

# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ

**Светлана Добротворская,**

кандидат педагогических наук, старший преподаватель Казанского государственного технологического университета

**Владимир Минкин,**

доктор технических наук, профессор Казанского государственного технологического университета

Каждый человек хочет быть здоровым. Но что такое здоровье и что нужно для его сохранения? В уставе ВОЗ здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Правда, когда говорят о здоровье, чаще всего подразумевают физическое развитие детей и молодёжи. К сожалению, нет однозначного ответа на вопрос о влиянии духовности на здоровье. Как решается эта проблема в медицине, психологии и философии?

Что такое психология здоровья? На Западе психология здоровья является частью бихевиоральной медицины — раздела медицины, рассматривающего связь поведения и здоровья человека. Согласно психосоматической теории, сознание — это важный фактор, определяющий здоровье человека. Однако психосоматический принцип жизнедеятельности организма длительное время не принимался в связи с открытием клеточного строения растений и животных, которое привело к поиску причин заболеваний на клеточном уровне и отрицанию высших уровней регуляции здоровья. Но именно знание причин болезней определяет методы профилактики и лечения заболеваний.

Существует много разных теорий о происхождении болезней. Так, с точки зрения религии, болезнь — это наказание за неправильное поведение. Психологи же считают, что к болезням ведут неправильные психологические установки. Традиционная медицина усматривает причины болезней в экологии, генетике и т.д. Придерживаясь психосоматической теории, человек может восстанавливать своё здоровье, изменяя оценки, убеждения, повышая духовность.

Связано ли здоровье со смыслом человеческой жизни, с психологическими установками человека? Вопрос о смысле жизни относится к основным проблемам философии. Смысл жизни — это то, к чему человек стремится, смысл включает в себе черты его индивидуальности. Но смысл человеческой жизни противоречив и связан с конкретными ценностями, различны формы его осознания, они изменяются с возрастом и с течением времени. Есть общечеловеческие ценности. Это ценность человеческой жизни, стремление людей к справедливости, счастью и т.д. И чем выше духовность у человека, тем выше смысл его жизни. Хотя человек не всегда думает о смысле жизни, однако не может смириться с мыслью о смерти. Чаще всего и о том и о другом он начинает глубоко задумываться, когда появляются болезни или первые признаки старения рушат идеалы. По теории В.В. Лазарева<sup>1</sup>, развитие духовности идёт через болезни: размышляя во время болезни о смысле жизни, человек развивает духовность. Скорее всего, это действительно так.

---

<sup>1</sup> Лазарев В.В. Диагностика кармы. СПб.: Академия парапсихологии, 1996. Кн. 2. С. 17.

В чём смысл человеческой жизни? Индийские учёные провели опрос людей, перенесших клиническую смерть. Они рассказывают, придя в сознание, что Светоносное Существо на роковом пороге задаёт человеку два вопроса: «Научился ли ты любить людей?» и «Научился ли ты получать знания?».

Может быть, смысл жизни заключается в любви к людям и в получении знаний? Люди с таким смыслом отличаются от остальных прежде всего долгой жизнью. Действительно, интерес к умственному труду и активное творчество способствуют продлению жизни. Кроме того, многие обретают смысл жизни в любви к человеку противоположного пола, при этом

семейное счастье также способствует продолжительности жизни. Люди, состоящие в браке, живут дольше одиноких. Так, в возрасте 35–44 лет холостые мужчины умирают чаще женатых в 2,5 раза, вдовцы — в 3,2 раза, а разведённые — соответственно в 1,8 и 1,9 раза чаще, чем замужние женщины того же возраста (35–44 года).

Ещё один путь стать долгожителем — иметь интересную работу. Поэтому люди, слишком занятые работой, иногда и не создают семьи. Работа и материальные блага от неё — их смысл жизни. Особенно важна в работе долговременная цель — это и условие долгожительства. Однако любовь или работа — лишь пути достижения смысла и счастья в жизни. Сам поиск счастья может продолжаться долго, потому что человек ищет счастье в окружающем мире, тогда как лучше обратиться к своему «Я». Существуют определённые способы обретения счастья внутри себя, часть из них предлагают религии, а также восточные системы оздоровления. С точки зрения религии, эгоистической любви и счастья не бывает много, а эгоистический смысл жизни уносит не только счастье и здоровье, но и саму жизнь, поэтому лучше найти высший смысл (например, служение идее, Богу или человечеству). Даже при отсутствии высшего смысла у человека должно быть какое-то представление о смысле жизни, так как самочувствие, ощущение счастья, смысл жизни и духовность взаимосвязаны. Если же смысла нет, человек несчастен. Он может иметь высший альтруистический смысл или обывденный эгоистический смысл существования, если же смысла нет, человек даже может отказаться от жизни.

Ощущение бессмысленности больше распространено среди молодёжи. При этом среди причин смертности у американских студентов второе место после дорожно-транспортных происшествий занимают самоубийства. Большинство таких студентов не видели в жизни смысла. При этом 93% из них были физически и психически здоровы, жили в хороших материальных условиях, в согласии с семьёй и успешно учились.

Отсутствие смысла жизни — это и причина появления вредных привычек (алкоголизм, наркомания). По заключению Центра реабилитации алкоголиков ВМС США, 90% случаев хронического алкоголизма вызвано утратой людьми смысла жизни. А Стэнли Крипшнер — специалист по реабилитации наркоманов — также связывает с этим 100% случаев наркомании. Утрату смысла жизни называют экзистенциальной фрустрацией. У наркоманов она в два раза выше, чем у здоровых людей. Этот факт можно использовать для лечения или профилактики вредных привычек. Так, Фрейзер, возглавляющий в Калифорнии Центр реабилитации наркоманов, работая над обретением смысла жизни, добился 40% излечения наркоманов по сравнению с 11% в среднем при использовании традиционных методов<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Чумаков Б.Н. Валеология. М.: Российское пед. агентство, 1997. С. 168.

Каковы причины утраты смысла жизни? В первую очередь — это забвение традиций, которое приводит к ослаблению социальных контактов человека. Поэтому воспитание в больших семьях, где прививается уважение к старшему поколению и его традициям, — лучшая профилактика здоровья.

Другой причиной утраты смысла жизни является чрезмерное стремление к удовольствиям и наслаждениям. При этом общество изобилия удовлетворяет потребность, но не реализует стремления к смыслу жизни. С этим связаны «воскресные неврозы» и «неврозы безработицы». При отсутствии работы жизнь кажется людям бессмысленной, даже если они финансово обеспечены.

Удовлетворение потребностей связано с эмоциями. Когда потребность удовлетворена — возникает положительная эмоция, если нет — отрицательная. При этом действует закон роста потребностей. Но потребности растут и удовлетворять их всё сложнее. А отрицательные эмоции могут вызвать заболевания. Об их влиянии на здоровье спорят представители различных направлений медицины и психологии. Так, китайские целители считают, что причиной всех болезней являются эмоции радости, гнева, печали, горя, страха, испуга и дум. Причём самым разрушительным является гнев, который порождает все остальные отрицательные эмоции и соответствующие им болезни<sup>3</sup>. Негативное влияние могут оказывать и чрезмерные

положительные эмоции. И всё же большинство придерживается мнения, что положительные эмоции действуют на здоровье позитивно, отрицательные же ухудшают его.

---

<sup>3</sup> *Востоков В.В.* Индо-тибетская школа омоложения. Т. 3. СПб.: Каро, 1994.

Если отрицательные эмоции так вредны, почему они сохранились в процессе эволюции человека? Дело в том, что некий оптимальный накал отрицательных эмоций мобилизует резервы организма для защиты жизни и здоровья. Так, страх в определённой дозе полезен, особенно в чрезвычайной ситуации, так как необходим для её преодоления. Чрезмерный же страх вредит здоровью — истощаются вегетативные ресурсы организма. То же можно сказать и о других эмоциях. Однако многие считают, что любая отрицательная эмоция вредит здоровью. Мы полагаем, что главное значение имеет восприятие происходящих событий — для продолжительной жизни очень важен оптимизм. Так, оказалось, что пессимисты умирают в молодом возрасте.

Существует ли связь между определёнными эмоциями и заболеваниями тех или иных органов? Тибетские целители приводят перечень заболеваний и эмоций, которые их вызывают. Так, забота вредит селезёнке, печаль губительно действует на лёгкие и бронхи и т.д. Эмоция гнева многими считается самой разрушительной для здоровья. Точно неизвестно, где находится центр гнева. Теория же врождённой агрессивности людей многими отвергается. Однако агрессия до некоторой степени обусловлена биологически. Имеет значение и генетика: у человека врождённым является тип высшей нервной деятельности и, соответственно, уровень агрессивности. Важны и биохимические факторы: усиливают агрессию мужской половой гормон — тестостерон, алкоголь и интоксикация. Доказано, что мужчины более агрессивны, чем женщины. Не является ли это одной из причин меньшей продолжительности жизни мужчин? Кроме перечисленных факторов, могут вызывать агрессию и другие причины. Однако, несмотря на значительное их влияние, человек может подавлять агрессию, так как он существо социальное.

Как влияют социальные факторы на здоровье человека? Оказалось, что высокий социальный, профессиональный статус, малая плотность населения, низкий уровень безработицы связаны с более высокой продолжительностью жизни. Выясняется, что дольше всех живут преподаватели высших учебных заведений. Средняя продолжительность их жизни составляет 75 лет. К долгожителям можно отнести и духовенство (73 года). Почему дольше живут преподаватели? Скорее всего — это эффект умственной деятельности. Нервная система является управляющей системой в организме. При постоянных умственных занятиях сохраняют целостность нейронные сети, управляющие организмом.

Могут ли социальные контакты приводить к болезням? Так, семья, где применяются физические наказания, формирует агрессию ребёнка. Телепередачи на тему насилия также повышают агрессию. Кроме того, причиной агрессии может стать фрустрация. Она возникает, когда что-то мешает достижению цели. Человек адаптируется к успеху, при этом появляется неудовлетворённость, порождающая отрицательные эмоции. Вредит здоровью и заниженная самооценка, она также вызывает отрицательные эмоции. В основе механизма снижения самооценки может лежать зависть. Поэтому для сохранения здоровья не рекомендуется сравнивать себя с более красивыми и более преуспевающими людьми. Метод сравнения может применяться в школе только при воспитании уверенных в себе учеников. Самооценка должна быть адекватной, поэтому необходимо повышать её в тех случаях, когда переживаются какие-то жизненные неприятности или во время болезни.

Учитывать особенности воздействия психики на здоровье необходимо в первую очередь тем людям, чей труд, учёба или быт связаны со стрессами. Прежде всего это касается молодёжи. Не секрет, что обучение в вузе требует большого напряжения, в связи с этим многие студенты часто жалуются на плохое самочувствие. Поэтому особое внимание следует уделять профилактике здоровья.

Мы решили проанализировать, каким заболеваниям чаще всего подвержены студенты в настоящее время, а также выяснить влияние социально-психологического фактора на здоро-

вье молодёжи.

В исследовании приняли участие студенты биолого-почвенного, юридического, филологического, физического и математического факультетов Казанского государственного университета. Выяснилось, что студенты разных факультетов имеют функциональные нарушения в различных системах организма. Например, на биофаке первое место по функциональным нарушениям занимает зрительная система (связаны с напряжённой работой студентов с микроскопом и научной литературой), второе — нервная и пищеварительная, третье — дыхательная система. Неблагоприятное воздействие на нервную и пищеварительную системы оказывают нервные перегрузки, умственное перенапряжение, стрессы и отрицательные эмоции.

Оказалось, что сейчас у студентов наиболее страдает нервная система, затем сердечно-сосудистая и дыхательная.

При проведении исследования были изучены социально-психологические факторы, влияющие на здоровье студентов (использовалась 10-балльная шкала оценок). Студенты всех факультетов довольно высоко оценивают свой социальный статус и оптимизм (среднее значение — 8 баллов), хуже оценивается материальное положение (6 баллов). Причём выше всех оценивают своё положение студенты юридического факультета (социальный статус — 9 баллов, материальное положение — 7 баллов, оптимизм — 8 баллов). Среднее положение занимают оценки студентов филфака и биофака. Наименее комфортно чувствуют себя студенты ВМК и физфака (оптимизм — 6 баллов).

После математической обработки результатов были выявлены корреляции между социально-психологическими факторами и состоянием здоровья студентов. Так, социальный статус и материальное положение связаны с нарушениями в опорно-двигательном аппарате, с патологиями дыхательной, выделительной, зрительной (именно с миопией) систем. Каковы причины? Дело в том, что люди с высоким социальным статусом и хорошим материальным положением (например, студенты юридического факультета) пользуются личным автомобилем, часто занимаются профессиональным спортом. Первое может приводить к возникновению заболеваний опорно-двигательного аппарата, прежде всего остеохондрозу. Но такие люди меньше подвержены заболеваниям дыхательной системы, так как у тренированных людей (спортсменов) большая жизненная ёмкость лёгких. Материальное положение, по нашим данным, отрицательно коррелирует с нарушениями кровеносной системы. Так, плохое питание способствует развитию заболеваний зрительной системы (миопии) и кровеносной системы (анемии). Оптимизм же положительно коррелирует с состоянием пищеварительной системы. Хорошее настроение стимулирует и активизирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Оптимисты также менее подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной систем. У пессимистов же, наоборот, под действием страха, депрессии и отрицательных эмоций происходит угнетение деятельности желудочно-кишечного тракта.

Нужно отметить, что имеет значение изменившееся в последнее время негативное воздействие нервно-эмоционального фактора. Однако даже при неблагоприятных социальных и материальных жизненных условиях можно сохранить хорошее самочувствие и здоровье. Для этого важно поддерживать определённое мироощущение, так как без общих жизненных установок усилия при выполнении оздоровительных упражнений, рациональное питание и т.д. часто не приводят к ожидаемым результатам. Каких психологических принципов следует придерживаться, чтобы быть здоровым человеком?

- Принцип обретения смысла жизни. Люди, не имеющие смысла, не добиваются значимых успехов в жизни, они несчастны и могут представлять опасность для окружающих. Важно понять, что существуют люди, для которых смысл жизни реализуется по-разному. Лучшие традиции материализма, а также некоторый опыт религиозного и идеалистического мировоззрения позволяют активизировать процесс педагогической ориентации учащейся молодёжи на здоровый образ жизни.

- Принцип самосовершенствования. Консультации со специалистами не мешают, но

желательно, чтобы окончательный выбор оздоровительной программы остался за самим человеком. Однако надо иметь в виду, что успех от дорогостоящих методик, при осуществлении которых человек прикладывает минимум усилий, весьма кратковременный и при этом возможен возврат к более негативному состоянию. Педагог может приобщить ученика к процессу самосовершенствования, именно этот процесс приведёт к здоровому долголетию.

- Принцип сохранения оптимизма и эмоционального равновесия. Рекомендуется следить за самооценкой, добиваясь правильного восприятия собственного «Я».

- Принцип укрепления позитивных социальных контактов с окружающими. Эффективные меры по укреплению семьи, правильное сексуальное воспитание детей. При этом лучше отдать предпочтение неагрессивным методам воспитания, а также оградить детей от просмотра телепередач, содержащих сцены насилия.

- Принцип повышения социального статуса. Это увеличивает продолжительность жизни, так как появляется чувство удовлетворённости жизнью.

- Принцип совершения добрых дел. Чтобы быть здоровым, надо духовно совершенствоваться, стремиться совершать хорошие поступки.

- Принцип разумности желаний. Неосуществимые желания вызывают фрустрацию, порождают агрессию или печаль. Поэтому правильное формирование педагогами потребностей молодого поколения — залог его здоровья.