

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 159.9

ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ВЗРОСЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Арпентьева Мариям Равильевна

Доктор психологических наук, доцент, академик Международной академии образования, член-корреспондент Российской академии естествознания, профессор кафедры психологии развития и образования. Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Калуга, Россия.
E-mail: mariam_rav@mail.ru

MENTAL PSYCHOSOCIAL HEALTH AND ADULT

Arpentieva Mariam Ravilievna

Doctor of Psychology, Associate Professor, Academician of the International Academy of Education, Corresponding Member of the Russian Academy of Natural Sciences, Professor, Department of Developmental and Educational Psychology. Kaluga State University K. E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia.
E-mail: mariam_rav@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Арпентьева М. Р. Психосоциальное здоровье и взросление человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 5 (16). — С. 3–13. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Arpentieva M. R. Mental psychosocial health and adult. Health, Physical Culture and Sports, 2019, 5 (16), pp. 3–13 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 20.08.2019

Принято к публикации / Accepted 29.08.2019

Аннотация. Психосоциальное здоровье человека тесно связано с особенностями его взросления. Если проанализировать проблемы психосоматически и психически больных людей, людей с ограниченными возможностями здоровья и людей, не нашедших себя в обществе («девиантов»), и других, то общим моментом во всех случаях выступает психосоциальная незрелость человека. Напротив, взрослость предполагает возможность осмысленной регуляции внутренних и внешних процессов, таким образом, принятие продуктивных и эффективных решений в ситуациях жизненного выбора, сохранения и укрепления психофизического, социально-психологического и духовно-нравственного здоровья. Психосоциальное здоровье выступает интегральной характеристикой состояния личности в процессе развития и функ-

ционирования, оно отражает баланс между успешностью функционирования и развития человека как личности, партнера и профессионала и «ценой» достижения целей личностного, межличностного и профессионального развития. Критерии психосоциального здоровья позволяют выделить следующие сквозные, константные задачи консультирования и психотерапии в клиническом, возрастном и социально-психологическом консультировании: достижение состояния принятия себя и мира, совершенствование рефлексии в целях понимания себя и мира, развитие потребности и готовности к самореализации и осуществлению «предназначения». Универсальные цели клинического, возрастного и социально-психологического консультирования ориентированы на то, чтобы способствовать оптимальной (ре) адаптации, личностному и социальному развитию, ведущим к зрелости человека как личности, партнера и профессионала. Следовательно, психосоциальное здоровье — один из ведущих показателей (результатов и условий) взросления. Опора психосоциального здоровья — экзистенциальная осмысленность, экзистенциальная исполненность и экзистенциальная активность. Напротив, экзистенциальный вакуум, экзистенциальная фрустрированность и экзистенциальная неисполненность, а также экзистенциальная усталость, в которых существуют современные «дигитальные» молодые люди, разрушают границы их личности и препятствуют взрослению, разрушая, таким образом, психосоциальное здоровье.

Ключевые слова: молодые люди, цифровая культура, критерии взрослости, молодость, взрослость, зрелость.

Abstract. Psychosocial health is closely related to the problem of adulthood. If we analyze the problems of psychosomatic and mentally ill people, people with disabilities and people who have not found themselves in the society (deviants, delinquents), then the psycho-social immaturity of a person is a common feature in all cases. On the contrary, adulthood implies the possibility of meaningful regulation of internal and external processes, and, thus, making productive and effective decisions in situations of life choice, preserving and strengthening psychophysical, socio-psychological and spiritual-moral health. Psychosocial health is an integral characteristic of a person's state in the process of development and functioning, it reflects the balance between the success of functioning and development of a person as an individual, partner and professional and the "cost" of achieving personal, interpersonal and professional development goals. Separation by the criterion of psychosocial health makes it possible to identify cross-cutting, constant tasks of counseling and psychotherapy in clinical, age and socio-psychological counseling: achieving a state of acceptance of oneself and the world, improving reflection in order to understand oneself and the world, developing the need and readiness for self-realization and the implementation of "destiny". The universal goals of clinical, age-related and socio-psychological counseling are focused on promoting optimal (re) adaptation, personal and social development, leading to the maturity of a person as a person, partner and professional. Thus, psychosocial health is one of the leading indicators (results and conditions) of growing up. The foundation of psychosocial health is existential meaningfulness, existential fulfillment and existential activity. On the contrary, existential vacuum, existential frustration (F. Frankl) and existential non-fulfillment (A. Längle) as well as existential fatigue (M. Arpentieva), in which there are modern "digital" young people destroy the boundaries of their personalities and impede adulthood, and so manner of psychosocial health.

Keywords: young people, digital culture, criteria for adulthood, youth, adulthood, maturity.

Актуальность исследования. Психосоциальное здоровье тесно связано с проблемой взросления человека. Если

рассматривать проблемы психосоматически и психически больных людей, людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

и людей, не нашедших себя в обществе («девиантов»), то общим моментом во всех случаях выступает психосоциальная незрелость человека. Напротив, взрослость предполагает возможность осмысленной регуляции внутренних и внешних процессов, таким образом, принятие продуктивных и эффективных решений в ситуациях жизненного выбора, сохранения и укрепления психофизического, социально-психологического и духовно-нравственного здоровья.

Цель исследования — изучение проблем психосоциального здоровья в контексте взросления человека, его становления личностью, партнером и профессионалом.

Метод исследования — теоретический анализ проблем психосоциального здоровья в контексте взросления человека, его становления личностью, партнером и профессионалом.

Результаты исследования. Психосоциальное здоровье — один из ведущих показателей (результатов и условий) взросления. Опора психосоциального здоровья — экзистенциальная осмысленность (В. Франкл), экзистенциальная исполненность (А. Лэнгле) и экзистенциальная активность (М. Р. Арпентьева). Они дают возможность и поддерживают готовность человека справиться с трудной болезнью, отказаться от непродуктивной и неэффективной девиации и делинквентного поведения, социальной отчужденности и стигматизации, от аномичности (десакрализации), а также изоляции от форм и отношений участия (партисипации, взаимопомощи) и т. д. Напротив, экзистенциальный вакуум, экзистенциальная фрустрированность (Ф. Франкл) и экзистенциальная неисполненность (А. Лэнгле), а также экзистенциальная усталость (М. Арпентьева), в которых существуют современные «дигитальные» молодые люди, разрушают границы их личности и препятствуют взрослению, разрушая таким образом психосоциальное здоровье [1–3]. Они превращают большинство представителей современной массовой «постмодернистско-магической» культуры, воспитывающихся в условиях дигитализации нравственности и социальной аномии, в маргиналов — субъектов, не имеющих определенного понимания себя и мира [4–

8]. Эти люди разрушают само понимание себя и мира. Не случайно возникновение так называемого *дигитального слабоумия*, когда все больше представителей молодых поколений, особенно поколения «цифровых аборигенов», страдают когнитивными нарушениями, а также депрессией и неспособностью самоуправления. В мозгу пациентов наблюдаются изменения, схожие с теми, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии слабоумия, которое у поколений современных взрослых и пожилых развивалось только в старческом возрасте. Аналогичное слабоумие описывается как результат реализации «хищнических» стратегий у самих «хищников», перешедших от успехов превращения других людей в «биомассу» к самоуничтожению [9].

Зафиксированное в симулякрах постмодернистской эпохи отчуждение / изоляция человека не только от других людей, от себя, но и от самой идеи человеческого, превращает человека в многозначный и по сути маргинальный «объект». Эти «объекты» становятся опорой псевдоцивилизации — сообщества поработанных и поработителей с разорванным, лоскутным сознанием и пониманием себя и мира [1; 2; 6], а также с трансмутировавшейся, ужавшейся до минимума «дигитальной» духовностью («лоскутной религиозностью»), которая не позволяет справиться с трудной болезнью, отказаться от непродуктивной и неэффективной девиации и делинквентного поведения, социальной отчужденности и стигматизации, от аномичности (десакрализации), а также изоляции от форм и отношений участия (партисипации, взаимопомощи) и т. д. Такие молодые — всего лишь игрушки в руках (сверх) государства, его органов и структур, а также сросшихся с государством бизнесом и СМИ. Поколение «цифровых аборигенов», так же, как и следующие за ними поколения, обращающиеся к эгоцентризму как к адаптивной технологии, даже на фоне псевдодуховных «скреп» и симулякров духовности, сталкивается с «лоскутами» когда-то реальных отношений людей, рудиментами культурно-специфических ритуалов, координирующих жизнь и поступки отдельного человека с окружающим его миром. А там, где кибертехнологии

подчиняют себе человеческую жизнь, вступает в права «безжизненность», доведенный до абсурда, игнорирующий субъектов взаимодействия, контроль, репрессии по отношению к осмысляющим и проживающим жизнь иначе, чем предписано «системой». Поэтому вне осознания процессов и ценностных опор осмысления себя и мира, персональной и социальной ответственности за «деконструируемые» и вновь (вос) создаваемые «смысловые вселенные», человек остается один на один с огромным количеством «смысловых лакун» и ошибок. Он может справиться с перечисленными выше проблемами, только осознав цели и ценности своего бытия как «человека среди других людей». Помочь заполнить эти лакуны и исправить возникшие ошибки может только другой человек, чье отношение к знаниям и умениям, а также к жизни, людям, себе самому нравственно осмысленно, действительно человечно, а не просто «гуманно», «толерантно» и т. д. У такого человека модели интеракций, поведения согласованы с его целями и ценностями, а понимание себя и другого сформированы и отрефлексированы: наличие рефлексивной культуры и осознанных метакогнитивных схем и способов постижения себя и мира сочетается с постоянным их совершенствованием. К сожалению, именно эти процессы пока еще только предстоит сформировать у растущих поколений.

Представление о старении и старости сейчас у молодых резко негативны, связаны с «социальными, физиологическими, психологическими проблемами» и абсолютно беспросветными и безнадежными состояниями, в том числе «страшного одиночества» [10, с. 121–122]. Поэтому, избегая этого несчастливого состояния, молодые люди нередко «выбирают» одиночество, а также иные иллюзии счастья: успешности и свободы, молодости и востребованности, компетентности (образованности и профессионализма) и т. д. Иногда одиночество как выбор «жизни соло» (Э. Кляйненберг) является контрмерой «всемирной интернет-деревне», обезличиванию, имперсонализации и всеядности общения в интернете, десакрализации отношений с людьми и с Богом [11, с. 306]. Человек забывает древнюю муд-

рость: «если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его» (цит. по: [12, с. 145]). Часто поведение этих людей может быть рассмотрено как форма эскапизма, как эмиграции «в себя» (З. Бауман) и связанного с ним «экзистенциального вакуума». Это бегство от мира, нежелание справляться с жизненными трудностями (или знать о них), бегство в мир иллюзий. Кроме того, поколение современных молодых, начиная с поколения «цифровых аборигенов», также соотносится с так называемым поколением бумеранга, или «поколением Питера Пэна». Под воздействием рекламы «вечной молодости», «вечной жизни» и подобного его представители склонны откладывать возрастные инициации (в том числе брак, начало работы, не связанной со структурированием времени, а необходимой для того, чтобы «содержать самого себя» и т. д.) и иные способы перехода во взрослую жизнь значительно на более долгий срок, чем их сверстники в предыдущих поколениях. Яркий пример — рекламируемые «синглизм» и сексуальные перверсии (гомосексуализм и т. д.), ЭКО и иные суррогатные формы родительства, «непрерывное образование», «цифровое кочевничество», имитация «творческой самореализации» вместо труда поиска и исполнения смысла жизни и предназначения [13–17].

Представители поколения современных молодых людей часто стремятся как можно дольше жить в родительской семье, в том числе и потому, что не имеют ресурсов самостоятельной и тем более самостоятельной семейной жизни. Они не хотят любить, отдавать и страдать, стремятся «не грузиться», наслаждаться и иметь. В итоге нередко возникают синдромы «переполненного гнезда» и вытеснения старших поколений младшими (семейное насилие, дома престарелых и т. д.). Это поколение не торопится принимать на себя трудовые и семейные обязательства, до предела — смерти или «восстания» родителей — отодвигая необходимость перемен. Современный молодой человек обычно упорно уходит от принятия обязательств взрослой жизни из-за негативно го примера предыдущего поколения. В общем

и целом молодые люди не видят действительно положительных и однозначно успешных примеров ни настоящего, ни прошлого и субъективно выстраивают будущее «с нуля», хотя объективно вынуждены будут учиться на своих ошибках и признавать достижения предыдущих поколений.

На этапе субъективного социального восхождения современного молодого человека ведущим на сегодняшний день предстаёт самовыражение: стремление выделиться из толпы, быть индивидуальным. Это стремление парадоксальным образом стало краеугольным камнем культуры современных молодых: парадоксальным потому, что чаще всего выделяться-то нечем, а формы выделения носят исключительно внешний и репродуктивный характер. Так, в 2018 г. в мегаполисах России у друзей появилась мода одеваться, идя, например, на прогулки, совершенно одинаково. Гетеросексуальные отношения, обычные и обязывающие, сменились либо на «синглизм», либо на гомосексуальные отношения или, что еще «экстремальнее», зоофилию.

Ещё одно название этого поколения как поколения потребителей, стремящихся «иметь, а не быть», «поколения трофеев», выступает стремление что-то выиграть, в том числе на работе, и вера в собственную «крутизну». Они фиксируют каждый свой шаг (fitbit), местоположение (foursquare), данные о себе лично, и, по сравнению с предыдущими поколениями, проявляют гораздо меньшую гражданскую активность и почти не принимают участия в политической жизни. При этом, несмотря на внешнюю потребность в творчестве, наблюдается резкое падение показателей относительно творческих способностей и эмпатии, которая необходима, чтобы интересоваться другими людьми, стремиться к культуре общения и обладать ею. Особенно выражен дефицит эмпатии и нарушений общения, его культуры, у геймеров и иных субъектов, чье взаимодействие с миром людей на порядок меньше и менее значимо и интенсивно, чем взаимодействие с миром техники. Это коррелирует и с ростом нарциссизма и нехваткой коммуникаций «лицом к лицу», а также недостатком жизненного опыта как такового [4; 18–21]: отчужденность

и несформированность как выпадение в социальное варварство и психические нарушения. Самовыражение этого поколения обычно — не более чем продолжение культурно-исторической тенденции, а не революция: ничего нового они не придумывают, развивая то, чему их научили и продолжают учить СМИ и родители, чья повседневная жизнь кажется им порой невыносимой и бесполезной. Даже удивляющая порой родителей и руководителей «надменная дерзость» и неуважение к окружающим и труду — не столько защитная реакция, сколько технология адаптации к среде обитания — миру изобилия и вседозволенности, доступности знаний и массового образовательного варварства, в котором они живут благодаря родителям, которым нет до них дела, СМИ, манипулирующими их сознанием и цифровым технологиям, оставляющим ощущение деятельности там, где ее нет. Поколение «цифровых аборигенов» получило технологии, которые позволили им ощутить себя в мире, якобы не имеющим границ: мир без ограничений и запретов позволил полагать, что они могут бросить вызов традиционным учреждениям и способам социализации, традиционным ценностям и моделям отношений.

В качестве проблем современных молодых поколений исследователи часто называют нарциссизм и стремление к преумножению своего «я», к славе и созданию «собственного бренда», к откладыванию взросления и зависимости от технологий, к формированию деструктивных, болезненно-зависимых форм отношений и поведения, которые ведут к неспособности и неготовности справляться с дистрессами и кризисами, конфликтами и болезнями, невозможности отказаться от непродуктивной и неэффективной девиации и делинквентного поведения, социальной отчужденности и стигматизации, от аномичности (десакрализации), а также изоляции от форм и отношений участия (партисипации, взаимопомощи) и т. д.

Однако у современных поколений молодых и подростков есть и позитивные черты: они обладают многими качествами терпимости, склонностью к творчеству и свободе творческих поисков, в том числе в семье и на работе. Они также уважают благополучие и комфорт,

не разделяют личную и профессиональную жизнь. Они готовы и способны работать, но не хотят делать этого в рамках нормированного рабочего дня и жестких ограничений организационной и профессиональной культуры. Главное для них — согласие с самими собой. Они стремятся достигать не только внешнего вознаграждения за труд как таковой, но и социального признания. Им важно признание их места и значимости в сообществе. При этом современные молодые люди мало ориентированы на иерархию и ценят сотрудничество [6; 8].

В любом случае, становление личностью и партнером всегда происходит не «само собой», обычно оно связано с направленным обучением, «пробами и ошибками» более или менее удачных и завершенных историй отношений. Взаимодействие с другими дает человеку возможность непосредственно обнаружить и пережить — встретить свою действительную «самость», человеческую индивидуальность и универсальные, общечеловеческие истины жизни. Реальная, а не виртуальная жизнь учит человека: куда и как ему двигаться, как разговаривать, что принимать, а что отдавать, у кого и кому, когда и зачем. Несмотря на весь эгоцентризм и маргинализированность, и этому поколению суждено пройти путь от эгоцентризма к пониманию всеобщей взаимосвязи. Для данного поколения откроются новые интересные возможности: познать радость «живого» общения, возможность и готовность понять себя, мир, другого человека, преодолеть различные психосоматические и психические нарушения, справиться с трудной болезнью, отказаться от непродуктивной и неэффективной девиации и делинквентного поведения, социальной отчужденности и стигматизации, от аномичности (десакрализации), а также изоляции от форм и отношений участия (партиципации, взаимопомощи) и т. д. Переживая кризисы личностного и группового развития, кризисы отношений с собой и миром, поколение возвращается туда, откуда начало свой поиск: в со-бытие, в зрелость, придающую осмысленности жизни и силу — инициативам и инновациям молодых [22–27].

Исследователи отмечают, что психосоциальное здоровье выступает интегральной характеристикой состояния личности в процессе развития и функционирования, оно отражает баланс между успешностью функционирования и развития человека как личности, партнера и профессионала и «ценой» достижения целей личностного, межличностного и профессионального развития. Выделение критерием психосоциального здоровья позволяет выявить сквозные, константные задачи консультирования и психотерапии в клиническом, возрастном и социально-психологическом консультировании: достижение состояния принятия себя и мира, совершенствование рефлексии в целях понимания себя и мира, развитие потребности и готовности к самореализации и осуществлению «предназначения». Универсальные цели клинического, возрастного и социально-психологического консультирования ориентированы на то, чтобы способствовать оптимальной (ре) адаптации, личностному и социальному развитию, ведущим к зрелости человека как личности, партнера и профессионала. Как показал Б. Г. Ананьев, итогом становления человека как индивида в ходе онтогенеза (психофизиологическое созревание) выступает достижение биологической зрелости, итогом формирования психосоциальных качеств человека как личности в рамках жизненного пути предстает достижение социальной зрелости, формирование и развитие человека как субъекта учебно-трудовой и культурно-духовно деятельности заключается в достижении им трудоспособности и нравственной зрелости [28]. С точки зрения Э. Эриксона, человек, принимая решения, возникающие на каждом из этапов психосоциального взросления (в каждом из его кризисов), получает шанс к личностному росту, преодолению барьеров и исправлению ошибок, а также к расширению возможностей и способностей. Э. Эриксон демонстрирует, что внутренняя и внешняя логики становления человека периодически подводят его к выбору между зрелостью, здоровьем и регрессом; самоопределением и неврозом / психозом [29]. Успешно преодолев один кризис, человек продвигается в своем развитии к следующему. Если человек

не может сам справиться со сложными проблемами, которые встречаются на его жизненном пути, то он нуждается в помощи близких или специалистов. Зрелость не есть результат «простого созревания» или «технологического прыжка», это процесс и результат осознанного и кропотливого «выстраивания» себя самого, своей жизни, своего мира, в том числе забота о своем духовном, социально-психологическом и физическом здоровье.

Современная психология здоровья (*health psychology*) как «наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его укрепления и развития» [30, с. 211–212; 31, с. 13], «рассматривает здоровье с системных позиций... болезнь выступает только как специальный случай здоровья... проблемы здоровья и болезни трактуются как фундаментальные аспекты, или вариации, индивидуального неповторимого «способа бытия-в-мире», здоровье предстает как «обретаемая индивидом в процессе его становления целостность, предполагающая личностную целостность (Г. Олпорт), интеграцию жизненного опыта (К. Роджерс) и ... синтез фундаментальных противоречий человеческого существования или интрапсихических полярностей (К. Г. Юнг)» [30, с. 212–213]. При этом В. М. Русалов, а также некоторые иные исследователи описывают номинальный, или дефинитивный и реальный, или акмеологический типы зрелости. Последний тип зависит от «достижения психическими образованиями своего наивысшего (акмеологического) значения, обеспечивающими человеку так называемый личностный рост, наивысшие уровни его развития», достижение состояний экзистенциальной исполненности и экзистенциальной активности и удовлетворенности (счастья и благополучия) [32, с. 84].

В теории психологического благополучия К. Рифф предлагает «эвдемоническое» понимание человеческого счастья и благополучия как субъективного конструкта, отражающего понимание себя и мира в контексте реальных и потенциальных возможностей и ограничений развития и функционирования человека. С точки зрения возможностей и ограничений бытия человека как личности, партнера и профессионала, выделяются несколько ком-

понентов счастья и благополучия: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие [33; 34]. В теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана отмечается, что существуют ведущие социально-психологические потребности, удовлетворение которых лимитирует процессы социально-психологического развития, а также целостность и благополучие человека: в автономии, компетентности и связанности с другими [33; 35]. Благополучие понимается как показатель здоровья и полноценного функционирования, реализации ведущих, значимых для развития и жизни социума и человека, истинных нужд человека, но не как «простого» результата достижения (социально навязанных, разрушительных и иллюзорных) желаний. Эти характеристики могут использоваться и как индикаторы психологического благополучия, и как его условия и причины, и как последствия и эффекты. Автономность, компетентность и принятие себя и мира создают, поддерживают, восстанавливают здоровье человека на всех уровнях его бытия и во всех сферах отношений. Они дают силы выстоять перед лицом тяжелых ситуаций и стрессов, жизнестойкость (*resilience*) как совокупность черт личности и ценностных установок. С. Мадди полагает жизнестойкость (*hardiness*) системой ценностных установок, знаний и умений, которые поддерживают экзистенциальную отвагу, или «мужество быть». М. Ф. Шейер и Ч. С. Карвер в теории диспозиционного оптимизма, М. Селигман в своих исследованиях совладания, М. Аргайл в концепции счастья полагают важность обобщенного ожидания позитивности будущего, оптимизма, который дает возможность (ре) адаптации и преобразования (ди) стресса, здоровья [36]. Очень важны также рефлексивность и осознанность (*mindfulness*) — метакогнитивные знания и умения, готовность и способность осознавать свои представления, переживания, поступки и отношений и одновременно с этим осознавать свое осознание, быть наблюдателем по отношению к внешнему и внутреннему опыту. Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, А. В. Брушлинский, В. Э. Чудновский, Р. М. Шамионов, Д. А. Леонтьев, П. П. Фесенко и дру-

гие ученые полагают, что экзистенциальная осмысленность и наполненность жизни — основа благополучия человека [37].

С. Л. Рубинштейн писал, что «не погоня за счастьем, как совокупность удовольствий и наслаждений, является целью и смыслом человеческого существования, как это утверждает гедонизм и утилитаризм... основная онтологическая задача: ... борьба за вершину человеческого бытия» [38, с. 346]. Не менее важен высокий уровень духовно-нравственного развития (А. Л. Журавлев, Г. С. Сухобская, Л. Колберг), в том числе «ответственная свобода» (К. Роджерс). Таким образом, мы видим, что для понимания здоровья человека наиболее оптимальным является холистический, или интегративный подход, в котором учитываются разнообразные факторы, компоненты и цели здоровья человека как одного из основных качества его жизни и развития. Здоровый человек — человек зрелый, человек, справляющийся с вызовами и проблемами своей жизни. Напротив, человек больной, — не справившийся, но ищущий дорогу к выздоровлению.

В целом, мы можем сформулировать ряд критериев зрелости [22–25]: способность конструктивно взаимодействовать с окружающей действительностью; толерантность к неопределенности и способность адаптироваться к изменениям; толерантность к стрессам, умение справляться с психологическим напряжением и проводить профилактику психосоматических и психических сбоев; толерантность к непониманию и стремление понимать людей и находить с ними общий язык; толерантность к агрессии и ответственность; способность вовлекаться в отношения, открываться другому и любить его таким, какой он есть;

способность испытывать удовлетворение от того, что больше отдаешь, чем получаешь, и толерантность к несправедливости; транспарентность и самобытность как полное осознание себя и настоящего момента жизни; открытость собственному опыту; самопознание, рефлексия переживание идентичности — соответствия самому себе и миру; личностная суверенность — внутреннее согласие человека с обстоятельствами его жизни вместе с умением противостоять «хищникам» и расхитителям, а также «хищничеству» и иным нарушениям в самом себе, для сохранения человечности, счастья и самой жизни [26; 27].

Заключение. Жизнь и здоровье человека складываются из экзистенциальной осмысленности, экзистенциальной исполненности и экзистенциальной активности. Последняя есть по сути «неадаптивная» (В. А. Петровский) активность, которая отвечает за (само) развитие человека как суверенного существа, обладающего свободой (выбора) [39]. Свобода проявляется как способность к произвольному выстраиванию ряда причин и следствий своей жизни, «способность самопричинения» в точках выбора, или «бифуркации». Именно эти моменты чаще всего являются проблемами для современных молодых, взрослых и пожилых. Именно этими моментами так богаты кризисные периоды развития социума в целом и каждого отдельного человека в частности. Болезни и травмы, кризисы и стрессы ограничивают свободу человека, который должен вновь и вновь выбирать между «смирительной рубашкой» чужих выборов и решений, и самим собой, риском и ответственностью собственных решений [40] в мире «полифонической активности» (Л. Я. Дорфман).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Арпентьева М. Р. Наркомания и социальная нестабильность: в поисках смысла жизни и самого себя : в 2 ч. // Актуальные проблемы современной экзистенциальной психологии и психотерапии : материалы VI научно-практической конференции с международным участием. 19–30 ноября 2018 г., Одесса. Одесса, 2018. 420 с.
2. Лэнгле А. С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической психотерапии. М., 2009. 279 с.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. 372 с.
4. Шпитцер М. Антимозг. Цифровые технологии и мозг. М., 2014. 288 с.

5. Greenfield S. Mind Change. How digital technologies are leaving their marks on our brains». New York, 2014. 340 p.
6. Haraway D. Situated Knowledges // *Simians, Cyborgs and Women* / Ed. by D.J. Haraway. N.-Y. ; L., 1991. P. 183–201.
7. Hayles N. K. My Mother was a computer: digital subjects and literary texts. Chicago: The University of Chicago Press, 2005. 288p.
8. McCrindle M. The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations. Sydney, 2009. P. 202–204.
9. Сидоров Г. А. Тайная хронология и психофизика русского народа. Б.м. : Концептуал, 2015. 656 с.
10. Преснякова Л. Старость по-русски. Социально-экономические условия и психологический климат // В памяти и добром здравии. Старшее поколение, общество и политика: избранные статьи из журнала «Остойропа». М., 2011. С. 121–122.
11. Лебедев В. Ю. Культура легализованного одиночества // Вестник Русской христианской гуманитарной академии. Т. 15, №. 4. 2014. С. 304–306.
12. Книга Екклесиаста // Вопросы философии. 1991. № 8. С. 145.
13. Богатырев А. Г., Кузнецов М. Н., Кулиев П. Р., Михалева Н. А., Понкин И. В., Абраменкова В. В. Заключение от 25.07.2006 относительно правовой возможности публичного проведения «гей-парадов» // Право против ксеноморфов в области общественной нравственности: методология противодействия : сборник материалов / ред. М. Н. Кузнецов, И. В. Понкин. М., 2007. 454 с.
14. Гражданско-правовая, конституционно-правовая и уголовно-правовая охрана нравственности : сборник / отв. ред. и сост. М. Н. Кузнецов, И. В. Понкин. М., 2009. 704 с.
15. Кляйненберг Э. Жизнь соло. Новая социальная реальность. М., 2018. 279 с.
16. Мастерс У. Г., Джонсон В. Э., Колодни Р. К. Основы сексологии. М., 2006. 692 с.
17. Klinenberg, E. Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone. London, 2012. 270 p.
18. Espinoza Ch. Millennial Integration. Yellow Springs. OH: Antioch University and OhioLINK. 2012. 151 p.
19. Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants // On the Horizon. MCB University Press. 2001. October, №9 (5). P. 1–6.
20. Reload: rethinking women + cyberculture /Eds.by M. Flanagan and A. Booth. N.-Y., 2002. 595 p.
21. Reynolds G. Ethics in information technology. Boston, 2003. 320 p.
22. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. М., 2002. 420 с.
23. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды / под общ. ред. Д. А. Леонтьева. М., 2009. 462 с.
24. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. 480 с.
25. Сатир В. Вы и ваша семья. М., 2001. 380 с.
26. Меннингер К. Человек против самого себя. М., 2001. 480 с.
27. Поршнев Б. Ф. О начале человеческой истории (проблемы палеопсихологии) / науч. ред. О. Т. Вите. СПб., 2007. 720 с.
28. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. СПб., 2001. 272 с.
29. Эриксон Э. Детство и общество. М., 1996. 592 с.
30. Иванова М. Г., Портнова А. Г. Соотношение понятий «здоровье» и «зрелость» в психологии здоровья // Сибирский психологический журнал. 2007. № 25. С. 210–214.
31. Ананьев В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2000. С. 10–88.
32. Русалов В. М. Психологическая зрелость: единая и множественная характеристика? // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 5. С. 83–97.
33. Манукян В. Р., Трошихина Е. Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различия // Вестник Пермского университета. Серия: Философия. Психология. Социология. 2016. № (2 (26)). С. 77–85.

34. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychology*. № 55. 2000. P. 68–78.
35. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. № 69. 1995. P. 719–727.
36. Carver C. S., Scheier M. F., Miller C. J., Fulford D. Optimism // *Handbook of Positive Psychology* / eds. by C. R. Snyder, S. J. Lopez. Oxford, 2009. P. 303–313.
37. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов, 2004. 180 с.
38. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 2001. 720 с.
39. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности. М., 1992. 224 с.
40. Лондон Дж. Странник по звездам, или Смирительная рубашка. М., 2015. 352 с.

REFERENCES

1. Arpent'eva M. R. Narkomaniya i sotsial'naya nestabil'nost': v poiskakh smysla zhizni i samogo sebya: v 2 ch.. Aktual'nye problemy sovremennoi ekzistentsial'noi psikhologii i psikhoterapii: materialy VI nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. 19–30 noyabrya 2018 g., Odessa. Odessa, 2018. 420 s. (in Russian).
2. Lengle A. S soboi i bez sebya. Praktika ekzistentsial'no-analiticheskoi psikhoterapii. Moscow, 2009. 279 s. (in Russian).
3. Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla. Moscow, 1990. 372 s. (in Russian).
4. Shpittser M. Antimozg. Tsifrovye tekhnologii i mozg. Moscow, 2014. 288 s. (in Russian).
5. Greenfield S. Mind Change. How digital technologies are leaving their marks on our brains». New York, 2014. 340 p. (in English).
6. Haraway D. Situated Knowledges. Simians, Cyborgs and Women / Ed. by D. J. Haraway. N.-Y.; L., 1991, pp. 183–201 (in English).
7. Hayles N. K. My Mother was a computer: digital subjects and literary texts. Chicago: The University of Chicago Press, 2005. 288 p. (in English).
8. McCrindle M. The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations. Sydney, 2009. pp. 202–204 (in English).
9. Sidorov G. A. Tainaya khronologiya i psikhofizika russkogo naroda. B.m.: Kontseptual, 2015. 656 s. (in Russian).
10. Presnyakova L. Starost' po-rossiiski. Sotsial'no-ekonomicheskie usloviya i psikhologicheskii klimat. V pamyati i dobrom zdravii. Starshee pokolenie, obshchestvo i politika: izbrannye stat'i iz zhurnala "Ostoiropa". M., 2011. S. 121–122. (in Russian).
11. Lebedev V. Yu. Kul'tura legalizovannogo odinochestva. Vestnik Russkoi khristianskoi gumanitarnoi akademii. T. 15, №. 4. 2014. S. 304–306 (in Russian).
12. Kniga Ekkleziasta. Voprosy filosofii. 1991. № 8. S. 145 (in Russian).
13. Bogatyrev A. G., Kuznetsov M. N., Kuliev P. R., Mikhaleva N. A., Ponkin I. V., Abramenkova V. V. Zaklyuchenie ot 25.07.2006 otnositel'no pravovoi vozmozhnosti publichnogo provedeniya "gei-paradov". Pravo protiv ksenomorfov v oblasti obshchestvennoi npravstvennosti: metodologiya protivodeistviya: sbornik materialov / red. M. N. Kuznetsov, I. V. Ponkin. Moscow, 2007. 454 s. (in Russian).
14. Grazhdansko-pravovaya, konstitutsionno-pravovaya i ugovolno-pravovaya okhrana npravstvennosti: sbornik. otv. red. i sost. M. N. Kuznetsov, I. V. Ponkin. M., 2009. 704 s. (in Russian).
15. Klyainenberg E. Zhizn' solo. Novaya sotsial'naya real'nost'. Moscow, 2018. 279 s. (in Russian).
16. Masterc U. G., Dzhonson V. E., Kolodni R. K. Osnovy seksologii. Moscow, 2006. 692 s. (in Russian).
17. Klinenberg, E. Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone. London, 2012. 270 p. (in English).
18. Espinoza Ch. Millennial Integration. Yellow Springs. OH: Antioch University and OhioLINK. 2012. 151 p. (in English).

19. Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon. MCB University Press. 2001. October, №9 (5), pp. 1–6 (in English).
20. Reload: rethinking women + cyberculture. Eds. by M. Flanagan and A. Booth. N.-Y., 2002. 595 p. (in English).
21. Reynolds G. Ethics in information technology. Boston, 2003. 320 p. (in English).
22. Maslou A. Po napravleniyu k psikhologii bytiya. Moscow, 2002. 420 s. (in Russian).
23. Olport G. Stanovlenie lichnosti: izbrannye trudy. pod obshch. red. D. A. Leont'eva. M., 2009. 462 s. (in Russian).
24. Rodzhers K. R. Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka. Moscow, 1994. 480 s. (in Russian).
25. Satir V. Vy i vasha sem'ya. Moscow, 2001. 380 s. (in Russian). (in Russian).
26. Menninger K. Chelovek protiv samogo sebya. Moscow, 2001. 480 s. (in Russian).
27. Porshnev B. F. O nachale chelovecheskoi istorii (problemy paleopsikhologii) / nauch. red. O. T. Vite. SPb., 2007. 720 s. (in Russian).
28. Anan'ev B. G. O problemakh sovremennogo chelovekoznanija. SPb., 2001. 272 s. (in Russian).
29. Erikson E. Detstvo i obshchestvo. Moscow, 1996. 592 s. (in Russian).
30. Ivanova M. G., Portnova A. G. Sootnoshenie ponyatii "zdorov'e" i "zrelost'" v psikhologii zdorov'ya. Sibirskii psikhologicheskii zhurnal. 2007. №25. S. 210–214. (in Russian).
31. Anan'ev V. A. Psikhologiya zdorov'ya: puti stanovleniya novoi otrasli chelovekoznanija. Psikhologiya zdorov'ya. pod red. G. S. Nikiforova. SPb., 2000. S. 10–88 (in Russian).
32. Rusalov V. M. Psikhologicheskaya zrelost': edinaya i mnozhestvennaya kharakteristika? Psikhologicheskii zhurnal. 2006. T. 27, №5. S. 83–97 (in Russian).
33. Manukyan V. R., Troshikhina E. G. Sovremennye psikhologicheskie kontseptsii blagopoluchiya i zrelosti lichnosti: oblasti skhodstva i razlichii. Vestnik Permskogo universiteta. Seriya: Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya. 2016. №2 (26). S. 77–85 (in Russian).
34. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychology. №55. 2000, pp. 68–78 (in English).
35. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. №69. 1995, pp. 719–727 (in English).
36. Carver C. S., Scheier M. F., Miller C. J., Fulford D. Optimism. Handbook of Positive Psychology. eds. by C. R. Snyder, S. J. Lopez. Oxford, 2009, pp. 303–313 (in English).
37. Shamionov R. M. Psikhologiya sub'ektivnogo blagopoluchiya lichnosti. Saratov, 2004. 180 s. (in Russian).
38. Rubinshtein S. L. Osnovy obshchei psikhologii. SPb., 2001. 720 s. (in Russian).
39. Petrovskii V. A. Psikhologiya neadaptivnoi aktivnosti. Moscow, 1992. 224 s. (in Russian).
40. London Dzh. Strannik po zvezdam, ili Smiritel'naya rubashka. Moscow, 2015. 352 s. (in Russian).