

АНИСИМОВ АЛЕКСЕЙ ИГОРЕВИЧ

кандидат психологических наук,
доцент кафедры консультативной психологии и психологии здоровья
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,
aai101@mail.ru

ALEKSEY ANISIMOV

*Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor, Department of Counseling and Health Psychology,
St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

КИРЕЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА

кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии и педагогики личностного и профессионального развития
Санкт-Петербургского государственного университета,
nikaren1@yandex.ru

NINA KIREYEVA

*Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor,
Department of Psychology and Pedagogy of Personal and Professional Development,
St. Petersburg State University*

УДК 159.9.072

**ИЗУЧЕНИЕ РЕСУРСОВ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ
STUDYING THE SPIRITUAL HEALTH RESOURCES OF STUDENTS**

Аннотация. В статье представлены теоретический анализ и эмпирическое исследование проблемы ресурсов духовного здоровья. Обосновывается выбор ресурсов духовного здоровья. Приводятся результаты изучения таких ресурсов, как рефлексивность, проактивность и экзистенциальная исполненность, на выборке студентов. Доказано наличие связей данных ресурсов с ценностно-смысловыми ориентациями учащихся.

ABSTRACT. The article presents theoretical analysis and empirical study on the problem of spiritual health resources. The choice of the resources is justified. The results of the research of such resources as reflexivity, proactivity and existential performance in selected students are given. The results proved the existence of links of these resources with value-semantic orientations of students.

Ключевые слова: психология здоровья студентов, ресурсы духовного здоровья, рефлексивность, проактивность, экзистенциальная исполненность, ценностно-смысловые ориентации студентов.

KEYWORDS: psychology of student's health, spiritual health resources, reflexivity, pro-activity, existential performance, value-semantic orientations of students.

Студенчество — передовой отряд молодежи, которая несет в себе потенциал гражданского и экономического развития общества (духовной и материальной стороны развития социума). У каждого времени свой психологический портрет студенческой молодежи. В связи с этим представляется крайне актуальным анализ ее здоровья во всех аспектах: физическом, психическом, социальном и духовном.

Ценностно-смысловая сфера личности — высший уровень ее структуры, отражающий ее развитие и зрелость, является важнейшим атрибутом духовности и духовного здоровья. Трудные

жизненные ситуации могут выступать индикатором актуализации ресурсов духовного здоровья. Острая необходимость использовать собственные ресурсы, в первую очередь духовные, возникает при столкновении с проблемой эффективного совладания в трудных кризисных ситуациях. В этих условиях человек зачастую ищет выход, анализируя собственные поступки и действия, прибегая к рефлексии, переосмысляя свои ценностно-нравственные позиции, пересматривая жизненные цели, установки, взаимоотношения. Он приходит к пониманию того, что жизнь не ограничивается только материальным благосостоянием, что существует

и нечто более важное, а именно духовная жизнь и духовные ценности.

Цель нашего исследования — выделить и изучить на выборке студентов наиболее важные ресурсы духовного здоровья человека.

На основе современной концепции ВОЗ здоровье принято рассматривать в двух аспектах: «баланс здоровья» и «потенциал здоровья». Первое понятие трактуется как динамическое равновесие между организмом человека и окружающей средой при установлении стабильной связи человека с внешним миром. «Потенциал здоровья» — это и есть ресурсы человека, или способность каждого человека противостоять влияниям окружающей среды, угрожаям балансу здоровья. В связи с этим большое значение имеет рассмотрение здоровья в контексте необходимых ресурсов для эффективной жизнедеятельности и стремления к общему укреплению здоровья [9].

Рассматриваются два аспекта здоровья — (1) текущее состояние равновесия организма человека и окружающей среды и (2) потенциал сохранения этого равновесия. Концепция укрепления здоровья видит своей целью поддержание и укрепление здоровья человека через накопление резервов для борьбы с факторами, угрожающими здоровью.

Проблема создания резервов здоровья, возможностей для поддержания оптимального функционирования (жизнедеятельности) привлекает внимание большого числа исследователей. В последнее время усилия, направленные на изучение и измерение индикаторов здоровья, сосредоточены на аспекте равновесия и нарушения равновесия человека и окружающей среды. Количественное описание индивидуального здоровья требует определения функциональных показателей жизнедеятельности, поскольку различные функциональные расстройства (ограничения в жизнедеятельности, дееспособности) могут быть измерены и определены через уровни здоровья. Само здоровье в целом оценивается как ресурс для каждодневной жизни, являясь источником и фундаментом жизнедеятельности.

В одной из современных работ была предложена концепция здоровья, построенная по принципу балансных отношений, которая связывает здоровье с потенциалом — ресурсом, используемым для преодоления внешних возмущений и выполнения внутренних мотиваций. По мнению авторов, потенциал здоровья — это способность взаимодействовать с окружением для поддержания или восстановления равновесия. Он включает «ресурсы различных уровней функционирования человека: иммунологическое сопротивление инфекциям, физическую форму, эмоциональную стабильность, адекватные знания о здоровье, стиль жизни, эффективные стратегии преодолевать стрессы» [цит. по 22].

Убеждение в том, что здоровье человека следует оценивать по имеющимся у него ресурсам, разделяется авторитетными учеными. Н. М. Амосов предложил понятие «количество здоровья», понимаемое как сумма резервных мощностей организма. В свою очередь, эти «резервные мощности» следует выразить через «коэффициент резерва», т. е.

максимальное количество функций, которые может выполнить человек, соотнесенное с нормальным уровнем. Активизация этого потенциала происходит, как правило, в экстремальных ситуациях [2]. «По-настоящему здоровый человек имеет существенный запас прочности и обладает хорошими адаптивными возможностями», — таково мнение В. И. Покровского [20, с. 5]. Н. А. Агаджанян определяет здоровье как «количество резервов в организме, максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций» [1, с. 8]. Согласно И. И. Брехману [5], исследования «количества здоровья» иллюстрируют важность интегрального показателя оценки состояния здоровья. Это, по словам сторонников данной концепции, может служить основанием для принятия правильных и своевременных решений по профилактике заболеваний.

Ресурсы здоровья предназначены для того, чтобы человек смог решать сложные проблемы, постоянно выдвигаемые жизнью, и преодолевать (совладать) трудные жизненные ситуации. Одновременно они являются показателем состояния здоровья во всех его аспектах. На разных этапах жизни человек обладает различной способностью актуализировать свои ресурсы.

В контексте нашей работы следует обратиться к концепции Урсулы Кинг (*Ursula King*), в которой она отмечает большую роль в накоплении и актуализации ресурсов духовного потенциала детства. Ключевым моментом является представление о роли духовности: «... духовность — не только сила для выживания, но и сила для изменения, т. е. представление о духовной борьбе как явлении, формирующем личность через трудности существования... это борьба с глубочайшими вещами внутри себя» [29, с. 5].

Во многих исследованиях здоровье рассматривается как интегративная характеристика человека, в которой наряду с физической и психической составляющими выделяются его более высокие уровни [3; 4; 6; 8; 10]. Для их обозначения используется различная терминология: «психологическое», «личностное», «нравственное», «душевное» и «духовное» здоровье. При этом наполнение содержанием данных понятий в рамках ресурсного подхода имеет примерно один и тот же смысл, а именно способность субъекта «преодолевать трудные жизненные ситуации, решая задачи целеполагания, адаптации и саморегуляции» [8, с. 187].

В данной работе мы применяем ресурсный подход в контексте духовного здоровья.

Рассмотрение феномена «духовное здоровье» в современных исследованиях показывает, что многие ресурсы этого уровня находятся вне сферы исследовательского внимания и практического изучения [8]. Для того чтобы в какой-то мере восполнить этот пробел, следует обратиться к проблеме духовности.

Духовность пронизывает всё существование человека и проявляется прежде всего в ситуациях выбора и принятия решения, в реальных поступках, в основе которых лежит и ориентация человека на идеалы, и свобода от жесткой детерминации

окружающей среды, и ответственность за свои действия.

Духовность как интегративное многозначное качество человека имеет множество различных толкований у исследователей разных направлений науки.

Духовность является сущностным, системообразующим качеством человека, преобразующим все его природное начало, влияющим на все уровни его психического отражения и перестраивающим даже наследственные механизмы [7].

Духовность — это «выход к высшим ценностям ориентациям конституирования личности и ее менталитета» [12].

Д. А. Леонтьев отмечает, что проблема духовности очень прагматична в плане ее решения каждым человеком. И от того, как человек решает эту проблему, «во многом будет зависеть его здоровье и подверженность стрессам, ведь отсутствие опоры в идеальном делает человека чрезвычайно уязвимым жизненным коллизиям» [13, с. 19].

Духовность — это не абстрактный идеал, а реальный феномен человеческой жизни. И как реальный феномен духовность тесно связана с ценностями и смыслами, однако не тождественна им, а является «способностью человека ориентироваться на ценности и определяться по отношению к ним».

Д. А. Леонтьев рассматривает духовность как высший уровень человеческой саморегуляции, понимаемой как система механизмов управления человеком собственным поведением. При этом поведение личности побуждается не потребностями, а ценностями [13].

Духовный человек ориентируется на интегральные ценности человечества. Суть способа существования духовного человека заключается «в выходе за пределы иерархии узколичных потребностей в пространство, где ориентирами для самоопределения служит широкий спектр общечеловеческих и трансцендентных духовных ценностей» [13, с. 20].

Духовность связана со зрелостью личности и присуща ей. Важнейшими характеристиками зрелой личности являются свобода и ответственность. Свобода рассматривается как определенная форма активности, при этом она опирается на познание и признание необходимости. Ответственность — это определенная форма регуляции, которая предполагает, что, будучи причиной действий, субъект учитывает, каким образом эти «действия реализуются в мире, какие последствия будут иметь, как отразятся на других людях» [13, с. 20].

Зрелую личность характеризует свободная саморегулируемая активность, проявляющаяся как самодетерминация — синтез свободы и ответственности. Принципиальным моментом, необходимым для единения свободы и ответственности, является их опосредствование определенным ценностным, духовным, смысловым содержанием [16].

Развитие духовности тесно связано со становлением ценностно-смысловой сферы личности. Духовность — это проблема обретения смысла. Духовность есть показатель существования определенной иерархии ценностей, целей и смыслов.

Соотношение личностных ценностей в рамках смысловой регуляции может являться источником смыслообразования и характеризовать степень духовности человека и осмысленность его жизни.

По Д. А. Леонтьеву, осмысленность жизни — энергетическая характеристика смысловой сферы, количественная мера степени и устойчивости направленности жизнедеятельности субъекта на какой-то смысл. «Действительно, наполненность жизни субъекта каким-либо устойчивым смыслом феноменологически проявляется, в частности, в стеничности, энергии, жизнестойкости, а отсутствие смысла выражается в депрессии, легкой подверженности психическим и соматическим заболеваниям и аддикциям» [14, с. 295].

Характеристики и способности личности в контексте духовности рассматриваются современными исследователями и с точки зрения ресурсного подхода, например: самоактуализация (А. Маслоу), трансценденция и самодетерминация личности (В. Франкл), жизнестойкость (С. Мадди), способность к высшим переживаниям, прежде всего в области творчества, любви, веры, саморазвития, высокий уровень развития ее морального сознания [17; 18; 19; 27; 28]. Это далеко не полный перечень феноменов, относящихся к проблематике духовного здоровья.

Как показывает теоретическое исследование, существует большое разнообразие ресурсов духовного здоровья. В нашем обзоре мы остановимся на трех из них, с нашей точки зрения, наиболее важных: рефлексивность, проактивное совладание и экзистенция, которые можно эффективно изучать эмпирически.

Рефлексивность. По мнению С. Л. Рубинштейна, именно рефлексия прерывает детерминацию поведения человека явлениями внешнего мира и позволяет обрести самодетерминацию, предоставляя человеку возможность сознательно строить собственную жизнь и занимать определенную позицию по отношению к себе и к жизни [21, с. 603].

Рефлексия в данном контексте понимается как «способность произвольного обращения человеком сознания на самого себя и имеет два аспекта: механизм произвольного манипулирования идеальными содержаниями в умственном плане, основанный на переживании дистанции между своим сознанием и его интенциональным объектом и направленность этого процесса на самого себя как на объект рефлексии» [15, с. 125].

Появление рефлексии обусловило актуальность для человека самосознания — «я»-концепции. А высшим уровнем самосознания человека и эмоционально дифференцированного отношения к явлениям окружающей жизни является духовность [23]. Именно высший уровень самосознания, или духовность, позволяет включить в образ собственного «я» не только информацию об окружающем мире, но и приобрести способность увидеть свое «я» в контексте мироздания. Пытаясь найти свое предназначение в этом мире и осветить свою жизнь определенным смыслом, человек активно реализует свой потенциал, свои личностные и духовные ресурсы.

Проактивность (проактивное совладание).

Проактивное совладание (копинг) представляет собой интеграцию аффективных, когнитивных, интенциональных и социальных факторов в набор копинг-стратегий, которые дают человеку возможность не только справляться со стрессовыми вызовами, но и превосходить их, мобилизуя свои ресурсы и способствуя достижению важных для личности целей [25].

Чтобы актуализировать необходимые ресурсы, человек должен приобрести опыт копинг-поведения, во время которого человек накапливает эти ресурсы для преодоления возможных стрессоров с наименьшими потерями. Проактивное совладающее поведение проявляется в реальной жизни в накоплении денежных средств, поддержании здорового образа жизни и т. п.

Противопоставление активности личности её реактивности осуществил Г. Оллпорт. Проактивное поведение он соотносил со способностью человека сознательно воздействовать на окружающую среду новыми, ранее неизвестными способами. Человек, согласно Г. Оллпорту, живет «в мире перспектив, жизненных устремлений, генерерируемых целей» [цит. по 25].

Проактивность по своей сути является глобально синтетическим процессом и связана с прогнозированием и формированием относительно неопределенного и многовариантного будущего на жизненном пути личности.

Жермин «проактивность» использовал в своих работах В. Франкл. В понимании В. Франкла, проактивность близка к понятию интернальности. Проактивный человек принимает ответственность за свою жизнь, не ищет причин происходящего с ним в окружающих людях и обстоятельствах.

Как показывают современные исследования [25], проактивные индивиды склонны к позитивной оценке происходящего, аккумулируют личностные ресурсы, избегают их нерациональных трат, способны к их быстрой мобилизации, что свидетельствует о наличии высокоразвитых социальных умений. Всё это соответствует характеристикам зрелой личности, обладающей большим арсеналом духовных ресурсов.

В этом контексте мы можем рассматривать проактивность одним из таких ресурсов.

Экзистенциальная исполненность. В. Франкл определяет духовность как один из базовых экзистенциалов человеческого бытия [26]. Он ввел понятие «экзистенциальный смысл» — наполненность жизни смыслом, который ощущается как «полнота жизни», как «настоящая» жизнь, как исполнение и как глубокое счастье, потому что в таком случае жизнь является осознанной.

Экзистенциальная исполненность — понятие, используемое В. Франклом для описания качества жизни человека в противовес более привычному понятию счастья. В экзистенциальной исполненности проявляется «осмысленность жизни личности, принятие себя, позитивная оценка качества своей жизни и удовлетворенность ею» [цит. по 11].

Экзистенциальная исполненность характеризуется переживанием и степенью осознанности

собственного существования. Приобретая экстремальный опыт жизни, субъект с экзистенциальной исполненностью укрепляет не только психические, но и духовные адаптационные ресурсы, развивает стенические состояния и позитивные качества и способности; происходит возрастание личностной автономии, веры в себя, выход на новые уровни осмысления реальности, интеграция, становление личностной идентичности, расширение возможностей самопознания, способностей к трансценденции, развитие осмысленности жизни, повышение экзистенциального тонуса и доверия к миру, формирование позитивной жизненной философии. Фактически эти позитивные изменения могут быть интерпретированы как накопление потенциала на различных уровнях здоровья.

«Степень» или «уровень» экзистенциальной исполненности показывает, много ли осмысленного в жизни личности, как часто она живет с внутренним согласием, соответствуют ли ее сущности ее решения и поступки, может ли личность вносить хорошее, как она это понимает, в жизнь. Речь идет не о том, как на самом деле живет человек, а о том, как он полагает, что живет [11, с. 163–165].

Эмпирическое исследование. Целью эмпирического исследования было изучение наиболее важных ресурсов духовного здоровья человека (рефлексивность, проактивность и экзистенциальная исполненность) на выборке студентов.

Описание выборки. Студенты факультета прикладной психологии Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы: 1-й курс — 51 человек, 4-й курс — 27 человек.

Студенты факультета инфокоммуникационных сетей и систем Санкт-Петербургского государственного университета телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича: 1-й курс — 35 человек, 4-й курс — 15 человек.

В исследовании использовались следующие методики:

1. Опросник проактивного совладающего поведения (Л. Аспинвалл, Е. Грингласс, Р. Шварцер, в адаптации Е. С. Старченковой) [24].

2. Шкала экзистенции (А. Лэнгле и К. Орглер, в адаптации С. В. Кривцовой) [11].

3. Дифференциальный тест рефлексивности (Д. А., Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин и А. Ж. Салихова) [15].

Авторская анкета. В данном исследовании использовалась анкета, направленная на изучение ценностно-смысловых ориентаций современных молодых людей в контексте духовного здоровья.

Для математико-статистической обработки полученных в исследовании данных использовался пакет STATISTICA 6.0: статистический критерий — U-критерий Манна — Уитни.

Результаты исследования. Для изучения ценностно-смысловых ориентаций личности было проведено анкетирование студентов. На основании результатов оказалось возможным дифференцировать выборку студентов по некоторым значимым вопросам. К этим вопросам относятся следующие: «Есть ли у вас главная цель в жизни?», «Размышляете ли вы о достижениях великих

людей?», «Намерены ли вы внести свой вклад в улучшение жизни общества?».

Эти вопросы взаимосвязаны и, по нашему мнению, относятся к наиболее существенным в контексте ценностно-смысловых ориентаций личности и духовного здоровья.

Анкета позволила выявить студентов с различными установками и разделить их на группы в зависимости от ответов на каждый из вопросов.

Вопрос анкеты «*Есть ли у вас главная цель в жизни?*» позволил выделить две группы студентов. Первая группа (n=75) — те, кто отметил у себя наличие главной цели в жизни. Во вторую группу (n=27) вошли студенты, которые демонстрируют изменчивость цели в зависимости от жизненных ситуаций.

Главная цель — важнейшая ценность, основной регулятор жизнедеятельности человека и системообразующий фактор всей ценностно-смысловой структуры личности. Она тесно связана со смыслообразованием и является глобальной характеристикой зрелой личности. Наряду с этим наличие главной цели в жизни — необходимое условие для ощущения человеком осмысленности собственного существования.

Выделенные группы студентов сравнивались по показателям ресурсов духовного здоровья: проактивность, экзистенциальная исполненность, рефлексивность.

Сравнение по методике «Проактивное совладающее поведение». Результаты сравнения

групп студентов по стратегиям проактивного совладания представлены в табл. 1.

На основании результатов сравнения установлены значимые различия между группами студентов по показателю «проактивное преодоление»: среднее значение первой группы студентов, имеющих главную цель в жизни, превосходит среднее значение группы респондентов, которые не придают ей особого значения. Это свидетельствует о том, что студенты, нашедшие главную цель в жизни, чаще используют такую копинг-стратегию, как проактивное преодоление.

Согласно мнению авторов методики «Проактивное совладающее поведение», проактивное преодоление — «процесс целеполагания, т.е. постановка важных для личности целей, а также процесс саморегуляции по достижению этих целей, включающий когнитивную и поведенческую составляющие». Иными словами, наличие цели в жизни взаимосвязано с усилениями личности по формированию таких ресурсов, которые облегчают достижение важных целей и способствуют личностному росту.

Таким образом, установка на наличие главной цели в жизни предполагает тесную связь с проактивностью — важным ресурсом духовного здоровья.

Сравнение по методике «Шкала экзистенции». Сравнение групп студентов проводилось по показателям экзистенции. Результаты представлены в табл. 2.

Табл. 1

Стратегии проактивного совладания студентов

Стратегии совладания	1-я группа		2-я группа		U	p
	M	Σ	M	Σ		
Проактивное преодоление	43,9	5,1	41,9	5,3	757,5	0,05*
Рефлексивное преодоление	30,7	6,8	31,9	4,4	966,0	0,72
Стратегическое планирование	10,4	3,2	10,1	2,4	972,5	0,76
Превентивное преодоление	30,2	4,9	28,7	6,3	855,0	0,23
Поиск инструментальной поддержки	19,2	4,7	19,4	4,9	973,0	0,76
Поиск эмоциональной поддержки	13,5	3,4	13,2	3,3	963,5	0,71

Примечания: * — выделен показатель, по которому выявлено значимое различие.

Табл. 2

Показатели экзистенции студентов

Субшкалы экзистенции	1-я группа		2-я группа		U	p
	M	Σ	M	Σ		
Самодистанцирование (SD)	31,5	6,5	30,1	6,5	913,5	0,45
Самотрансценденция (ST)	72,0	7,7	84,5	91,6	766,0	0,06
Свобода (F)	47,5	7,7	42,7	7,2	674,0	0,01*
Ответственность (V)	52,5	8,2	48,7	10,2	828,5	0,16
Персональность (P)	103,5	12,3	114,7	88,2	820,5	0,15
Экзистенциальность (E)	100,0	14,4	91,4	15,6	734,0	0,03*
Исполненность (G)	203,4	24,4	206,1	85,2	780,0	0,08

Примечания: * — выделены показатели, по которым выявлены значимые различия.

При сравнении установлены значимые различия по показателям «свобода» (*F*), «экзистенциальность» (*E*), что говорит о том, что значения показателей студентов первой группы, имеющих главную цель в жизни, существенно превосходят значения студентов второй группы.

Показатель «экзистенциальность» является интегральным и состоит из двух составляющих — «свобода» и «ответственность». По мнению авторов методики «Шкала экзистенции», он представляет собой «способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь, ориентироваться в этом мире, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее таким образом в лучшую сторону» [11, с. 158].

Главная цель в жизни предполагает наличие свободного выбора («готовность идти в мир») и ответственность за реализацию своих решений. И если показатели свободы у молодых людей уже выражены в высокой степени, то показатели ответственности представлены еще не в достаточной мере: они не чувствуют «персональной включенности в жизнь. Жизнь идет сама собой, она в малой степени поддается планированию и не пронизана собственной волей».

В связи с этим можно сказать, что установка на наличие главной цели в жизни определяется такими ресурсами духовного здоровья личности, как экзистенциальность и свобода.

Сравнение по методике «Дифференциальный тип рефлексии». Результаты сравнения студенческих групп представлены в табл. 3.

По итогам сравнения групп студентов не установлено значимых различий. При этом результаты близки к нормативным значениям, которые представлены авторами методики «Дифференциальный тест рефлексивности» [15]:

- системная рефлексия — 39,58+5,15;
- интроспекция — 25,11+5,68;
- квазирефлексия — 27,39+5,69.

Мы можем интерпретировать этот факт как наличие у обследованных студентов довольно невысокого уровня личностной рефлексии независимо от того, есть у них главная цель в жизни или эта цель еще недостаточно устойчивая.

Подытоживая сравнение результатов группы студентов с наличием главной цели в жизни с группой их сокурсников, демонстрирующих изменчивость цели в зависимости от жизненных ситуаций, можно сделать следующий вывод: студенты первой группы обладают большими духовными ресурсами (проактивность, экзистенциальность, свобода) для конструктивного преодоления трудностей и поддержания индивидуального здоровья.

На следующем этапе исследования была проведена дифференциация выборки студентов на основе результатов ответов на другой вопрос анкеты «*Размышляете ли вы о достижениях великих людей?*» с предлагающимися вариантами ответов:

- а) да, ценю их вклад на благо общества;
- б) нет, не задумываюсь;
- в) это удел избранных людей.

Ответы на этот вопрос предполагают актуализацию стремления к идеалу, имеющего сильный мотивационный потенциал для постановки целей своей жизни, оценки своих возможностей и собственных достижений. Установки личности на самореализацию, на осмысленность собственной жизни предполагают ориентацию на лучшие образцы достижений известных людей. Поэтому данный вопрос мы считаем одним из наиболее важных в анкете.

Студенты были разделены на группы: первая группа (*n*=102) дала утвердительный ответ на заданный вопрос (вариант ответа «а»), вторая группа (*n*=26) выбрала варианты ответа «б», «в».

Был проведен анализ полученных результатов по выраженности ресурсов духовного здоровья.

Сравнение по методике «Дифференциальный тип рефлексии». Результаты сравнения групп по показателям рефлексивности представлены в табл. 4.

Табл. 3

Показатели рефлексивности студентов

Шкалы рефлексии	1-я группа		2-я группа		U	P
	M	Σ	M	Σ		
Системная рефлексия	37,7	5,9	38,8	6,3	872,5	0,29
Интроспекция	20,9	5,4	22,0	4,7	848,5	0,21
Квазирефлексия	24,1	5,1	25,5	5,1	815,0	0,13

Табл. 4

Показатели рефлексивности студентов

Шкалы рефлексии	1-я группа		2-я группа		U	p
	M	Σ	M	Σ		
Системная рефлексия	39,1	5,1	34,4	7,4	860,0	0,01*
Интроспекция	21,8	5,4	21,1	5,7	1215,0	0,51
Квазирефлексия	25,1	4,9	23,1	5,1	1045,0	0,10

Примечания: * — выделен показатель, по которому выявлены значимые различия.

По полученным результатам сравнительного анализа установлено значимое различие по показателю «системная рефлексия». Студенты, проявляющие интерес к достижениям великих предшественников, имеют более высокое значение данного показателя. Системная рефлексия, по мнению авторов методики, представляет собой такую способность субъекта, которая позволяет «видеть как самую любую жизненную ситуацию взаимодействия во всех ее аспектах, включая и полюс субъекта, и полюс объекта, так и альтернативные возможности».

Можно констатировать, что установки личности на самореализацию, осмысленность собственной жизни, которые проявляются у студентов, ориентирующихся на достижения великих деятелей человечества, связаны с системной рефлексией — важным ресурсом духовного здоровья личности.

Сравнение по методике «Проактивное совладающее поведение». Результаты сравнения групп по показателям совладающего поведения представлены в табл. 5.

Сравнение показателей по данной методике выявило большое количество значимых различий по следующим шкалам: «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление», «стратегическое планирование» и «превентивное преодоление». Студенты, имеющие ориентир в виде достижений великих деятелей, значительно чаще используют такие стратегии проактивного совладающего поведения, как успешность постановки цели, самоорганизации и организации своей деятельности, «находить альтернативные пути решения поставленных задач», «производить оценку возможных стрессоров, анализ проблем и имеющихся ресурсов», «создавать четко продуманный, целеориентированный план действий», «подготавливать себя к необходимым действиям по нейтрализации негативных последствий до того, как наступит возможное стрессовое событие».

Положительный ответ на этот вопрос анкеты предполагает интерес человека к проблеме достижений, к возможности реализации собственных способностей и творческого потенциала. Можно предположить, что установка студентов на самореализацию взаимосвязана со стратегиями проактивного совладающего поведения. Это свидетельствует

о том, что ориентация личности на осмысленность и полноту жизни, профессиональную успешность сочетаются с проактивностью субъекта — важным ресурсом духовного здоровья.

Сравнение по методике «Шкала экзистенции». По замыслу авторов методики эта шкала измеряет важную способность личности — экзистенциальную исполненность, в которой проявляются осмысленность жизни личности, принятие себя, позитивная оценка качества своей жизни и удовлетворенность ею.

Первые две способности (самодистанцирование и самотрансценденция) составляют персональные предпосылки исполненности — фактор личности, а вторые две способности (свобода и ответственность) — экзистенциальное исполнение в связи с теми возможностями личности, которые предоставляет ситуация, — фактор действия.

Результаты сравнения групп по показателям Шкалы экзистенции представлены в табл. 6.

Результаты сравнения показывают, что студенты, проявляющие интерес к достижениям великих людей, значимо отличаются по фактору «персональность», что вносит существенный вклад в интегральный показатель — экзистенциальную исполненность. Это свидетельство большего стремления к осмысленности собственного существования, одного из важнейших ресурсов духовного здоровья.

На следующем этапе были проанализированы результаты ответов на вопрос анкеты «Намерены ли вы внести свой вклад в улучшение жизни общества?». Предлагались три варианта:

- а) да, намерен;
- б) недостаточно уверен в своих возможностях;
- в) от одного человека мало что зависит.

На основе полученных данных были выделены две группы студентов: 1-я группа — ответ «а» (n=85 чел.); 2-я группа — ответы «б» и «в» (n=45 чел.).

Был проведен анализ полученных результатов по выраженности ресурсов духовного здоровья у этих двух групп.

Сравнение по методике «Проактивное совладающее поведение». Результаты сравнения групп студентов по стратегиям проактивного совладания представлены в табл. 7.

Табл. 5

Стратегии проактивного совладания студентов

Стратегии совладания	1 группа		2 группа		U	p
	M	Σ	M	Σ		
Проактивное преодоление	43,5	5,2	39,8	5,1	803,0	0,00*
Рефлексивное преодоление	31,9	5,6	26,1	6,8	657,5	0,00*
Стратегическое планирование	10,4	3,0	8,8	2,8	939,5	0,02*
Превентивное преодоление	30,1	5,3	26,0	5,7	764,0	0,00*
Поиск инструментальной поддержки	20,2	4,8	18,2	4,4	1029,0	0,08
Поиск эмоциональной поддержки	13,7	3,4	13,3	3,3	1260,5	0,70

Примечания: * — выделены показатели, по которым выявлены значимые различия.

Показатели экзистенции студентов

Субшкалы экзистенции	1-я группа		2-я группа		U	p
	M	Σ	M	Σ		
Самодистанцирование (SD)	31,2	6,7	28,0	5,4	875,5	0,01*
Самотрансценденция (ST)	75,2	47,1	64,4	10,9	900,0	0,01*
Свобода (F)	45,5	8,4	43,3	6,9	1095,0	0,17
Ответственность (V)	50,3	9,7	48,3	9,4	1127,0	0,24
Персональность (P)	106,5	46,1	92,4	14,0	825,5	0,00*
Экзистенциальность (E)	95,8	16,5	91,6	15,3	1072,5	0,13
Исполненность (G)	202,2	49,0	184,0	26,3	923,5	0,02*

Примечания: * — выделены показатели, по которым выявлены значимые различия.

Табл. 7

Стратегии проактивного совладания студентов

Стратегии совладания	1-я группа		2-я группа		U	p
	M	Σ	M	Σ		
Проактивное преодоление	44,2	4,9	40,2	5,2	1061,5	0,00*
Рефлексивное преодоление	31,1	6,4	29,8	6,2	1565,5	0,16
Стратегическое планирование	10,9	2,7	8,7	3,2	1057,5	0,00*
Превентивное преодоление	30,2	5,2	27,7	6,0	1407,0	0,03*
Поиск инструментальной поддержки	20,2	5,0	19,1	4,3	1609,0	0,23
Поиск эмоциональной поддержки	13,9	3,3	13,1	3,6	1672,5	0,38

Примечания: * — выделены показатели, по которым выявлены значимые различия.

Установлены значимые различия по показателям шкал: «проактивное преодоление», «стратегическое планирование» и «превентивное преодоление». У студентов, предполагающих внести свой вклад в улучшение жизни общества, наблюдаются более высокие значения по копинг-стратегиям, являющимися содержанием такого ресурса, как проактивность. Это означает, что они отдают предпочтение этим стратегиям, используя их в трудных жизненных ситуациях.

Деятельность во благо общества является для таких студентов значимой ценностью, что может служить отражением доминирования у них про-социальной направленности. По сути, желание внести свой вклад в улучшение жизни общества есть не что иное, как стремление к осмысленности жизни, как сильнейшая мотивация, способствующая структурированию ценностных ориентаций и нахождению смысла собственной жизни. В этом прослеживается взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и проактивности — ресурса духовного здоровья.

Сравнение по методике «Шкала экзистенции». Сравнение групп студентов проводилось по показателям экзистенции. Результаты представлены в табл. 8.

Как видно по результатам сравнения, установлены значимые различия практически по всем показателям Шкалы экзистенции. Это свидетельство большой смысловой и экзистенциальной нагрузки данного вопроса анкеты. У студентов первой

группы отмечаются более высокие показатели экзистенциальной исполненности, чем у второй группы. Их можно охарактеризовать как стремящихся быть более свободными в принятии решений и ответственных за свой выбор, глубоко переживающих собственное существование, эмоционально оценивающих события и ситуации своей жизни, постоянно находящихся в поисках смысла. Всё это является подтверждением связи между стремлением к осмысленности жизни (установлением иерархии ценностей) и экзистенциальной исполненностью как духовного ресурса.

Сравнение по методике «Дифференциальный тип рефлексии». Результаты сравнения групп по показателям рефлексивности представлены в табл. 9.

По результатам сравнения этих групп студентов не установлено значимых различий. При этом их результаты близки к нормативным значениям.

Можно констатировать, что у обследованных студентов отмечается достаточно невысокий уровень рефлексивности личности независимо от того, есть ли у них стремление внести свой вклад в улучшение жизни общества в будущем или такое намерение у них еще не сформировано.

Сравнивая результаты студентов, имеющих намерение внести свой вклад в улучшение жизни общества, со студентами, не уверенными в своих силах, можно сделать следующий вывод: студенты первой группы демонстрируют более высокие показатели таких духовных ресурсов, как проактивность и экзистенциальная исполненность.

Показатели экзистенции студентов

Субшкалы экзистенции	1-я группа		2-я группа		U	p
	M	Σ	M	Σ		
Самодистанцирование (SD)	31,5	6,2	29,0	6,9	1472,0	0,06
Самотрансценденция (ST)	71,5	8,1	76,3	71,2	1202,5	0,00*
Свобода (F)	46,8	8,2	42,3	6,7	1199,5	0,00*
Ответственность (V)	51,5	9,7	47,2	8,6	1361,5	0,01*
Персональность (P)	103,0	12,6	105,3	69,1	1267,0	0,00*
Экзистенциальность (E)	98,3	16,4	89,6	13,6	1237,0	0,00*
Исполненность (G)	201,4	26,2	194,9	68,3	1238,0	0,00*

Примечания: * — выделены показатели, по которым выявлены значимые различия.

Табл. 9

Показатели рефлексивности студентов

Шкалы рефлексии	1-я группа		2-я группа		U	P
	M	Σ	M	Σ		
Системная рефлексия	38,2	6,2	38,0	5,5	1777,5	0,73
Интроспекция	21,2	5,2	22,5	5,9	1630,0	0,28
Квазирефлексия	24,7	5,2	24,6	4,7	1828,5	0,93

Выводы эмпирического исследования. Студенты, имеющие установку на наличие главной цели в жизни, обладают большими духовными ресурсами (проактивность, экзистенциальность, свобода) для конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций и поддержания индивидуального здоровья.

Студенты, проявляющие интерес к достижениям великих людей, демонстрируют большие ресурсы духовного здоровья (системную рефлексивность, проактивность, персональность, экзистенциальную исполненность) и, следовательно, ориентацию личности на осмысленность и полноту жизни, профессиональную самореализацию.

Студенты, рассчитывающие внести свой вклад в улучшение жизни общества, имеют более высокие показатели таких духовных ресурсов, как

проактивность и экзистенциальная исполненность, что свидетельствует об их большем стремлении к свободе в принятии решений и ответственности за свой выбор.

Подведем общий итог эмпирического исследования. Справедливо сделать следующее заключение: студенты, выбирающие положительные ответы на рассмотренные вопросы анкеты о ценностно-смысловых ориентациях, обладают большими духовными ресурсами (проактивность, экзистенциальность, рефлексивность) для конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций, поддержания индивидуального здоровья, что может быть обусловлено стремлением к установке иерархии ценностей, осмысленности жизни, профессиональной самореализации, т.е. стремлением к полноте жизни.

1. Агаджанян Н. А., Нотова С. В. Стресс, физиологические и экологические аспекты адаптации, пути коррекции. Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009. 274 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Молодая гвардия, 1978. 191 с.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья: учеб. пособие [Кн. 1: Концептуальные основы психологии]. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
4. Анисимов А. И. Психологическая оценка ресурсов духовного здоровья студентов вузов // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2015. Вып. 2, т. 24. С. 78–88.
5. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1990. 206 с.
6. Здоровая личность [сб. ст.] / под ред. [и с предисл.] Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2013. 399 с.
7. Ильичева И. М. Духовность в зеркале философско-психологических учений. М.; Воронеж: МОДЭК, 2003. 208 с.
8. Концепт душевного здоровья в человекознании / отв. ред. О. И. Даниленко. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. 372 с.
9. Концепция охраны и укрепления здоровья, программно-стратегические действия и задачи ВОЗ по достижению «Здоровья для всех» / В. А. Полесский, С. А. Мартыничик, Е. А. Мартыничик [и др.] // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. 2006. № 3 (17). С. 3–13.
10. Коржова Е. Ю., Дворецкая М. Я. Психологическая диагностика здоровья личности: субъектные и духовные аспекты // Журнал прикладной психологии. 2005. № 6. С. 11–15.

11. Кривцова С. В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции [Электронный ресурс] // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. 2009. № 1. С. 141–170. Режим доступа: <http://www.ieapp.ru/byulleten-ieapp/№1-2009> (дата обращения: 18.05.2016).
12. Крымский С. Б. Контуры духовности. Новые контексты идентификации // Вопросы философии. 1992. № 12. С. 21–29.
13. Леонтьев Д. А. Духовность, саморегуляция и ценности // Гуманитарные проблемы современной психологии (Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета). Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. № 7 (51). С. 16–21.
14. Леонтьев Д. А. Психология смысла. М.: Смысл, 2007. 511 с.
15. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11, № 4. С. 110–135.
16. Леонтьев Д. А. Феномен свободы: от воли к автономии личности // Только уникальное глобально: сб. ст. СПб.: СПбГУКИ, 2007. С. 64–89.
17. Личностный потенциал. Структура и диагностика [сб. ст.] / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 679 с.
18. Нижников С. А. Проблема духовного в западной и восточной культуре и философии. М.: ИНФРА-М, 2012. 166 с.
19. Ожиганова Г. В. Психологические аспекты духовности. Ч. II: Духовные способности // Психологический журнал. 2010. № 5, т. 31. С. 39–53.
20. Покровский В. И. Медицинская наука — здоровью человека и общества // Вестник Российской Академии медицинских наук. 2004. № 5, т. 58. С. 3–7.
21. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2013. 705 с.
22. Секач М. Ф. Психология здоровья: учеб. пособие. М.: Гаудеамус, 2003. 189 с.
23. Собчик Л. Н. Проблема духовности в психологии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bibliopsy.mospsy.ru/sob1.html> (дата обращения: 18.05.2016).
24. Старченкова Е. С. Опросник проактивного совладающего поведения // Психология менеджмента: практикум / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь. 2010. 535 с.
25. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2012. Вып. 1. С. 51–61.
26. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
27. Фромм Э. Революция надежды. СПб.: Ювента, 1999. 243 с.
28. Шадриков В. Д. Мир внутренней жизни человека. М.: Логос, 2006. 389 с.
29. King U. The spiritual potential of childhood: awakening to the fullness of life // International Journal of Children's Spirituality. 2013. Vol. 18, no. 1. P. 4–17.

References

1. Agadzhanyan N. A., Notova S. V. *Stress, fiziologicheskiye i ekologicheskiye aspekty adaptatsii, puti korrektsii* [Stress, physiological and ecological aspects of adaptation, ways of correction]. Orenburg: Orenburg State University Publ., 2009. 274 p. (In Russian).
2. Amosov N. M. *Razdumya o zdorovye* [Reflections on health]. Moscow: Molodaya gvardiya Publ., 1978. 191 p. (In Russian).
3. Ananyev V. A. *Osnovy psikhologii zdorovya: uchebnoye posobiye (Kn.1: Kontseptualnye osnovy psikhologii)* [Foundations of health psychology: study guide (1st Book: Conceptual foundations of Psychology)]. St. Petersburg: Rech Publ., 2006. 384 p. (In Russian).
4. Anisimov A. I. *Psikhologicheskaya otsenka resursov dukhovnogo zdorovya studentov vuza* [Psychological assessment of spiritual health resources of students of higher education institution]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty — Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2015, 2 (24), pp. 78–88 (in Russian).
5. Brekhman I. I. *Valeologiya — nauka o zdorovye* [Valueology — the science of health]. 2nd Ed. Moscow: Fizkultura i sport Publ., 1990. 206 p. (In Russian).
6. *Zdorovaya lichnost: sbornik statey* [Healthy personality: collection of articles]. Nikiforov G. S. (ed.). St. Petersburg: Rech Publ., 2013. 399 p. (In Russian).
7. Ilyicheva I. M. *Dukhovnost v zerkale filosofsko-psikhologicheskikh ucheniy* [Spirituality in the mirror of philosophical and psychological teachings]. Moscow; Voronezh: Modek Publ., 2003. 208 p. (In Russian).
8. *Kontsept dushevnoy zdorovya v chelovekoznanii* [The concept of mental health in the science of man]. Danilenko O. I. (ed.). St. Petersburg: St. Petersburg State University Publ., 2014. 372 p. (In Russian).
9. *Kontseptsiya okhrany i ukrepleniya zdorovya, programmno-strategicheskiye deystviya i zadachi VOZ po dostizheniyu «Zdorovya dlya vseh»* [The concept of health protection and promotion, policy and strategic actions and objectives of the WHO on achieving the «Health for All»]. Polesskiy V. A. et al. *Obshchestvennoye zdorovye i profilaktika zabol-evaniy — Public Health and Prevention of Diseases*, 2006, 3 (17), pp. 3–13 (in Russian).
10. Korzhova Ye. Yu., Dvoretzskaya M. Ya. *Psikhologicheskaya diagnostika zdorovya lichnosti: subyektivnye i dukhovnye aspekty* [Psychological diagnostics of health of a personality: subjective and spiritual aspects]. *Zhurnal prikladnoy psikhologii — Journal of Applied Psychology*, 2005, 6 (48), pp. 11–15 (in Russian).
11. Krivtsova S. V., Längle A., Orgler C. *Shkala ekzistentsii (Existenzskala) A. Längle i K. Orgler [Längle-Orgler existence scale]. Ekzistentsialnyy analiz-Bulleten — Existential Analysis-Bulletin*, 2009, 1, pp. 141–170 (in Russian). Available at: http://www.ieapp.ru/templates/ieapp/documents/bulletin_1.pdf (accessed 18.05.2016)

12. Krymskiy S. B. Kontury dukhovnosti. Novye konteksty identifikatsii [The contours of spirituality. New contexts of identification]. *Voprosy psichologii*, 1992, 12 (471), pp. 21–29 (in Russian).
13. Leontyev D. A. Dukhovnost, samoregulyatsiya i tsennosti [Spirituality, self-regulation and values]. In: *Gumanitarnye problemy sovremennoy psikhologii (Izvestiya Taganrogskego gosudarstvennogo radiotekhnicheskogo universiteta)* [Humanitarian Problems of Modern Psychology (The Herald of the Taganrog State University of Radio Engineering)]. Taganrog: Taganrog State University of Radio Engineering Publ., 2005, 7 (51), pp. 16–21 (in Russian).
14. Leontyev D. A. *Psikhologiya smysla* [Psychology of meaning]. Moscow: Smysl Publ., 2007. 511 p. (In Russian).
15. Leontyev D. A., Osin Ye. N. Refleksiya «khoroshaya» i «durnaya»: ot obyasnitel'noy modeli k differentsial'noy diagnostike [«Good» and «bad» reflection: from an explanatory model to differential diagnostics]. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2014, 4 (11), pp. 110–135 (in Russian).
16. Leontyev D. A. Fenomen svobody: ot voli k avtonomii lichnosti [The phenomenon of freedom: from the will to the autonomy of the individual]. In: *Tolko unikalnoye globalno: sbornik statey* [Only unique things are global: collection of articles]. St. Petersburg: St. Petersburg State University of Culture and Arts Publ., 2007, pp. 64–89 (in Russian).
17. *Lichnostnyy potentsial. Struktura i diagnostika: sbornik statey* [Personal potential. Structure and diagnostics: collection of articles]. Leontyev D. A. (ed.). Moscow: Smysl Publ., 2011. 679 p. (In Russian).
18. Nizhnikov S. A. *Problema dukhovnogo v zapadnoy i vostochnoy kulture i filosofii* [The problem of the Spiritual in Western and Eastern cultures and philosophy]. Moscow: Infra-M Publ., 2012. 166 p. (In Russian).
19. Ozhiganova G. V. Psikhologicheskiye aspekty dukhovnosti. Chast II. Dukhovnye sposobnosti [Psychological aspects of spirituality. Part 2. Spiritual abilities]. *Psychological Journal*, 2010, 5 (31), pp. 39–53 (in Russian).
20. Pokrovskiy V. I. Meditsinskaya nauka — zdorovyu cheloveka i obshchestva [Medical science for the health of human and society]. *Bulletin of the Russian Academy of Sciences*, 2004, 5 (74), pp. 3–7 (in Russian).
21. Rubinsteyn S. L. *Osnovy obshchey psikhologii* [Foundations of general psychology]. St. Petersburg: Piter Publ., 2013. 705 p. (In Russian).
22. Sekach M. F. *Psikhologiya zdorovya: uchebnoye posobiye* [Health psychology: study guide]. Moscow: Akademicheskii prospekt Publ., 2003. 189 p. (In Russian).
23. Sobchik L. N. *Problema dukhovnosti v psikhologii* [The problem of spirituality in psychology] (in Russian). Available at: <http://bibliopsy.mospsy.ru/sob1.html> (accessed 18.05.2016).
24. Starchenkova Ye. S. Oprosnik proaktivnogo sovladayushchego povedeniya [Proactive coping inventory]. In: *Psikhologiya menedzhmenta: praktikum* [Psychology of management: practicum]. Nikiforov G. S. (ed.). St. Petersburg: Rech Publ., 2010. 535 p. (In Russian).
25. Starchenkova Ye. S. Resursy proaktivnogo sovladayushchego povedeniya [Psychological resources of proactive coping behaviour]. *Vestnik of St. Petersburg State University. Series 12*, 2012, 1, pp. 51–61 (in Russian).
26. Frankl V. *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*. Wien: Verlag für Jugend und Volk, 1946. (In German). (Rus. ed.: Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's search for meaning]. Moscow: Progress Publ., 1990. 366 p.).
27. Fromm E. *Die Revolution der Hoffnung. Für eine humanisierte Technik*. München: Deutschen Taschenbuch Verlag 1, 1987. 200 s. (in German). (Rus. ed.: Fromm E. *Revolyutsiya nadezhdy* [Revolution of hope]. St. Petersburg: Yuventa Publ., 1999. 243 p.).
28. Shadrikov V. D. *Mir vnutrenney zhizni cheloveka* [The world of man's inner life]. Moscow: Logos Publ., 2006. 389 p. (In Russian).
29. King U. The Spiritual Potential of Childhood: Awakening to the Fullness of Life. *International Journal of Children's Spirituality*, 2013, 1 (18), pp. 4–17.