), кармическая медицина, включая коррекцию биополя, и нейролингвистическое программирование. Все эти методы, а также последствия их применения с точки зрения возможностей в конструировании здоровой личности детально рассматриваются в представленной статье.

Ключевые слова: личность, структура личности, здоровая личность, физическое, психическое и социальное здоровье, социальное конструирование здоровой личности, релевантные методы улучшения здоровья личности, псевдонаучные подходы к конструированию здоровой личности.

SOCIAL CONSTRUCTION OF A HEALTHY PERSONALITY: REASONABLE DILEMMAS AND PSEUDOSCIENTIFIC APPROACHES*

Osipova Nadezda G., Doctor of Sociological Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninsky Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: ngo@socio.msu.ru

This article comprehensively examines the problem of social construction of a healthy personality, which, in the context of numerous socio-political upheavals, under the influence of external destructive factors, becomes particularly relevant.

The concept of “personality”, in contrast to the ethically neutral concept of psychophysical and spiritual individuality, it includes a moment of self-determination in the social world. A personality is always characterized by its inherent semantic structure (a system of views, values, ideas), revealed in actions and deeds that are somehow connected with a broader social environment — society and are formed under its influence. Modern social sciences consider personality as a structural integrity of biological, mental and social properties, which gives rise to the identification of several components within the framework of an integral personality structure: biological, mental and social. Similarly, the category of “health” has physical, mental, social and spiritual components that lend themselves to social construction.

The author cites the data of a sociological study conducted by him, according to which both the physical, mental and spiritual health of modern Russian students cannot be considered good. In this regard, he discusses discussions about how it is possible to construct a completely healthy personality, or to restore to it any of the lost components

* The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation No. 23-28-01081, <https://rscf.ru/project/23-28-01081/>

of health using a variety of methods and technologies that differ significantly in their scientific validity and social orientation. Undoubtedly useful methods of strengthening both physical and mental health include those aimed at strengthening the body's defenses, its self-regulation systems and stress resistance. Thus, such fairly common and scientifically based methods as relaxation and coping, auto-suggestion, creative visualization and common sense therapy seem quite appropriate. In our opinion, pseudoscientific and sometimes destructive methods include extrasensory perception (psychic healing, telekinesis and psychokinesis), karmic medicine, including biofield correction and neuro-linguistic programming. All these methods, as well as the consequences of their application in terms of possibilities in constructing a healthy personality, are discussed in detail in the article.

Key words: *personality, personality structure, healthy personality, physical, mental and social health, social construction of a healthy personality, relevant methods of improving personal health, pseudoscientific approaches to the construction of a healthy personality.*

В условиях многочисленных социально-политических потрясений, под воздействием внешних деструктивных факторов проблема социального конструирования не просто физически здорового и психически устойчивого человека, а именно здоровой личности, приобретает особую актуальность.

В широком смысле *человек* — это живое существо, один из видов живых организмов, который выделяется из массы других организмов, с помощью особых, характерных только для человека, биологических признаков. Подобной трактовки придерживаются естественные науки, но в социальных науках (особенно — в социологии) принята иная трактовка и соотношение данных понятий: акцент в них делается на социальных качествах человека и его способности вступать в отношения с другими людьми.

Человек — это, прежде всего, социальное существо, обладающее разумом; общение с другими людьми, вхождение в конкретную социальную общность как раз и выделяет человека из остального животного мира. *Индивид* — это отдельный, обособленный член именно социальной общности, обладающий индивидуальностью — совокупностью характерных черт, позволяющих выделить его из нее.

Понятие "*личность*" подразумевает человека как субъекта отношений (к себе, другим людям, окружающему миру) и созидательной деятельности. В этом смысле, в отличие от этически нейтрального понятия психофизической и духовной индивидуальности, оно включает в себя момент самоопределения в социальном мире. Личность всегда характеризуется присущей ей смысловой структурой (системой взглядов, ценностных установок, представлений),

раскрывающейся в действиях и поступках, которые так или иначе связаны с более широким социальным окружением — обществом и формируются под его воздействием.

Так, выдающийся российский социолог Н.А. Бердяев утверждал, что “личность различна, единична, неповторима, оригинальна, не походит на других. Личность творит себя на протяжении всей человеческой жизни. Именно поэтому личность не самодостаточна, она не может довольствоваться собой. Она всегда предполагает существование других личностей, выход из себя в другого. Отношение личности к другим личностям есть качественное содержание человеческой жизни. Таким образом, человеческая личность может себя реализовать только в общении с другими личностями, в общине. Личность должна отстаивать свое своеобразие, независимость, духовную свободу, но осуществлять свое призвание она должна именно в обществе”¹.

Понятие “личность” характеризует один из наиболее значимых уровней организации человека, а именно особенности его развития как социального существа, как субъекта деятельности в единстве его индивидуальных свойств и социальных ролей. Современные социальные науки рассматривают личность как структурную целостность биологических, психических и социальных свойств, что дает основание для выделения нескольких компонентов в рамках целостной структуры личности: биологического, психического и социального.

Биологический компонент, обусловленный особенностями анатомии и физиологии человека, включает пол, цвет кожи, рост, строение тела и, конечно же, определенные параметры здоровья. Психический компонент связан с такими основополагающими свойствами человеческой психики, как способность к восприятию окружающего мира, внимание, память, мышление и речь, а также с более сложными психическими образованиями — темпераментом, мотивами, установками, характером и т.п. Социальный компонент формируется в процессе взаимодействия личности с другими личностями в процессе совместной деятельности и отражает ее собственно социальные свойства. При этом достаточно часто считают, что каждый из этих трех компонентов структуры личности является, соответственно, фокусом биологии, психологии и социологии, однако на самом деле все они взаимосвязаны и оказывают неизменное влияние друг на друга.

¹ Бердяев Н.А. Проблема человека (К построению христианской антропологии) // Путь. 1936. № 50. С. 22.

Главный механизм развития психики человека — усвоение социальных, исторически сложившихся видов и форм деятельности, которые преобразуются далее во внутренние процессы личности. Таким образом, “внешнее” (по отношению к данному индивиду) и его “внутренняя” природа оказываются связанными как генетически, так и функционально. В данной связи особую значимость приобретает вопрос о соотношении природного и социального в формировании и развитии индивида, его личности.

В настоящее время все исследователи в той или иной степени признают, что биологические — органические, наследственные, врожденные данные играют определенную роль в психическом развитии человека, и, в частности, в развитии его способностей. В центре их внимания находится следующий вопрос: в какой мере наследственные задатки специфически и непосредственно определяют формирование способностей? Ответы ученых на этот вопрос группируются посредством дилеммы, которая кратко выражена двумя рядами взаимных ошибочных отождествлений:

- а) биологическое = животное = внутреннее = индивидуальное;
- б) социальное = человеческое = внешнее = коллективное.

Эта дилемма легла в основу двух диаметрально противоположных подходов. Согласно первому подходу, “можно считать безнадежным или почти безнадежным делом воспитать у человека такую способность, задатки для которой у него отсутствуют”². Представители второго подхода полагают, что природные задатки вовсе не играют сколько-нибудь существенной роли в развитии способностей и вообще личности. Однако сами по себе внешние причины (социальные воздействия) вне взаимодействия с внутренними условиями совершенно недостаточны, хотя и необходимы для полноценной психической деятельности. Точно так же сами по себе внутренние условия, вырванные из взаимодействия с внешними причинами, недостаточны — при всей их необходимости — для психического развития. Во всех случаях и всегда требуется специфическое взаимодействие внешнего и внутреннего. На самом деле, социальное не внешне “надстраивается” над первым, индивидуальным (исторически первичным), а так или иначе его видоизменяет, опосредствует и развивает.

Личность — это конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отноше-

² Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961. С. 220.

ях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих. Это понимание лежит в основе почти всех работ советской психологической школы, начиная с Л.С. Выготского и Л.С. Рубинштейна, в которых в качестве собственно личностных свойств из всего многообразия свойств человека обычно выделяли те, которые обуславливают его общественно значимое поведение или деятельность³.

Природные предпосылки развития индивида, телесная организация, нервная и эндокринная системы, преимущества и дефекты физической организации существенно влияют на формирование его индивидуально-психологических особенностей. Однако биологическое, включаясь в личность человека, становится социальным. Так, мозговая патология порождает индивидуальные биологически обусловленные психические черты, но личностными чертами, конкретными особенностями личности они становятся или нет в силу социальной детерминации.

Природные органические стороны и черты существуют в структуре индивидуальности человеческой личности как социально обусловленные ее элементы. Природное (анатомические, физиологические и другие качества) и социальное образуют единство и не могут быть механически противопоставлены друг другу как самостоятельные подструктуры личности.

Биологическая структура личности, конечно, не может не учитываться социологией. Но, как правило, она принимается во внимание лишь в аспекте деформации этой структуры, когда серьезно ухудшается здоровье личности, поскольку при этом нарушаются нормальные взаимодействия личности с другими людьми.

Известно, что эффективное выполнение человеком многочисленных социально важных функций во многом зависит от состояния его здоровья, которое обеспечивает полноценное и эффективное выполнение им социальных функций. В свою очередь категория “здоровье” имеет физическую, психическую, социальную и духовную составляющие.

Физическое здоровье подразумевает способность человека использовать свое физическое тело, его органы и системы для жизненных отправления и самосохранения. Это естественное состояние, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, предполагающее не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функцио-

³ См., например: *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб., 1998. Гл. XV.

нального состояния организма⁴. В самом общем виде физическое здоровье характеризуется возможностями адаптироваться к различным факторам внешней среды, уровнем физического развития, функциональной и физической подготовленностью организма к выполнению различных физических нагрузок⁵.

Известно, что основной фактор физического здоровья — это образ жизни человека. Тем не менее исследователи отмечают, что “на современном этапе общественного развития отсутствует приоритет здорового образа жизни, не разработан механизм ответственности молодого человека за выбор способов жизнедеятельности, слабо поставлена пропагандистская установка на здоровый образ жизни”⁶.

Как показали результаты социологического исследования “Социальное конструирование здоровья молодежи в условиях цифровизации”, проведенного автором методом опроса в июле 2023 г. среди студентов (далее — авторское исследование)⁷, подавляющее большинство респондентов (85%) уверено в том, что людям необходимо вести здоровый образ жизни, и только 5% не считают это необходимостью. В то же время существенно меньше представителей студенческой молодежи (59%) полагают, что их образ жизни скорее здоровый, чем нет, и только 9% уверены в том, что их образ жизни является здоровым. Каждый четвертый опрошенный (26%) думает, что его образ жизни скорее нездоровый, чем здоровый, а 5% вообще не считает свой образ жизни здоровым.

При этом только 12% опрошенных оценили состояние своего здоровья на “отлично”, 59% респондентов оценили состояние своего здоровья как хорошее (редко болею, обычно чувствую себя хорошо), четверть опрошенных (24%) оценили его как удовлетворительное (регулярно болею, имею некоторые хронические заболевания), а 3% участников опроса оценили состояние своего здоровья как плохое, что в сопоставлении с преимущественным возрастом опрошенных не может остаться без внимания.

Физическое здоровье измеряется степенью физической подготовленности, физическим развитием, физической формой, физической активностью и тому подобными свойствами в их соответствии

⁴ Круглякова Э.В., Коробейникова Е.И. Физическое здоровье как основа долгой и активной жизни человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 28.

⁵ Там же. С. 27–33.

⁶ Буянова Л.В. Формирование здорового образа жизни учащихся как профилактика девиантного поведения // Устойчивое развитие науки и образования. 2018. № 9. С. 245.

⁷ В опросе приняли участие 256 человек, подавляющее большинство (85%) которых являлись студентами ФГБОУВО Москвы и различных регионов России. Диапазон возраста 89% опрошенных находился в пределах 18–23 лет.

способности организма выполнять свою функцию и, главным образом, обеспечивать свое сохранение, развитие и т.д.

Психическое здоровье определяет способность человека субъективно, но при этом адекватно и конструктивно отображать в своем сознании внешний мир, управлять своим поведением в нем. Наиболее часто под ним понимают нормальное функционирование психических процессов человека (внимания, восприятия, памяти), а также полноценную мыслительную деятельность и осознанную речь.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств; состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности. Оно выражается в умении выстраивать свое поведение в соответствии с принятыми в обществе нормами, контролировать эмоции, справляться со стрессами и т.п. Однако говорить о том, что состояние психического здоровья населения нашей страны в целом хорошее, на наш взгляд, не совсем правомерно. Так, судя по результатам авторского исследования, подавляющее большинство опрошенных (81%) указывают на то, что часто (45%) или иногда (36%) испытывают сильные психоэмоциональные перегрузки и стрессы. Треть респондентов (30%) справляются со стрессом с помощью музыки, некоторым респондентам обычно помогают справиться со стрессом физические нагрузки (18%), творчество (17%), пение и танцы (11%), медитация (8%), курение (7%), употребление алкоголя (4%). 5% респондентов используют иные методы борьбы со стрессом. В то же время большинство респондентов (64%) часто или иногда едят сладкое или мучное (булочки, пирожки, торты, конфеты), чтобы справиться со стрессом (35 и 29% соответственно).

Около половины респондентов (45%) часто испытывают чувство тревоги и беспокойства, а почти половина (46% респондентов) чувствует страх перед будущим. При этом 14% из них отличают откровенно пессимистические настроения: 9% “не предвидят ничего хорошего в будущем”, 5% “знают, что будущее страшно, но ничего нельзя изменить”.

Физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом: организм человека — это система, в которой все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. Значительная часть этих взаимодействий опосредуется через нервную систему, поэтому психическое состояние воздействует на работу

внутренних органов, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

Социальное здоровье заключается в способности формировать и использовать для жизнеобеспечения и самосохранения социальные связи и ресурсы. Оно измеряется способностью выживания в социальной среде, что определяется умением включаться в социальные отношения, определяющие различные сферы деятельности общества, участвовать в социальной коммуникации и одновременно выполнять множество социальных ролей.

Следует отметить, что еще одним важным компонентом здоровой личности, тесно связанным с ее психическим и социальным здоровьем, является духовное здоровье. Духовное здоровье зависит от максимального раскрытия духовного, нравственного потенциала человека, его сознательной устремленности к реализации высших, духовных (нравственных) качеств личности, приобщения к культурным ценностям. Оно измеряется способностью человека к саморазвитию и самосовершенствованию. Важным элементом духовного здоровья является нравственное здоровье, которое определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека: сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами⁸.

Таким образом, здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил человеческого организма, принцип единства, определяющий гармоничное формирование здоровой личности.

Важно подчеркнуть, что существенные изменения психической (стереотипов восприятия, мышления, способов общения) и социальной структур личности (характера, ценностных ориентаций, наконец, мировоззрения) под влиянием различных внешних дестабилизирующих факторов или стрессов продуцируют конфликтующее с общепринятыми социальными нормами и ценностями социальное поведение, ведут к деформациям, а затем — и к разрушению личности. Деформации личности следует отличать от синдрома эмоционального выгорания, которое (в широком смысле) определяется как «долговременная стрессовая реакция или синдром, воз-

⁸ Сухолозова М.А., Коробейникова Е.И. Формирование здорового образа жизни как социально значимая задача в развитии личности // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: Сб. научн. трудов / Под науч. ред. Т.И. Волковой. Чебоксары, 2009. С. 163.

никающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности”⁹. При этом ученые выделяют около 100 симптомов, связанных с “выгоранием” подобного генеза, среди которых агрессивные и упаднические чувства, бессонница, злоупотребление алкоголем, негативное отношение к работе, переживания чувства вины и зависимости, психосоматические недомогания и др.¹⁰ Деформации, в отличие от синдрома эмоционального выгорания, — это социально обусловленный феномен, который именно “подрывает” сбалансированную структуру личности и выражается в поведении асоциального типа, что, в конечном счете, ведет к разрушению личности, потере ею “собственного Я”¹¹. В данной связи проблема конструирования психически, социально и духовно здоровой личности приобретает особую актуальность.

В то же время вопрос о том, можно ли сконструировать изначально полностью здоровую личность, сформировать ее в более зрелом возрасте или вернуть ей какой-либо из утраченных компонентов здоровья, является достаточно дискуссионным даже в среде специалистов. Одни исследователи дают отрицательный ответ, апеллируя к порочной, агрессивной и деструктивной человеческой сущности¹². Другие, например К. Хорни¹³, отвечают утвердительно и полагают, что вполне возможно помочь индивиду восстановить себя, осознать свои настоящие чувства и желания, выработать собственную систему ценностей и построить полноценные отношения с другими людьми¹⁴.

Однако методы, которые с этой целью предлагаются, в настоящее время существенно отличаются по своей научной обоснованности и социальной направленности. Так, если вести речь о физическом здоровье, то пути его сохранения или даже улучшения на первый взгляд очевидны — это соблюдение режима труда и отдыха, достаточный сон, физическая активность, умеренное питание и т.п.¹⁵

⁹ *Водопьянова Н.Е.* Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2000. С. 443.

¹⁰ См. об этом: *Водопьянова Н.Е.* Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. С. 443–463; *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.

¹¹ *Кон И.С.* Социология личности. М., 1967. С. 247–248.

¹² *Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности // Социологические исследования. 1993. № 11.

¹³ См. об этом: *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени: новые пути в психоанализе. СПб., 2013.

¹⁴ *Осипова Н.Г.* Западная социология в XX столетии: ключевые фигуры, направления и школы. Научная монография. М., 2018. С. 400.

¹⁵ *Крулякова Э.В., Коробейникова Е.И.* Физическое здоровье как основа долгой и активной жизни человека. С. 27–33.

К безусловно полезным методам укрепления как физического, так и психического здоровья относятся те, которые направлены на укрепление защитных сил организма, систем его саморегуляции и стрессоустойчивости. Так, вполне целесообразными представляются такие достаточно распространенные и научно обоснованные методы, как релаксация и копинг, самовнушение, созидающая визуализация и терапия здравым смыслом.

Релаксация (от лат. *relaxatio* – “ослабление, расслабление”) — процесс расслабления, сопровождающегося снятием психического напряжения. В основе теории релаксации лежит утверждение, что разум и тело человека тесно взаимосвязаны. Предполагается, что человек в состоянии психического (эмоционального) напряжения испытывает и физическое (телесное) напряжение. И наоборот: человек в состоянии физического напряжения начинает испытывать и напряжение психическое. Следовательно, чтобы расслабить тело, нужно расслабить разум — психическое расслабление ведет к расслаблению физическому, телесному (и наоборот). Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических практик. Так, существует несколько методов релаксации, в числе которых простое расслабление мышц, релаксационные дыхательные упражнения, медитация и аутотренинг, предполагающих владение определенными техниками.

Релаксация также служит эффективной профилактикой так называемой “болезни спешки”, которая создает нервное напряжение и результатом которой являются нарушение умственных процессов, истощение, изменение состава крови, ухудшение внешности и преждевременное старение. Неумение отдыхать часто вызвано ложно конструированными стереотипами (работаю ночью — значит трудолюбив), а на самом деле свидетельствует о личной неорганизованности человека, его неумении распределять свое время, правильно выстраивать распорядок дня. Действенными советами, направленными на “культивацию спокойствия”, являются ранний подъем, выстраивание приоритетов как на текущий день, так и на перспективу, прогулки по озелененной местности, а также обучение умению “просто ничего не делать”.

В широком смысле слово “копинг” означает выработку поведения, имеющего целью уменьшение или исключение психологического дискомфорта или обстоятельств, вызывающих стресс.

Как отмечают исследователи, впервые термин “coping” (в русских переводах “совладание, преодоление”) был использован американским психологом Л. Мэрфи в 1962 г. при исследовании спо-

собов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития¹⁶. Впоследствии данный термин появился в 1966 г. в работе немецкого философа и психолога Р. Лацаруса “Психический стресс и процесс копинга”¹⁷, а затем был подхвачен многими исследователями, занимающимися проблемами стресса, трудными жизненными ситуациями, неблагоприятными жизненными событиями и путями выхода из них.

В российской психологии явление, обозначающееся в современной психологии как копинг, нашло отражение в работах К.К. Платонова, Л.И. Уманского, Б.М. Теплова, В.А. Бодрова, рассматривающих понятие “стрессоустойчивость”; “эмоциональная устойчивость” — в работах В.С. Мерлина, “поисковая активность” — у В.В. Аршавского и В.С. Ротенберга. Поведение личности при стрессе изучалось в контексте экстремальных ситуаций представителями психологии труда, медицинской психологии и медицины¹⁸.

Многие отечественные авторы переводят слово “копинг” как “совладание”, некоторые трактуют как “купирование стресса”, “преодоление” или “адаптивное совладающее поведение”¹⁹. Если обобщить различные исследования, посвященные копинг-поведению, то в них часто под “копингом” понимается своеобразное защитное поведение, реакция на специфические стрессовые ситуации (такие как болезнь, утрата, трудные жизненные обстоятельства) посредством определенных мыслей и действий²⁰.

В настоящее время выделяют три основных подхода к раскрытию феномена копинг-поведения. Представители первого, диспозиционного, подхода пытаются выявить и измерить определенные личностные качества, способствующие лучшему совладанию с трудностями, и стили преодоления стресса. Второй, ситуационный или динамический подход, сосредоточен на процессе совладания со стрессом и изучении специфических стратегий, которые изменяются в соответствии с изменением конкретных ситуаций. Предста-

¹⁶ *Ташлыков В.А.* Психологические защиты у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами. СПб., 1992.

¹⁷ *Lazarus R.S.* Psychological stress and the coping process. N.Y., 1966.

¹⁸ *Коломейцев Ю.А., Корзун С.А.* Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) // Проблемы управления. 2010. URL: <https://elib.bspu.by/handle/doc/3296> (дата обращения: 13.12.2023).

¹⁹ *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. М., 1983; *Анциферова Л.И.* К психологии личности как развивающей системе // Психология формирования и развития личности. М., 1981; *Крюкова Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2.

²⁰ См., например: *Нартова-Бочавер С.К.* “Coping behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20–30.

вители данного подхода, в числе которых Р. Лазарус и С. Фолкман, считают, что стратегия совладания реализуется в виде широкого диапазона динамических реакций на различные стрессовые ситуации, рассматривают совладание как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются с точки зрения соответствия ресурсам индивида. Сторонники третьего, интегративного, подхода рассматривают как личностные, так и ситуационные факторы, влияющие на выбор копинг-усилий. Копинг в данном случае выступает одним из аспектов способностей человека, который вместе с ресурсами служит преобразованию ситуации, устранению угрозы²¹. В последнее время в литературе наметился новый методологический подход, в рамках которого копинг-поведение рассматривается с позиции психологии субъекта, активно противостоящего стрессовым воздействиям.

Таким образом, копинг-поведение можно рассматривать как процесс, направленный на разрешение критической ситуации или критического состояния путем использования специфических психологических средств регуляции активности²². Психологическое предназначение копинг-поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить негативное действие ситуации²³.

Характерной чертой здоровой личности является не только способность управлять ситуацией, но и способность принять условия, которые нельзя изменить. Каждый человек имеет свои привычные способы ответа на стресс: принять ванну, выйти на прогулку, найти юмор в сложившейся ситуации. При этом расширить диапазон возможностей позволяют четыре стратегии улучшения копинга: 1) организовать себя; 2) поменять декорации; 3) развивать свой ум, 4) укреплять свои силы.

Метод самовнушения применяется в целях укрепления у человека чувства уверенности в своих силах, в успехе задуманного дела или реализации конкретной цели. Существует широкий набор формул для самовнушения, которые необходимо регулярно повторять. Эти формулы могут быть целеполагающими (я в состоянии достичь

²¹ Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дисс. ... докт. псих. наук. Кострома, 2005.

²² Ташлыков В.А. Указ. соч.

²³ Коломейцев Ю.А., Корзун С.А. Основные научные подходы к копинг-поведению...

своей цели, я достигну своей цели), позитивно-конструктивными (с каждым днем я становлюсь лучше, с каждым днем я чувствую себя более уверенным, я в состоянии сделать это), направленными на улучшение субъективного самочувствия (я абсолютно здоров и удачлив) и т.п. Когда же самовнушение осуществляется в виде образов, то используется так называемая “созидающая или созидательная визуализация”.

Автором метода “созидательной визуализации” является американская исследовательница, пионер в области развития личности и сознания Шакти Гавэйн, которая в своей одноименной монографии определила ее следующим образом: “...это техника использования Вашего воображения по созданию того, что Вы хотите получить в вашей жизни. Фактически мы пользуемся ею ежедневно. Созидающая визуализация учит использовать наше врожденное воображение все более и более сознательно в качестве техники по созиданию того, чего мы в действительности хотим: любви, здоровья, процветания”²⁴.

Согласно автору, созидающая визуализация является таким способом использования воображения, который позволяет создавать то, чего вы желаете. В созидающей визуализации нет ничего странного, нового или необычного. В действительности человек ее использует каждый день, каждую минуту. Это естественная мощь вашего воображения, первичная созидательная энергия космоса, которой вы сознательно или неосознанно постоянно пользуетесь²⁵.

Таким образом, в созидающей визуализации с помощью воображения создается яркий и точный образ желаемого, затем необходимо постоянно фокусироваться на этом образе, придавая ему положительную энергию до тех пор, пока она не станет реальностью. Так, можно воображать себя в новом доме, или на новой работе, или имеющими прекрасные взаимоотношения с окружающими, или ощущающими уравновешенность и спокойствие, или, возможно, с улучшенной памятью и способностями к обучению и т.п.²⁶

Следует отметить, что, представляя этот метод, его автор делает очень важную оговорку: эта методика не может быть использована для того, чтобы управлять поведением других лиц или заставлять их делать что-либо против воли. Она лишь устраняет наши внутренние барьеры для естественной гармонизации и самореализации, предо-

²⁴ Шакти Гавэйн. Созидательная визуализация. М., 2008. URL: <https://libking.ru/books/religion-/religion-self/199560-shakti-gevayn-sozidayushchaya-vizualizatsiya.html> (дата обращения: 15.12.2023).

²⁵ Батлер-Боудон Т. Созидающая визуализация Шакти Гавейн. М., 2013.

²⁶ Там же.

ставляя другим возможность проявлять себя наилучшим образом. Для использования созидающей визуализации нет необходимости верить в какие бы то ни было метафизические или спиритуалистические идеи, хотя вы должны быть готовы принять некоторые принципы как возможные. Нет также необходимости верить в какие-либо силы вне самого себя. Единственное, что необходимо, так это иметь желание обогатить свои знания и опыт и быть достаточно открытым для нового²⁷.

Терапия “здравым смыслом” (рациональная терапия) достаточно часто применяется в психиатрии как метод лечения психических расстройств и некоторых соматических заболеваний через разъяснения и логическое убеждение. Как метод она была обоснована в работе “Психоневрозы и их психическое лечение” швейцарского невропатолога, психотерапевта и психолога Поля Шарля Дюбуа. Суть его такова: специалист с помощью логических аргументов доказывает клиенту неправильность его убеждений, которая приводит к соматическим заболеваниям и психическим расстройствам. При этом подкрепляет свою речь яркими примерами. Клиенту также подробно и обстоятельно объясняются причины проблем, предоставляются аргументы и факты, доказывается ошибочность его суждений и установок. После того, как он это осознает, проводится коррекция личностных ценностей. Рациональная психотерапия обязательно включает в себя изучение личности клиента и причин, вызвавших проблемы, без этого курс лечения может оказаться неэффективным: чтобы переориентировать, переубедить, нужно знать, на какие болевые точки (эмоциональные и соматические) воздействовать.

Разновидностью данного метода является позитивная терапия, которая стала активно применяться благодаря работе иранского профессора, доктора медицинских наук и специалиста в области психологии, психотерапии и неврологии Носсрата Пезешкиана, который в 2009 г. был номинирован на Нобелевскую премию в области медицины и физиологии. Необходимо отметить, что использование метода позитивной психотерапии Н. Пезешкиана и его принципов не ограничивается одной лишь психотерапией или консультированием, но распространяется также и на другие области и применяется в образовании, управлении персоналом, бизнесе, профилактике здоровья, проведении всевозможных тренингов, а также в коучинге.

Данный метод основан на идее о том, что положительное представление о человеке проистекает из того, что любой человек с са-

²⁷ См. подробнее: *Шакти Г.* Созидательная визуализация. Ростов н/Д., 2004.

мого рождения имеет две основные способности: способность к познанию и способность к любви, а по своей природе человек является добрым и подсознательно стремится к добру. Они тесно взаимосвязаны друг с другом: развитие одной способствует процессу развития другой, и облегчает его. Также позитивная психотерапия Н. Пезешкиана базируется на вере в то, что все люди наделены всем необходимым, чтобы жить счастливой жизнью. У каждого есть доступ к неисчерпаемому источнику жизни, который можно использовать для своего индивидуального раскрытия и личностного роста.

Одним из наиболее важных достоинств позитивной психотерапии является то, что она доступна любым возрастным и социальным группам, а также то, что для нее характерны обучение самопомощи, системный подход и простота языка, а также использование различных пословиц, притч, необычных интересных историй. Благодаря универсальности и принципу простоты существует возможность применения метода в повседневной жизни без каких-либо специализированных знаний абсолютно каждым человеком. Позитивную психотерапию можно рассматривать как указатель для человека на верный путь гармонизации его чувств и мыслей.

К числу псевдонаучных, а порой и деструктивных методов, на наш взгляд, относятся экстрасенсорика (экстрасенсорное целительство, телекинез и психокинез), кармическая медицина, включая коррекцию биополя, и нейролингвистическое программирование.

Термин экстрасенсорика (экстрасенсорное восприятие), который используется для обозначения ряда паранормальных форм восприятия (например, телепатии, ясновидения, лозоходства) или способностей человека, относится к одному из наиболее распространенных псевдонаучных заблуждений. Так, предполагается, что душа каждого человека включает энергетические способности, которые предназначены для работы с “тонким миром” (некоей нематериальной субстанцией). С помощью этих способностей во время сна душа каждого человека “улетает” в тонкий мир “по своим делам”, а для того, чтобы человек мог пользоваться данными *способностями* осознанно, в физическом мире, нужно раскрыть специально предназначенные для этого энергетические системы, выполнив определенные условия.

Сторонники экстрасенсорики выдвигают различные версии для ее “научного” обоснования. Согласно наиболее распространенной из них, экстрасенсорика — одна из передовых отраслей современной науки, которая изучает сверхчувствительность отдельных людей и человечества в целом к явлениям и способностям, выхо-

дящим за рамки традиционного опыта и сложившихся представлений о потенциале человека. Термины, которыми при этом широко оперируют апологеты экстрасенсорной диагностики и внедрения этого метода являются “биополе”, “информационное поле”, “энергоинформационное поле” и т.п., по сути, отражают достаточно тривиальные феномены, отражающие механизмы функционирования нервной системы человека, в том числе электрическую проводимость волокон головного и спинного мозга, возникающие в ходе межличностного взаимодействия. Но они активно используются в экстрасенсорике для коррекции различных нарушений как физического, так и психического здоровья, защиты от болезней и вредных привычек. Однако обычные рекомендации смешиваются в ней с идеологическими установками и оказываются неотделимыми от них, в то время как само оздоровление понимается ограниченно, в основном как “накачка энергией”. Процедура экстрасенсорного оздоровления обычно такова: целитель (экстрасенс) чувствует энергетическое поле контактирующего с ним человека, определяет его “аномалии”. Иногда сразу пытается, используя свое “более мощное” биополе, выполнить коррекцию. В более сложных случаях в беседе он выясняет причину аномалии и старается через энергетическое воздействие на сознание пациента устранить ее или снизить ее значимость. Его действия близки к действиям психотерапевта, но вера и воздействие опираются на значительно более привлекательную для обывателя основу — сверхчувствительность, обещание чуда.

Действительно, объединение нервных систем нескольких человек через посредство их психического контакта является гипотетически возможным. Вместе с тем нетрудно понять, насколько это опасно: в силу воздействия механизма внушения боль или проблема могут на время исчезнуть, но болезнь останется, при этом пациент пропустит момент своевременного обращения за профессиональной или медицинской помощью.

Еще меньше научных оснований имеет кармическая медицина, восходящая к религиозным догматам индуизма: вера в карму и реинкарнацию увековечены в ведических текстах. Суть индийского представления о карме — в причинно-следственной связи между поступками индивида в прошлых воплощениях и его судьбой, характером, положением в обществе в нынешнем воплощении.

В учении индуизма карма — это всемирный закон причин и результатов. Действия человека в этой жизни (чатурварга) — дхарма (безупречное исполнение религиозных предписаний), артха (материальное благополучие), кама (чувственные радости) и мокша (духовное освобождение) — предопределяют его положение в следую-

щей жизни при реинкарнации (возрождения и перевоплощения)²⁸. Тем самым индуистов объединяет вера в определенное поведение, необходимое, чтобы заслужить хорошую карму и, в конечном счете, быть отпущенным в состояние мокши — возвращения к единству с Вселенной²⁹. Закону кармы подвластны все живые существа, в том числе и боги, она действует неотвратно: действие преследует человека, безошибочно находит его. В каком-то смысле так и есть: карма — это результат прошлых поступков; и в то же время в некоторой степени будущее зависит от “человеческого усилия”, которое многие писатели противопоставляют слепой судьбе³⁰.

Кармическая медицина воспринимает болезнь как наказание за несправедный образ жизни, мыслей, поступков. Суть кармы: все возвращается на круги своя, каждому вернется то, что он сеет вокруг себя. Кармическая медицина якобы изучает скрытые и явные энергетические взаимодействия между всеми биологическими системами, в том числе, системой “человек — человек”.

На самом деле авторы пособий по “кармической медицине”, не имеющие порой элементарных медицинских знаний, активно нагружают неопытного читателя терминологией, заимствованной из физиологии, смешанной с астрологией, а также преувеличивают свои возможности в исправлении его внешних и внутренних недостатков. Наглядным примером тому служит аннотация к одной из многочисленных книг некоего А.А. Астрогора, посвященных пропаганде кармической медицины, которые не выдерживают критики.

“В этой книге мы покопаемся в голове человека, за которую отвечает зодиакальный знак Овен, мы пройдем по извилинам его мозга, попробуем понять, на каких полочках хранится память, познакомимся с шишковидной железой, заглянем в глаза и уши, поковыряемся в носу, поправим его прическу или протрем тряпочкой лысину; почистим его зубы, а если надо, то и заговорим их. Да и в рот сумеем заглянуть, ибо болтается там язык без костей и вредит члену тела своего. Пять органов чувств, и все они спрятались в голове человека, часто ведя подрывную работу со здоровьем, поэтому вывернем их наизнанку, чтобы понять их сущность. А еще рассмотрим мимические линии на лице, не обойдем вниманием формы

²⁸ Пахомов С.В. Индуизм // Религиоведение. Энциклопедический словарь. М., 2006. С. 395.

²⁹ Lind M.A. Hinduism, fundamental // Encyclopedia of Fundamentalism / Ed. by B.E. Brasher. N.Y.; L., 2001. P. 224.

³⁰ Осипова Н.Г., Елишев С.О. Религия: социологический анализ. М., 2022. С. 168.

ушей и узнаем для чего человеку нужно темечко”³¹. Но если чего-то не найдете, то это повод, чтобы дождаться переиздания книги с добавлениями и изменениями. Ибо мысль не стоит на месте, она все время развивается, дополняется красками и звуками, даже новыми запахами, образами и символами³².

Конечно, если муссирование идеи о карме преследует воспитательные цели, например, ослабить влияние прошлых поступков, собственных или своих предков (в частности, генетическую обусловленность), то кармическая медицина обещает помочь. Но следует обратить внимание на то, что гораздо лучше положиться на себя, на активное самосозидание, чем верить в рок или предопределенность прошлым.

Достаточно модным методом современной психотерапии является нейролингвистическое программирование (далее — НЛП). Основателями этого метода являются Р. Бэндлер и Д. Гриндлер, авторы известной работы “Формирование транс. Из лягушек в принцы”³³. Заявленная ими цель — дать простые общедоступные способы изменения своего мышления и поведения, чтобы научиться достигать необходимых результатов, жить полной и счастливой жизнью “удачливого принца”. Авторы этого метода утверждают, что любой человек уже имеет ресурсы, необходимые ему, чтобы измениться. Задача НЛП — помочь ему овладеть соответствующими ресурсами в соответствующей ситуации, изменить свое поведение и мышление, взаимоотношения с родными и коллегами, освободиться от комплексов, страхов, неприятных ощущений, вредных привычек и т.п.

Ключевым понятием в рамках НЛП является рефрейминг (от глагола “reframe” — “вставить в новую рамку”) — способ контакта с той частью или фрагментом личности, которая порождает одно поведение или блокирует другое. Каждый фрагмент поведения имеет позитивную функцию в некоторых условиях. Рефрейминг состоит в том, что человеку говорят: “ты можешь взглянуть на это таким образом, а можешь таким, или еще некоторым образом. Смысл, который ты этому придаешь, — это не настоящий смысл. Все эти смыслы могут найти свое место в твоём понимании мира”. При этом

³¹ Кресты Зодиака, Алхимия, Кармическая медицина: трактат о причинах возникновения болезней. М., 2017.

³² *Астрогор А.А.* Кармическая медицина. М., 2022. URL: <https://www.labyrinth.ru/books/835745/> (дата обращения: 12.12. 2023).

³³ *Гриндер Д., Бэндлер Р.* Формирование транс. Из лягушек в принцы. М., 1994; *Бэндлер Р., Гриндер Д.* Трансформэйшн. Нейролингвистическое программирование и структура гипноза. СПб., 1995.

предлагают несколько моделей рефрейминга, а чтобы узнать, какой рефрейминг подходит данному человеку, программисту нужно “уяснить его картину мира”.

Однако, несмотря на кажущиеся достаточно безобидными и позитивно направленными цели НЛП, этот метод является не просто научно необоснованным, но и крайне опасным. Его широко используют мошенники, обычно в коммерческих целях, рекламируя в специальных блогах или социальных сетях как “технология моделирования успешности, когда любой человек при правильном использовании техник НЛП может значительно улучшить свои успехи в выбранной области. Причем неважно, с чем она связана — с продажами, бизнесом, карьерой, общением или воспитанием детей”, овладеть которой, впрочем, возможно лишь затратив достаточно солидные средства. Они безапелляционно заявляют, что “сегодня наука об НЛП достигла своего расцвета. Нейролингвистическое программирование признано во многих отраслях и существует как обучающий курс в некоторых вузах мира. Практически во всех сферах открыто применяются инструменты и техники НЛП, основанные на известных закономерностях. Так, например, в телефонных переговорах используются специальные словоформы, влияющие на того, кто находится на другом конце провода. Целое искусство — убедить своего оппонента сделать реальные шаги при первом же разговоре по телефону. Вы можете научиться как работать с клиентом (если телефонные продажи — ваша работа), так и слышать и понимать манипуляцию, направленную на Вас, и направлять ситуацию в нужное Вам русло”.

Метод НЛП широко используют лидеры тоталитарных сект и деструктивных культов. Основным способом привлечения “клиентов” или “последователей” является организация семинаров и собраний, с проповедями, вопросами, ответами, коллективными упражнениями.

Наглядным примером деструктивной синкретической практики, использующей все обозначенные выше приемы и технологии, служит деятельность различных религиозных сект и культов под общим названием Нью Эйдж (Новой Эры, Нового Века).

Общей особенностью этих религиозных (новых религиозных движений), а также псевдорелигиозных движений, групп, организаций, оккультной, эзотерической, синкретической направленности, ставших очень популярными на Западе в 70-е гг. XX в., являлось то, что они активно стремились внедрить в неокрепшее сознание западной молодежи и иных социальных групп идею о наступлении новой эры в развитии религиозной ситуации в мире. Астрологиче-

ская Эра Водолея, наступающая на рубеже XX–XXI вв., по мнению значимой части сторонников Нью Эйдж, должна была ознаменовать кардинальные изменения в духовной, культурной и религиозных сферах жизни людей, когда на смену христианству, ассоциируемому с уходящей астрологической Эрой Рыб, а также современной западной культуре, должно было прийти новое синкретическое нетрадиционное религиозное учение или религия³⁴.

Как отмечает А.Л. Дворкин, в более широком смысле Нью Эйдж — это широко распространенное оккультное неоязыческое движение, основанное на довольно свободно сформулированной идеологической базе, которое сформировалось во второй половине шестидесятых годов в Калифорнии. Дать сколько-нибудь точное определение движения Нью Эйдж довольно трудно. “Можно назвать его конгломератом различных спиритистских и оккультистских групп, культов, школ, сект и учений. Само же название его может ввести в заблуждение, потому что в религиозной сути Нью Эйдж ничего нового нет, все это замшелые идеи и старые, траченные молью теории”³⁵.

Действительно, как указано на одном из сайтов, популяризирующих деятельность Нью Эйдж, это движение за развитие человеческого потенциала, конечной целью которого является личная трансформация человека “путем самосовершенствования и развития хороших качеств”. При этом ключевым в данном процессе является не изучение чужих догм, а получение собственного мистического опыта, который позволит человеку подняться на следующую ступень в самопознании. Этот мистический опыт и готовы передать ему адепты данного движения, которое якобы “пришло на смену традиционным религиям, ответив на актуальные вопросы духовного развития современного человека, поставив перед ним новые цели и указав на пути их достижения”³⁶.

С этой целью обозначенные выше и многие другие многочисленные новообразования тоталитарно-сектантского типа, объединенные в данном движении, практикуют нетрадиционные, но весьма дорогостоящие методы, среди которых акупунктура, приборы с био-обратной связью, хиропрактика, специальные упражнения и массажные техники, диета, “натуральные растительные препараты”

³⁴ См., подробнее: *Дворкин А.Л. Сектоведение. Тоталитарные секты. Опыт систематического исследования.* Нижний Новгород, 2012; *Конь Р.М. Введение в сектоведение.* Нижний Новгород, 2008.

³⁵ *Дворкин А.Л. Сектоведение. Тоталитарные секты...* С. 701–702.

³⁶ [https://samopoznanie.ru/schools/nju-eydzh/#ixzz6K9\)QrBN7](https://samopoznanie.ru/schools/nju-eydzh/#ixzz6K9)QrBN7) (дата обращения: 12.12. 2023).

(часто на основе наркотиков), и многие другие типы “терапий”, которые в совокупности позволяют их лидерам управлять “внутренним пространством” (сознанием — *Прим. Н.О.*) своих членов, подавлять способность к критическому мышлению и направлять действия в нужное им русло.

На самом деле здоровье личности самым существенным образом зависит от реальной иерархии целей и ценностей. Это те цели, которых человек достигает повседневным трудом, и те ценности, которые он получает в результате своей деятельности.

В данной связи одним из приоритетов в конструировании здоровой личности, в иерархии личных целей и ценностей должно стать не только физическое, но и духовное здоровье. Духовное здоровье является главной предпосылкой, позволяющей справиться с социальными, психическими и физическими трудностями, открывает возможности для саморазвития и созидания. Так, чтобы быть счастливым, недостаточно быть в хорошей физической форме, без лишних килограммов, с невосприимчивым к различным стрессовым ситуациям организмом. Чтобы быть счастливым, надо иметь возможность жить творчески, иметь в жизни высокие добрые цели, быть любимым и любить, то есть быть духовно здоровым.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающей системе // Психология формирования и развития личности. М., 1981.

Астрогор А.А. Кармическая медицина. М., 2022. URL: <https://www.labirint.ru/books/835745/> (дата обращения: 12.12. 2023).

Батлер-Бодон Т. Созидающая визуализация Шакти Гавейн. М., 2013.

Бердяев Н.А. Проблема человека. (К построению христианской антропологии) // Путь. 1936. № 50.

Буянова Л.В. Формирование здорового образа жизни учащихся как профилактика девиантного поведения // Устойчивое развитие науки и образования. 2018. № 9.

Бэндлер Р., Гриндер Д. Трансформэйшн. Нейролингвистическое программирование и структура гипноза. СПб., 1995.

Водопьянова Н.Е. Синдром психического “выгорания” в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2000.

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.

Гриндер Д., Бэндлер Р. Формирование транса. Из лягушек в принцы. М., 1994.

Дворкин А.Л. Сектоведение. Тоталитарные секты. Опыт систематического исследования. Нижний Новгород, 2012.

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983.

Коломейцев Ю.А., Корзун С.А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) // Проблемы управления. 2010. URL: <https://elib.bspu.by/handle/doc/3296> (дата обращения: 13.12.2023).

Кон И.С. Социология личности. М., 1967.

Конь Р.М. Введение в сектоведение. Нижний Новгород, 2008.

Кресты Зодиака, Алхимия, Кармическая медицина: трактат о причинах возникновения болезней. М., 2017.

Круглякова Э.В., Коробейникова Е.И. Физическое здоровье как основа долгой и активной жизни человека // Наука. 2020. № 7 (52).

Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дисс. ... докт. психологич. наук. Кострома, 2005.

Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5.

Осипова Н.Г. Западная социология в XX столетии: ключевые фигуры, направления и школы. Научная монография. М., 2018.

Пахомов С.В. Индуизм // Религиоведение. Энциклопедический словарь. М., 2006.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1998.

Сайт Самопознание.ру. URL: <https://samopoznanie.ru/schools/nju-eydzh/#ixzz6K9JQrBN7> (дата обращения: 12.12. 2023).

Сухолозова М.А., Коробейникова Е.И. Формирование здорового образа жизни как социально значимая задача в развитии личности // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: Сб. науч. трудов / Под науч. ред. Т.И. Волковой. Чебоксары, 2009.

Ташильков В.А. Психологические защиты у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами. СПб., 1992.

Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961.

Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности // Социологические исследования. 1993. № 11.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени: новые пути в психологии. СПб., 2013.

Шакти Г. Созидательная визуализация. Ростов н/Д., 2004.

Шакти Г. Созидательная визуализация. София, 2008. URL: <https://libking.ru/books/religion-/religion-self/199560-shakti-gevayn-sozidayushchaya-vizualizatsiya.html> (дата обращения: 15.12.2023).

REFERENCES

Ancyferova L.I. K psihologii lichnosti kak razvivayushchej sisteme // Psihologiya formirovaniya i razvitiya lichnosti [Towards personality psychology as a developmental system / Psychology of personality formation and development]. М., 1981 (in Russian).

Astrogor A.A. Karmicheskaya medicina [Karmic medicine]. М., 2022. URL: <https://www.labirint.ru/books/835745/> (data obrashcheniya: 12.12. 2023) (in Russian).

Batler-Boudon T. Sozidayushchaya vizualizaciya Shakti Gaven [Creative visualization of Shakti Gawain]. М., 2013 (in Russian).

Berdyayev N.A. Problema cheloveka. (K postroeniyu hristianskoj antropologii) [The human problem. (Towards the construction of Christian anthropology)] // Put' 1936. N 50 (in Russian).

Buyanova L.V. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya kak profilaktika deviantnogo povedeniya [Formation of a healthy lifestyle for students as a means of preventing deviant behavior] // Ustojchivoe razvitie nauki i obrazovaniya. 2018. N 9 (in Russian).

Bendler R., Grinder D. Transformeishn. Nejrolingvisticheskoe programmirovaniye i struktura gipnoza [Transformation. Neurolinguistic programming and the structure of hypnosis]. SPb., 1995 (in Russian).

Dvorkin A.L. Sektovedenie. Totalitarnye sekty. Opyt sistematicheskogo issledovaniya [Sect studies. Totalitarian sects. Experience of systematic research]. Nizhnyj Novgorod, 2012 (in Russian).

Fromm E. Anatomiya chelovecheskoj destruktivnosti [Anatomy of human destructiveness] // Sociologicheskie issledovaniya. 1993. N 11 (in Russian).

Grinder D., Bendler R. Formirovanie transa. Iz lyagushek v princy [Formation of trance. From frogs to princes]. M., 1994 (in Russian).

Horni K. Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni: novye puti v psihoanalize [Neurotic personality of our time: new paths in psychoanalysis]. SPb., 2013 (in Russian).

Kitayev-Smyk L.A. Psihologiya stressa [Psychology of stress]. M., 1983 (in Russian).

Kolomejcev Yu.A., Korzun S.A. Osnovnye nauchnye podhody k koping-povedeniyu (sovladayushchemu povedeniyu) [Basic scientific approaches to coping behavior (coping behavior)] // Problemy upravleniya. 2010. URL: <https://elib.bspu.by/handle/doc/3296> (data obrashcheniya: 13.12.2023) (in Russian).

Kon I.S. Sociologiya lichnosti [Sociology of personality]. M., 1967 (in Russian).

Kon' R.M. Vvedenie v sektovedenie [Introduction to sect studies]. Nizhnyj Novgorod, 2008 (in Russian).

Kresty Zodiaka, Alhimiya, Karmicheskaya medicina: traktat o prichinah voznikoveniya boleznej [Crosses of the Zodiac, Alchemy, Karmic Medicine: a treatise on the causes of diseases]. M., 2017 (in Russian).

Kruglyakova E.V., Korobejnikova E.I. Fizicheskoe zdorov'e kak osnova dolgoj i aktivnoj zhizni cheloveka [Physical health as the basis for a long and active human life] // Nauka. 2020. N 7 (52) (in Russian).

Kryukova T.L. Vozrastnye i krosskul'turnye razlichiya v strategiyah sovladayushchego povedeniya [Age and cross-cultural differences in coping strategies] // Psihologicheskij zhurnal. 2005. T. 26. N 2 (in Russian).

Kryukova T.L. Psihologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni: Diss. ...dokt. psiholog. nauk [Psychology of coping behavior in different periods of life: Diss. ... doc. psychological Sci.]. Kostroma, 2005 (in Russian).

Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y., 1966.

Lind M.A. Hinduism, fundamental // Encyclopedia of Fundamentalism / Ed. by B.E. Brasher. N.Y.; L., 2001.

Nartova-Bochaver S.K. "Coping behavior" v sisteme ponyatij psihologii lichnosti ["Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology] // Psihologicheskij zhurnal. 1997. N 5 (in Russian).

Osipova N.G. Zapadnaya sociologiya v HKH stoletii: klyuchevye figury, napravleniya i shkoly. Nauchnaya monografiya [Western sociology in the twentieth century: key figures, trends and schools. Scientific monograph]. M., 2018 (in Russian).

Pahomov S.V. Induizm [Hinduism] // Religiovedenie. Enciklopedicheskij slovar'. M., 2006 (in Russian).

Rubinshtejn S.L. Osnovy obshchej psihologii [Fundamentals of general psychology]. SPb., 1998 (in Russian).

Sajt Samopoznanie.ru. [Website Samopoznanie.ru]. <https://samopoznanie.ru/schools/nju-eydzh/#ixzz6K9JQrBN7> (Data obrashcheniya: 12.12. 2023) (in Russian).

Shakti G. Sozidatel'naya vizualizaciya [Creative visualization]. Rostov n/D., 2004 (in Russian).

Shakti G. Sozidatel'naya vizualizaciya [Creative visualization]. Sofiya, 2008. URL: <https://libking.ru/books/religion-/religion-self/199560-shakti-gevayn-sozidayushchaya-vizualizatsiya.html> (data obrashcheniya: 15.12.2023) (in Russian).

Suholozova M.A., Korobejnikova E.I. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni kak social'no-znachimaya zadacha v razvitii lichnosti [Formation of a healthy lifestyle as a socially significant task in the development of personality] // Puti sovershenstvovaniya fizicheskoj podgotovki studencheskoj molodezhi v sovremennyh usloviyah: sbornik nauchnyh trudov / Pod nauch. red. T.I. Volkovoj. Cheboksary, 2009 (in Russian).

Tashlykov V.A. Psihologicheskie zashchity u bol'nyh s nevrozami i psihosomaticheskimi rasstrojstvami [Psychological defenses in patients with neuroses and psychosomatic disorders]. SPb., 1992 (in Russian).

Teplov B.M. Problemy individual'nyh razlichij [Problems of individual differences]. M., 1961 (in Russian).

Vodop'yanova N.E. Sindrom psihicheskogo "vygoraniya" v kommunikativnyh professiyah [Mental "burnout" syndrome in communication professions // Health Psychology] // Psihologiya zdorov'ya / Pod red. G.S. Nikiforova. SPb., 2000 (in Russian).

Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. SPb., 2005 (in Russian).