

4. Щотка О.В. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.

## **РЕЛІГІЙНА ВІРА ЯК ТЕЛЕОЛОГІЧНЕ ДЖЕРЕЛО ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Климишин О.І.**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
olha.klymyshyn@pnu.edu.ua*

Життєздійснення людини в земних просторово-часових координатах зазвичай є складним, проблемним, драматичним, а то й трагічним. Суть останнього, зокрема, можуть становити такі життєві ситуації, в яких людина переживає своєрідний “параліч” спроможності змінити хід подій, травмівну чи термінальну ситуацію. Як-ось: війна, смерть близької людини, перебування у заручниках в середовищі терористів, невиліковна хвороба та ін. Саме такі події для багатьох осіб, як засвідчують результати наших досліджень, стали рушійними спонуканами звернення до релігійної віри як джерела відновлення внутрішніх сил для подальшого життя та формування життєстійкості.

Зауважимо, що віра як така (маємо на увазі не лише релігійну віру) є передусім необхідним психічним механізмом, який визначає як нижчі, адаптаційні, так і вищі, творчі можливості функціонування людини. Віра постає умовою існування майбутнього, певної перспективи людського життя. Мова йде не лише про віру як певну внутрішню екзистенційну спрямованість людини до знаходження істинних вартостей буття, але й про віру як спроможність існування цього буття взагалі.

Виходячи з розуміння людини як комплементарної єдності тіла-душі-духа, можна диференціювати віру за місцем її “народження” у горизонтальній та рівнем становлення людини у вертикальній площинах. Відтак можна говорити про віру організмично-вітальну та віру екзистенційно-культуральну, які є покликом тіла і “порухом людської душі”, а також віру онтологічну, що є проявом вертикального устремління духа.

На думку В.Франкла, віра є духовним стрижнем, який робить людину спроможною долати будь-які життєві труднощі, а отже визначає її життєстійкість. Віра творить фон усіх психічних переживань людини, роблячи її мужньою та даруючи їй надію. Втрата віри в майбутнє – втрата опори життя, а, отже, – втрата життя як такого [2]. Віра визначає спроможність людини не просто “перебувати”, “бути у світі”, а ставати активним співтворцем світу.

Зарубіжні психологи здебільшого розглядають релігійну віру як психологічний феномен, який задовольняє емоційні, пізнавальні, етичні та естетичні потреби людини. Так, на думку німецького психолога В. Трильхааса, релігійна віра допомагає людині розширити межі свого буття, консолідує внутрішні сили людини. На думку У. Джеймса, релігія надає життю нової чарівності, яка набуває форми ліричної чарівності або прагнення до суворості і героїзму... Вона породжує впевненість у спасінні, душевний спокій,

поповнюючи сили почуттям любові [1, с.192-193].

Релігійна віра дає людині вичерпну філософію життя, забезпечуючи її змістовно-всеохоплюючим і функціонально-дієвим світоглядом. Вона торкається сокровенних питань, зв'язуючи в'єдино три часові виміри людського буття – минуле, теперішнє і майбутнє. Причому відповіді на ці питання є не просто споглядально-констатувальними, а й оцінно-прогностичними, оскільки передбачають їх можливе втілення-реалізацію, їхнє “життєздійснення”.

Життєстійкість особистості вочевидь залежить від її цілісності. Остання передбачає гармонійне поєднання усіх елементів свідомості, забезпечує загальну спрямованість та індуктивність психічних процесів, їх рівновагу і стійкість. Що стосується релігійної віри, то вона, на думку науковців, є ідеальним засобом інтеграції свідомості, стабілізатором людської психіки. Е. Шпрангер ще на початку ХХ ст. зазначив, що релігійна віра – це ніщо інше, як гармонія, прагнення людини до єдності думок, почуттів та дій. Аналогічною є й точка зору Г. Олпорта: інтегративна сила релігійних ідей за глибиною і гармонійністю значно переважає аналогічні можливості світських інтересів та ідеалів. Англійський учений Х. Гантрип запевняє, що релігійний досвід, охоплюючи людину та її світ в єдине осмислене ціле, є найвищою формою духовної інтеграції особистості [1, с.196-197].

Очевидно, саме поняття “цілісність особистості” не обмежується цілісністю її свідомості (бо й саму особистість як таку не можна звести лише до свідомості). Мова йде про інтегративні процеси, які реалізуються у кожній з трьох іпостасей людини – тіла, душі, духа та які сукупно творять єдине унікальне суще. Наприклад зцілення онкохворих, невиліковно хворих взагалі “шляхом увірування” є очевидним свідченням саме цього. Яким чином реалізується ця функція віри на кожному з вимірів-атрибутів людини, забезпечуючи їх цілісність, є дуже складним питанням. У християнсько-психологічному ракурсі відповідь на це питання набуває такого змісту: віра – духовний акт, відповідь на онтологічний заклик, що відкриває перед людиною можливість і спроможність стати співтворцем власної особистості та навколишньої дійсності як єдиної духовної реальності.

Релігійна віра, як зауважують практикуючі християни, надає їх духовності (індивідуальній та суспільній) “есхатологічної вартості” не лише заради внутрішнього і зовнішнього комфорту (схвалення інших, мирного співжиття), а насамперед заради можливості стати активним учасником реалізації Божого плану спасіння. Не зовнішня оцінка (осуд чи схвалення) “стоять на сторожі” їх моральності, а внутрішнє переконання всеприсутності Бога (як Духа Святого), “що всюди є і все наповняє”. В особливий спосіб сприяючи сензитивності до власних внутрішніх переживань, до внутрішнього морального законодавства, релігійні імперативи застерігають від вчинків зла.

Провівши опитування практикуючих християн, ми прослідкували в їх судженнях очевидний акцент на психотерапевтичній функції релігійної віри. Зокрема, респонденти зауважили: “Релігійна віра дала мені відчуття впевненості

в собі”, “Релігійна віра надихає мене на життя”, “Релігійна віра врятувала мене від небажання жити”, “Релігійна віра дарує мені радість присутності Того, Хто мене любить такою, як я є”, “Релігійна віра зцілила мою душу від страху”, “У вірі я черпаю мій життєвий оптимізм”, “Релігійна віра – це рятівне коло, що рятує в цьому бурхливому морі-світі”, “Релігійна віра – це цілюще джерело для моєї зболеної душі”, “У вірі я знайшов надію на спасіння”, “Релігійна віра дає опору у складні моменти життя”, “Релігійна віра – це мій духовний тил у цьому світі” і т.п.

Можемо стверджувати щодо очевидного психотерапевтичного ефекту віри, який полягає насамперед у появі внутрішнього налаштування людини на позитивне сприймання себе, подій свого життя, навколишньої дійсності. “Здатися на ласку Божу”, готовність “чинити волю Бога, а не власну”, “стати дитиною Божою”, “бути воїном Христовим” – це основні характеристики емоційно-вольового стану практикуючих християн, який, з одного боку, не містить напруги, страху та інших негативних емоцій, а з іншого – оптимізує їх, вселяючи надію на спроможність гідно прожити життя, бути щасливим у кожній його миті. Стенічний емоційний тонус є вельми вагомим фактором фізичного та психічного благополуччя людини.

Важливим є й таке: дуже часто важко хворі люди, “моделюючи сприятливий кінець своєї хвороби”, одужують. Багато хвороб, зокрема рак, пов’язують з інтенсивною дією на людину горя, озлоблення або страху. Наприклад, панічний страх є вбивчим, оскільки здатний дестабілізувати серце і навіть розірвати серцевий м’яз. Натомість творчість, воля до життя, надія, віра і любов пов’язані з біохімічними процесами, їх роль в одужанні, доброму самопочутті важко переоцінити. Натхненна релігійною вірою, емоційно-вольова мобілізація активізує копінг-стратегії, спрямовані на подолання критичних життєвих ситуацій. При цьому людина часто виявляє у собі здібності, про існування яких навіть не підозрювала.

Релігійна психотерапія, на думку О. Маурера, У. Глассера, У. Кларка, лікує засобами морального життя. Вона не лише знімає психічну напругу, а переорієнтовує реальні потреби, почуття і цінності людини, стає фасилітатором морального самовизначення людини. Релігійна віра надає життю людини смисл, упевненість, надію, спрямованість у майбутнє і, таким чином, забезпечує інтегрованість та гармонійність свідомості індивіда.

Торкаючись питань психотерапії релігійним культом в нашому дослідженні, зокрема причин, які спонукають до молитви, ми отримали такі дані: понад 95 % віруючих вказали саме на суб’єктивно-психологічні мотиви звернення до неї з метою долання критичних переживань і забезпечення стенічного життєвого тону. Не менш істотний психотерапевтичний вплив на віруючу людину має також сповідь. Катарсичний ефект, що його переживає віруючий у процесі і після сповіді, більшість психологів схильні розглядати як показник її психотерапевтичної цінності, а сама потреба у сповіді, на думку Дж. Пратта і Дж. Леуба, є внутрішньою властивістю людської психіки [1, с.215].

Вочевидь, духовна природа людини є матрицею всіх потенційних здатностей людського “Я” як людини і як особистості. Віра стає могутньою психодинамічною силою, межевою трансцендентною диспозицією, що відкриває перед людиною можливості повноцінного звершення її життя. Повноцінного – у значенні наповненого граничним сенсом, який пронизує усе життя людини, – хвилини радості і розпачу, хвилини падіння і злету, роблячи людину стійкою і мужньою

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Климишин О.І. Психологія духовності особистості: християнсько-орієнтований підхід: монографія. Івано-Франківськ: Гостинець, 2010. 440 с.
2. Frankl Viktor E. The unconscious God. Psychotherapy and Theology. New York. Simons and Schuster. 1975. 162 p.

### **САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ЇЇ ПОСТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ПОСТІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ**

**Ковальова М.Г.**

*Старший психолог сектору кадрового забезпечення Полтавського  
районного управління поліції ГУНП в Полтавській області*

[kovalovamarina@ukr.net](mailto:kovalovamarina@ukr.net)

Говорячи про посттравматичне зростання особистості, то однозначно сучасність вимагає посилення формування допомагаючих практик, які будуть ефективними та доступними для широкого кола людей, які зазнали руйнівного впливу критичних для їх психіки ситуацій. Під впливом стресових ситуацій людина так чи інакше отримує травматизацію, яка проявиться в її подальшому способі життя, особливостях прийняття рішень, взаємодії з оточуючими.

У публікації Т.О. Ларіної визначено деякі особливості структурно-динамічних характеристик комунікативно-ментального світу особистості в часи адаптації до нових умов соціальної взаємодії. Вона висвітлила результат дослідження щодо організації соціально-психологічного супроводу комунікативно вразливих осіб, які перебувають у зоні комунікативного ризику (автор уточнює, що небезпека комунікативного ризику для особистості полягає у надмірному напруженні наших ментальних ресурсів, які відповідають за своєчасну та правильну оцінку небезпечності інформації. Як наслідок, ми маємо сильно виражені негативні емоції, злість, крик, блокування спілкування, категоричність у висловлюваннях, вербальну та невербальну агресію). Їм бажано слідувати певному алгоритму підтримування особистості у колі саногенної комунікації. Найбільш вразливою у часи переходу суспільства від війни до миру є сфера “навчання/робота”. Тому саме у діловому та навчальному спілкуванні проявляється найбільша комунікативна вразливість особистості. Ділова та учбова комунікація в умовах переходу від війни до миру потребує фахового