

**Психологічний ефект Таїнства Святої Сповіді в залежності від
розвитку релігійної свідомості**

Виконала: Людмила Бейко

Керівник: к. психолог. н., доц. Ірина Періг

ЗАВДАННЯ (ДВУХСТОРОННЄ)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТАЇНСТВА СВЯТОЇ СПОВІДІ В РЕЛІГІЙНОМУ ЖИТТІ ХРИСТІЯН	10
1.1. Релігійна свідомість як світоглядна позиція особистості.....	10
1.2. Складні життєві обставини, їх психологічний аналіз, як передумова звернення до Святого Таїнства Сповіді для віруючої людини.....	15
1.3. Психологічний ефект сумління совісті.....	21
Висновок до розділу I.....	24
РОЗДІЛ II. ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІРУЮЧИХ	26
2.1. Методологічні та теоретичні підходи до психодіагностичного вивчення емоційної сфери віруючих.....	26
2.2. Аналіз результатів проведеного експерименту.....	28
Висновок до розділу II.....	39
РОЗДІЛ III. ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА ПРОЦЕСУ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ	42
3.1. Концепція розробки психологічної складової у діяльності священників.....	42
3.2. Психологічні аспекти в кризовому консультуванні священнослужителів.....	46
Висновок до розділу III.....	49
РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ	51
4.1. Охорона праці жінок, неповнолітніх та інвалідів.....	51
4.2. Психологічна допомога населенню, яке постраждало внаслідок надзвичайних ситуацій.....	59
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ	61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Останнім часом українське та світове суспільство все більше звертає увагу на роль релігії в житті людей. Існує дискусія про те, наскільки релігія і релігійність є необхідними для сучасної людини. Чи може свідомість сучасної людини вже змінилась настільки, що вона може обходитись без релігійних уявлень та переживань? Або, навпаки, після певного спаду інтересу до релігії, має настати повернення до неї?

Україна, як і інші країни світу, має соціальну, політичну та культурну потребу вивчати релігійну свідомість. Як поліконфесійна держава, Україна гарантує свободу совісті та віросповідання і має ряд пільг для релігійних організацій. Різні конфесійні групи мають власні уявлення про сутність релігії і те, що можна вважати релігійним [7; 8].

У вітчизняній науці довгий час вивчається сфера релігійної свідомості, яка включає у себе різноманітні релігійні доктрини, поведінкові норми та соціальні інституції. Проте немає єдиного уявлення про те, що саме охоплює релігійна свідомість. Через те, що ця проблема розглядалась з різних ідеологічних, світоглядних та методологічних позицій, виникає обмежене розуміння даного феномену, що вимагає перегляду підходів до його вивчення.

Важливо відмітити, що релігійність людини впливає на її сприйняття життя, особливо у складних життєвих обставинах.

Складними життєвими обставинами прийнято вважати обставини, які спричинені станом здоров'я, інвалідністю в тому числі, віком, соціальним становищем (насильство, негативні стосунки в сім'ї, сирітство, відсутність житла або роботи, безпритульність, малозабезпеченість), способом життя та життєвими звичками. Сьогодні, внаслідок збойної агресії росії проти України усе населення України опинилося у складних життєвих обставинах: і ті, хто залишився у країні і ті, хто вимушено поїхав. Внаслідок складних життєвих обставин людина частково або повністю не має, втратила або не набула

можливості піклуватися про своє життя, життя близьких та рідних, та приймати участь у житті суспільства. Через війну, усе суспільство втратило стабільність, ми не знаємо, що нас чекає завтра. Частина населення перебуває у стані постійної тривоги через рідних і близьких, які воюють, ще інша частина - через постійні обстріли. Ті, хто вимушено виїхали з країни також знаходяться у важких життєвих обставинах: незнання мови, неможливість адаптуватися, туга за рідними, фінансова нестабільність, нереалізованість, важка адаптація дітей до іншої країни, випадання зі звичної соціальної системи, примусовий розрив родинних зв'язків, це все приводить до проблем з психологічним і фізичним здоров'ям [39, с. 20-21].

Основним завданням психології є вивчення та дослідження людської психіки. Без сумніву, психологія, як наука пов'язана тісно з багатьма іншими науками, зокрема біологією, медичною психіатрією, а також з теологією.

У багатьох країнах світу психологія замінила релігію, в той час як в багатьох релігійних країнах Сповідь та спілкування з священником або монахом взяло на себе функцію спілкування з психологом або психологічне консультування [4, с. 293].

Статистичні дослідження нашої країни (дані за 2018 рік) свідчать, що на сьогодні число людей, які вважають себе віруючими, складає 72%. При цьому переконаних атеїстів приблизно 3% [25; 64].

Оскільки в центрі християнської віри знаходиться людина, яка в першу чергу любить, сподівається, вірить, та слідує за Ісусом Христом, то вона несе відповідальність і приймає рішення з її інтелектуальними, духовними, психічними спроможностями за реалізацію свого власного життя. У житті віруючої людини роль психолога часто виконує священник. Адже через Сповідь певній мірі лікує завдані травми, рани через усвідомлення та прийняття своїх помилок та роботою над ними. Через Таїнство Сповіді священник, через якого діє сам Христос, відпускає гріхи. Сповідь- це велика духовна праця: пригадування та визнання гріхів, потім прийняття

відповідальності за гріхи, роздумів над тим, як виправити, змінити своє життя.

Практикуючі психологи, користуючись методикою конкретної школи психології, стараються збалансувати внутрішній стан людини. Головним чином психологи вбачають корінь людських проблем у травматичному досвіді минулого або бажаннях, які не реалізувалися і затрималися у підсвідомості. Саме на людському рівні психологи пояснюють важкий вплив думок та емоцій, і це впливає негативно на людину. З точки зору Біблії та життєвого досвіду святих причиною усіх невидимих впливів може бути демонічний світ. На відміну від Таїнства сповіді, у процесі якого душа відбілюється від гріхів, відвідування психолога - це розмова. Під час цієї розмови за допомогою питань та відповідей психологи допомагають людині зрозуміти її проблему та побороти її. Якщо виникає необхідність звернутись до психотерапевта або психолога, то найкраще буде обирати того спеціаліста, який має відношення до християнства або є практикуючим християнином. Саме такий спеціаліст спрямовує людину на розв'язання складних життєвих ситуацій через саморозвиток. Такі розмови природним чином включають питання світогляду людини.

Актуальність теми: у часі війни у нашій державі все населення країни перебуває у складних життєвих обставинах. Оскільки біля 70% населення країни люди з релігійною свідомістю і приймають участь у релігійних ритуалах, необхідно дослідити психологічний ефект Таїнства сповіді в залежності від розвитку релігійної свідомості людини.

Мета дослідження – полягає у виявленні психологічний ефекту Таїнства Сповіді в залежності від релігійної свідомості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з питань психологічного ефекту, який зумовлюють зміни у нашому сприйнятті, рішеннях та поведінці у процесі Таїнства Сповіді в залежності від розвитку релігійної свідомості.

2. Провести теоретичний аналіз складних життєвих обставин, як передумови звернення до Святого Таїнства Сповіді для віруючої людини.

3. Провести теоретичний аналіз психологічного ефекту сумління совісті

4. Вивчити вікові та особистісні особливості людей, які приймають участь у Таїнстві Сповіді.

5. Провести емпіричне дослідження людей з метою психодіагностичного вивчення емоційної сфери віруючих.

6. Розробити концепцію психологічної складової у діяльності священників.

7. Розробити рекомендації для священників щодо надання психологічної допомоги віруючим, враховуючи психологічні особливості релігійно свідомих людей.

Об'єктом дослідження: Святе Таїнство Сповіді як психологічний ефект катарсису віруючої людини в залежності від рівня розвитку релігійної свідомості.

Предметом дослідження: є психологічний ефект Таїнства Сповіді в залежності від розвитку релігійної свідомості.

Методи дослідження:

1. теоретичні (аналіз наукової літератури; класифікація, систематизація та узагальнення отриманої інформації);

2. організаційні (лонгitudний, порівняльний методи);

3. емпіричні (бесіда, анкетування, опитувальники);

4. обробки даних: кількісний та якісний методи;

Експериментальна база дослідження: У дослідженні взяли участь чоловіки, жінки та діти віком від 13 до 65 років. Кількість досліджуваних була 39 людей. Дослідження проводилось з прихожанами Архикатедрального собору греко-католицької церкви (м. Тернопіль) та мережі Internet з використанням Google платформи.

Практичне значення: полягає в розроблені рекомендації для священників щодо надання психологічної допомоги віруючим, враховуючи психологічні особливості релігійно свідомих людей. Запропоновані рекомендації можна використовувати в діяльності психолога-практика з віруючими людьми.

Апробація Окремі результати роботи доповідались на VIII International Scientific and Practical Conference "Modern technologies of human development", November 06-08, 2023, Bordeaux, France

Структура роботи містить вступ, чотири розділи, загальні висновки до кваліфікаційної роботи, список використаних джерел, що налічує 70 найменувань та 4 додатків. Робота має 2 таблиці та 3 рисунки. Загальний обсяг роботи 72 сторінок.

РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТАЇНСТВА СВЯТОЇ СПОВІДІ В РЕЛІГІЙНОМУ ЖИТТІ ХРИСТИЯН

1.1. Релігійна свідомість як світоглядна позиція особистості

Релігійна свідомість - це внутрішнє почуття і розуміння людиною релігійних питань, вірувань, віри і духовних цінностей. Вона включає в себе здатність розуміти, сприймати і інтерпретувати релігійні догми, вчення, символи і ритуали. Релігійна свідомість визначає уявлення людини про своє місце в світі, її моральні цінності, практику релігійних обрядів і зв'язок з вищою силою чи Богом. Вона може формуватися через розмови з релігійними лідерами, вивчення священних текстів, участь у релігійних обрядах, спостереження природи і життєвого досвіду. Релігійна свідомість може варіювати від особи до особи і включати різні релігійні переконання і практики.

Проблема "релігійної свідомості" є актуальною та складною в сучасному психологічному знанні. Вона включає в себе дослідження ролі релігії в житті людини, її впливу на моральні, етичні та соціальні цінності. У контексті сучасного філософського знання релігійна свідомість розглядається з різних поглядів. Деякі філософи розглядають релігійну свідомість як вияв іманентного потягу людини до духовного та трансцендентного, а інші підходять до неї з критичнішою позицією, концентруючись на аналізі релігії як соціального та культурного явища. Сучасні дослідження звертають увагу на діалог між релігійною свідомістю та іншими сферами людського життя, такими як наука, мораль, політика тощо. Цей діалог допомагає розуміти, як релігія впливає на індивіда та суспільство, а також які можливості і обмеження вона ставить перед ними. Проблема "релігійної свідомості" є складною і розгалуженою і продовжує бути предметом активних дискусій серед філософів, релігійних діячів та науковців. Вона постійно еволюціонує разом із зміною соціокультурного

контексту та наукових підходів [7; 12].

"Непсихологічні" теорії свідомості - це теорії, які не зосереджуються на психологічних аспектах свідомості, а розглядають її з інших перспектив. Зазвичай, такі теорії засновуються на філософських, релігійних або метафізичних основах. У контексті концептуалізації цілісного "релігійного досвіду", можливі застосування не психологічних теорій свідомості можуть включати філософські, релігійні та культурологічні підходи.

Деякі філософські теорії свідомості зосереджуються на розумінні релігійного досвіду через філософські поняття, такі як метафізика, онтологія або екзистенціалізм. Вони можуть допомогти у глибшому розумінні цілісності релігійного досвіду та його зв'язків з іншими аспектами життя та культури.

У релігійні теорії свідомості, такі як містичні або духовні теорії, можуть бути застосовані для вивчення цілісності релігійного досвіду. Ці підходи можуть включати розгляд рівнів свідомості, екстатичних станів або досить складних медитативних практик з метою досягнення глибокого розуміння божественного [7;16].

При культурологічному підході теорій свідомості деякі наукові дисципліни, зокрема культурна антропологія та соціологія, можуть використовувати не психологічні теорії свідомості для розуміння релігійного досвіду в контексті культури, суспільства та колективних практик. Це допомагає вивчити роль релігії у формуванні ідентичності, соціальних норм, цінностей та колективної свідомості [13. с. 156.].

Релігійна свідомість в контексті психологічного ефекту відноситься до дослідження впливу релігійних переконань, практик і цінностей на психологічний стан та поведінку особи. Цей ефект досліджується в різних аспектах, включаючи психологічне самопочуття, життєву задоволеність, відносини з іншими, моральні аспекти та психічне благополуччя. Дослідження показують позитивний вплив релігійної свідомості на психологічний стан людини. Вона може надати підтримку та сенс у складних ситуаціях,

стимулювати особистісний розвиток, сприяти формуванню зв'язків в соціальному середовищі і забезпечувати почуття спокою та миру. Однак, варто зауважити, що ефект релігійної свідомості може бути різним для різних людей і культур. Деякі люди можуть відчувати сильний соціальний і моральний тиск, пов'язаний з релігією, що може викликати стрес. Крім того, можуть існувати психологічні проблеми, які мають зв'язок з конфліктами між власними переконаннями та традиціями, або застосуванням строгих релігійних норм. Узагальнюючи, релігійна свідомість впливає на психологічний стан людини, проте цей ефект є складним і індивідуальним, залежно від вірувань, практик та особистісних особливостей кожної людини [13;16].

Релігійна свідомість людини є складним явищем і залежить від різних факторів. Основні чинники, що впливають на релігійну свідомість, включають в себе: соціокультурний контекст, сімейне середовище, освіту та інтелектуальний розвиток, емоційну потребу, а також сприйняття моральних цінностей.

Соціокультурний контекст містить культурні, соціальні та історичні умови, в яких зростає людина. Вони можуть суттєво впливати на її релігійні установки та переконання. Адже релігія часто передається з покоління в покоління через культурні традиції [47].

Сімейне середовище людини в дитинстві у своїй сім'ї, може суттєво впливати на розвиток релігійної свідомості. Релігійні переконання батьків і стиль життя, які вони практикують, можуть бути наслідувані або відкидатися дитиною.

Рівень освіти та інтелектуальний розвиток також можуть впливати на релігійну свідомість. Наприклад, деякі люди можуть активно шукати релігійне знання і спираються на логічне мислення, тоді як інші можуть мати більш інтуїтивний підхід до своїх релігійних переконань.

Релігія також може задовольнити емоційну потребу людини в підтримці, сподіванні, зміцненні віри, розумінні світу та пошуку сенсу життя. Деякі люди шукають релігію, щоб знайти відповіді на глибокі екзистенційні питання та

знайти роз'ючення від життєвих складних ситуацій.

Релігія може сприяти формуванню моральних цінностей та принципів людини. Люди можуть приймати релігійну свідомість, оскільки вважають, що це допомагає їм вибирати правильні моральні норми та жити згідно з ними.

Концепт "релігійного досвіду" є важливим аспектом дослідження релігійного життя в нашій країні. Він використовується для осмислення особистого і колективного досвіду віруючих людей, а також для аналізу його впливу на культурні, соціальні і політичні аспекти суспільства. Методологічна роль концепту полягає власне в тому, що концепт надає можливість глибше розуміти вірування, практики та переживання віруючих і вплив, який релігія має на їхнє життя. Цей підхід дозволяє розглядати релігію не лише як набір доктрин і ритуалів, але й як особливий спосіб життя, який включає в себе почуття, думки, переживання та взаємодію з іншими людьми. В контексті сучасної України, концепт "релігійного досвіду" може допомогти більш глибоко проаналізувати роль релігії у формуванні національної ідентичності, українського культурного спадку та взаємодії між різними релігійними спільнотами. Він також надає можливість вивчити зміни та еволюцію релігійного життя в Україні з плином часу, враховуючи сучасні виклики та зміни в суспільстві. Загалом, методологія дослідження релігійного досвіду допомагає краще зрозуміти релігійне розмаїття та його вплив на українське суспільство, що може мати важливі наслідки для культурної, соціальної та політичної сфер українського життя [16. с. 65].

Автономний релігійний досвід в сучасній українській релігійній сфері може виявлятися у різних формах в залежності від віросповідання і практик людей. Основні різновиди автономного релігійного досвіду включають: особисту духовну практику, вибір окремих елементів релігійного вчення, пошук індивідуального сенсу в рамках традиційної релігії та еklektизм [28. с.145-147].

Особиста духовна практика включає самостійні медитації, молитви,

розмови з Божественним індивідуально, а також особисту рефлексію і саморозвиток.

Вибір окремих елементів релігійного вчення: деякі люди можуть відокремлювати і привласнювати ті аспекти релігійного вчення, які їм сподобалися, відхиливши інші. Наприклад, вони можуть використовувати деякі моральні принципи або ритуали, ігноруючи інші аспекти віросповіді.

Пошук індивідуального сенсу в рамках традиційної релігії: люди можуть досліджувати власну глибинну релігійну ідентичність, пристосовуючи традиційне вчення до своїх власних переконань і досвіду.

При електизмі деякі люди можуть комбінувати елементи різних релігійних традицій, створюючи власні унікальні системи віровчення і практики. Важливо зауважити, що автономний релігійний досвід може варіюватися від особистого до групового, і кожна особа може мати власний спосіб інтерпретування і практики релігійних віровчень. Все це сприяє багатоманітності української релігійної ландшафту [7;16].

При врахуванні фактора релігійної свідомості важливо враховувати, що українці мають різні релігійні переконання, включаючи православ'я, католицизм, протестантизм, іудейство та іслам. Така різноманітність може створювати напруження і конфлікти між різними віросповіданнями. Однак, для забезпечення гармонії і співіснування, важливо сприяти взаєморозумінню та терпимості між різними релігійними громадами. Це може бути досягнуто шляхом зміцнення міжконфесійного діалогу, спільних проєктів із релігійних основ та забезпечення рівних прав і свобод усім віросповіданням. Політична воля та прийняття сприятливих законів для всіх релігійних громад також можуть сприяти формуванню єдиної української політичної нації. Важливо, щоб всі громадяни України, незалежно від їх релігійних переконань, мали рівні права, можливості та доступ до освіти та культурних ресурсів. Загалом, міжконфесійні відносини в Україні потребують постійної уваги та праці з боку уряду, політиків та громадян, щоб забезпечити гармонію, толерантність та

розвиток всіх релігійних спільнот [12;14].

1.2. Складні життєві обставини, їх психологічний аналіз, як передумова звернення до Святого Таїнства Сповіді для віруючої людини

Психологічний аналіз - це процес вивчення поведінки, емоцій, та думок людини з метою розуміння її внутрішнього світу. Цей аналіз може включати розгляд різних аспектів особистості, таких як психічні стани, досвід та взаємодію із оточуючим середовищем [24; 26].

В основі психологічного аналізу закладено процес вивчення та розуміння людського поведінки, емоцій, думок та інших психологічних аспектів в тому числі і в стані життєвих криз, які часто викликані складними життєвими ситуаціями та обставинами.

Ситуація кризи спонукає людину розуміти свою життєву мету, дозволяє бачити, переживати і розуміти своє минуле, теперішнє і майбутнє одночасно, усвідомлювати їх недоторканий зв'язок і взаємозалежність.

Кризою можна назвати ситуацію на життєвому шляху, коли задум та плани на майбутнє стають загрозою. Недоліки або навіть повна зруйнованість старого способу життя стають очевидними. Людина змушена розпрощатися з традиційними уявленнями про цінності, ідеали, сенси та цілі. Вона стикається з питаннями, на які немає однозначних відповідей [39;44].

Кризу можна визначити як довготривалий внутрішній конфлікт, що стосується загального життя, сексу, головних цілей і шляхів досягнення. Сприйняття кризи людиною нерозривно пов'язане з розумінням кризового стану. Певні люди відкрито визнають у собі гострі проблеми, які накопичилися, погіршення працездатності, появу фізичних симптомів, ускладнення у спілкуванні, тривогу, роздратування і таке подібне. Інші, не помічаючи приближення або настання кризової ситуації, стараються уникнути

необхідності усвідомлення складних життєвих обставин та обирають вживання алкоголю, наркотичних речовин або захворювання для того, щоб уникнути вирішення проблем [55;57].

У життєвих випробуваннях, коли ситуація стає непевною, неможливість передбачити власне майбутнє вважається однією з найбільш важких кризових ситуацій. В таких моментах, перспектива здається звуженою, і тривога стосовно того, що може прийти завтра, непевних подій та можливого негативу, негативно впливає на наше самопочуття, ефективність роботи та взаємини з іншими людьми, імовірно, навіть нашу жагу до життя взагалі [9; 56].

Життєві кризи, які переживає людина бувають нормальними або аномальними. Прикладом нормальної кризи може бути перехід від одного вікового стану до іншого [57, с. 18-20].

Аномальна криза не настає через життєві стадії, вона виникає в ускладнених життєвих умовах. В житті людини стаються події які неочікувано, ментально змінюють її долю. Ці події частіше всього відбуваються у родинному, професійному або особистому житті. Особливо болісними є втрати близької або рідної людини, невдачі які повторюються, внаслідок чого зростає загальне незадоволення собою, своєю діяльністю, долею, та супутником життя.

Складні життєві обставини які штовхають людину до неприродної та аномальної кризи, це ситуації, що вимагають від неї дій, перевищуючих її звичайні можливості і резерви енергії. Постійні перешкоди також можуть бути причиною формування або загострення неприродної кризи [57;62].

Психологія життєвої кризи вивчає психологічні аспекти, які виникають у людей у періоди значних змін, стресу або травми в їхньому житті. Життєві кризи можуть бути спричинені складними життєвими обставинами, зокрема такими як втрата близької людини, розлучення, непередбачувані зміни в роботі або здоров'ї, фінансові проблеми та інші подібні ситуації. Ці кризи можуть супроводжуватися широким спектром емоційних, психологічних та фізичних симптомів. Люди, які знаходяться в життєвій кризі, можуть відчувати стрес,

тривогу, печаль, безпорадність, невпевненість у майбутньому та інші негативні емоції.

У часі війни особливо гостро відчувається криза втрати життя. Ця втрата є природнім процесом, що супроводжує людське життя з самого початку. Проте втрата людського життя в часі війни — це неприродний процес. Адже ці люди могли б жити, якби війна не забрала їх життя. Усвідомлення цього виходить за межі людського досвіду і не вкладається в реальність. Можна припустити, що біль і сприйняття втрати близької, рідної людини легше переносять люди з релігійною свідомістю, адже віра в Бога дає надію на вічне життя душі. Хоча, варто зауважити, що у частини віруючих людей відбувається — навпаки: зневіра, втрата віри, обаза на Бога [10].

Основною теорією, яка характеризує втрату через смерть є теорія Елізабет Кюблер-Рос. Науковиця (1926-2004) була швейцарсько-американською психіатркою і терапевтом, яка розробила теорію п'яти стадій смерті. Ця теорія, також відома як "стадії смерті Кюблер-Рос", допомагає людям розуміти і приймати процес смерті та вмирання. Згідно з теорією Кюблер-Рос, люди, які переживають смерть, можуть проходити через п'ять стадій: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття. Вона стверджувала, що кожна із цих стадій є нормальною реакцією на наближення смерті, і пройдення через них допомагає людині досягти прийняття свого стану. Теорія Кюблер-Рос і її дослідження в галузі смерті та обробки втрати стали основою для розвитку паліативної медицини та психологічної допомоги термінально хворим людям. Вона надала значний внесок у розуміння смерті як невід'ємної частини життя та врегулювання емоційного досвіду людей, що знаходяться на межі смерті [57. с. 19].

У своїй праці "Життя після втрати. Психологія горювання" (1993р.), Ваміка Волкана психоаналітик з США, з журналісткою Елізабет Зінтл, висвітлюють концепцію, згідно з якою наше переживання горя залежить від наших минулих досвідів втрат і є цілком індивідуальним. Автори приділяють

особливу увагу смерті, але також розглядають і інші втрати, такі як розставання в результаті розлучення, втрата мрії, дружби, ідеалу, батьківщини та себе. Волкан і Зінтл піднімають розуміння психодинаміки горя, визначають нормальний або "неускладнений" процес горя та вивчають можливі шляхи розвитку патологічного горя [23;57].

Дослідивши теорії провідних науковців важливо відмітити, що втрата рідної, людини може бути надзвичайно складною і болісною ситуацією.

Акцентуючи увагу на віруючих людях, зокрема християнах України слід відмітити, що роботу психологів при кризових ситуаціях, особливо втратах може підсилювати священник. Діяльність священника включає в себе вчення релігійних принципів, проведення обрядів та служб, надання духовної підтримки прихожанам та збереження церковних звичаїв. Священник грає важливу роль у релігійному житті спільноти, займаючись духовним направленням та навчанням віруючих. Він також може проводити сакраменти, такі як хрещення, весілля, похорони та інші церковні обряди. Священник зазвичай веде прихожан до покаяння, молитви та глибокої духовності. У деяких випадках, священник також може брати участь у соціальних діях, благодійних заходах та місіонерській роботі. Основна мета священника полягає в тому, щоб служити Богу та людям, проповідуючи доброту, милосердя, справедливість та любов.

Психотерапевт - це медичний фахівець, що спеціалізується на лікуванні психічних порушень та емоційних проблем через консультування та терапевтичні методи. Вони отримують спеціальну освіту і тренування, які дозволяють їм працювати з пацієнтами, допомагаючи розуміти їхні проблеми, виявляти шляхи змін і покращення їхнього психічного стану. Духовний провідник, з іншого боку, є особою, яка допомагає людям в розвитку їхньої духовності, знайти сенс у своєму житті і досягти гармонії з душею. Вони можуть працювати в різних релігійних або духовних традиціях, надаючи поради, духовну освіту і супровід у духовних практиках. Хоча психотерапевти

та духовні провідники можуть використовувати схожі методи, їхні компетенції зазвичай відрізняються. Психотерапевти зазвичай мають навички в оцінці психічного здоров'я, використанні психологічних методів і технік для допомоги пацієнтам, тоді як духовні провідники зосереджуються на розвитку духовної свідомості і пошуку сенсу у житті [2; 24].

Складні життєві обставини - це ситуації, які створюють великі труднощі або викликають значний стрес. Такими можуть бути невдача, проблеми фінансового характеру втрата рідної або близької людини, важка хвороба чи будь-яка інша подібна ситуація, яка порушує звичну рутину та вимагає великих зусиль для подолання [18. с. 234].

Складні обставини можуть випробувати нашу міцність, вимагати кмітливості та здібності знаходити вихід з складних ситуацій. Діяти в таких обставинах вимагає від людини рішучості, терпіння та можливості в умовах невизначеності приймати непрості рішення.

Складні життєві обставини можуть мати багато причин. Деякі з них включають економічні труднощі, проблеми здоров'я, конфлікти в особистому житті, стресові ситуації на роботі чи вдома, та загальна нестабільність у суспільстві. Важливо шукати підтримку від друзів, родини чи професійних консультантів, коли ви стикаєтеся зі складнощами в житті [17; 68].

Економічні труднощі можуть включати в себе багато різних аспектів, таких як зростання безробіття, спад виробництва, інфляція, зростання боргу країни, зменшення інвестицій, недостатня конкурентоспроможність підприємств, труднощі з експортом, зміни валютного курсу, збільшення ділянки тіньової економіки тощо. Ці труднощі можуть бути викликані зовнішніми чинниками, такими як геополітичні конфлікти, або внутрішніми проблемами, такими як недостатність ефективної податкової політики.

Здоров'я людини відіграє надзвичайно важливу роль у якості та тривалості життя, і як один із факторів через який людина може потрапити у важкі життєві обставини. Особливо, якщо якість здоров'я неможливо

підтримувати не високому рівні через матеріальну нереалізованість [6. с. 134].

Конфлікти в приватному особистому житті часто виникають з різних причин. Такими причинами можуть бути різні погляди, цінності, очікування та потреби. Виникають Вони у родинних відносинах, робочих, дружбі і коханні. Конфлікти в особистому житті часто можуть бути складними, емоційними, та над важким і вирішуються через особисті власні емоції і переживання. Однак вирішення конфліктів розв'язує проблеми та покращує якість власного життя.

Стрес, як важливий фактор складних життєвих ситуацій при умові коли він немає зтяжнього характеру в цілому активізує роботу нашого організму позитивно, оскільки приводить до підвищення дофаміну. У цьому випадку стрес виступає як емоційна реакція людського організму на якійсь певний подразник [34].

Нестабільність у суспільстві може мати багато причин та проявлятися в різних формах, виключно з політичними, економічними, соціальними змінами наприклад:

Політична нестабільність може бути спричинена зміною уряду, політичними кризами, корупцією, протестами або конфліктами.

Економічна нестабільність може включати рецесію, високу інфляцію, безробіття, коливання валютних курсів та ін.

Соціальна нестабільність відбувається при зростанні соціальної нерівності, дискримінації, порушенні прав людини і масових міграцій [36; 53].

Протягом останніх десятиліть було проведено значну кількість важливих досліджень зв'язків між складними життєвими обставинами та впливом на сапочуття, на відчуття благополуччя людини. Внаслідок складних життєвих обставин є виникнення психологічних проблем. У наш час, у стані війни у країні особливо актуальними стали всі ці складники, які загострилися. Переважна кількість людей знаходяться у стані важких життєвих ситуацій і вже можна говорити про те, що зтяжний характер конфлікту привів до психологічної та психічної хвороби нації. Якщо її не лікувати, то ситуація буде

ускладнюватись. Психологія здоров'я, поведінкова та психосоматична медицина свідчать про те, що тільки при взаємодії соціальних психологічних та біологічних факторів людина буде здорова [26; 53] .

У сучасному, мінливому світі, важких, екстремальних умовах психологічне та фізичне здоров'я людини є надважливим завданням. Відбувається усвідомлення необхідності у психологах на всіх етапах нашого життя.

Психологічний аналіз складних життєвих обставин в які людина з релігійною свідомістю потрапляє, є передумовою для Святого Таїнства Сповіді, яке передбачає катарсис совість, душі та гармонії з Богом і оточуючим світом [27].

1.3. Психологічний ефекті сумління совісті

Психологічний ефект сумління совісті - це явище, коли людина відчуває неприємні емоції, сумління, через свої дії або не дії, що порушують її внутрішні норми й цінності. Цей ефект виникає тоді, коли людина почувається провинною або відповідальною за певні події. Вона може відчувати скрутність, стрес, неврівноваженість або почуття провини через свої вчинки, особливо якщо вони суперечать її моральним, етичним або соціальним переконанням. Психологічний ефект сумління совісті може мати різні наслідки для людини. Він може спонукати до самокритики, саморефлексії та прагнення виправити помилки. Однак, в маніфестації більшого рівня сумління совісті, людина може відчувати тривогу, депресію, стресові розлади або навіть самогубства. Для багатьох людей сумління совісті є важливою складовою їх внутрішнього світу, оскільки воно допомагає зберігати соціальну гармонію та прагнення до моральності. Однак, баланс між сумлінням і самосанкцією є важливим, оскільки надмірне сумління совісті може призводити до неврівноваженості та

втрати самовизначення. Враховуючи цей психологічний ефект, важливо розвивати здорову свідомість та баланс між сумлінням і самоакцептацією. Це може досягти самоаналіз, поглиблення своїх цінностей та переконань, а також навички самопідтримки та самоприйняття [15].

Психологія - це наука, що вивчає розвиток, функціонування та поведінку людини. Вона досліджує різні аспекти психіки, такі як мислення, сприйняття, увага, емоції, пам'ять, та багато іншого. Психологія також досліджує взаємодію між людьми та соціальним середовищем, у якому вони функціонують [35].

Християнська психологія - це підхід до психологічної науки, що використовує християнські цінності, переконання і біблійні принципи як основу своїх методів та технік. Вона спрямована на об'єднання психологічних знань з християнською вірою для розв'язання проблем, розвитку міжособистісних відносин та збереження психічного здоров'я віруючих осіб. Християнська психологія може включати в себе молитву, медитацію, індивідуальні консультації та групову підтримку, зосереджену на вірі та духовних цінностях.

Теорія рівнів пояснення стверджує, що ряд явищ можна пояснити на кількох рівнях - фізичному, психологічному, соціальному та метафізичному. У контексті християнської психології такий підхід може допомогти краще розуміти людину як фізичне, психічне та духовне створення, і допомогти це при вивченні та практиці психології. Спираючись на цю теорію, християнська психологія може вивчити вплив віри, духовного здоров'я та сприйняття людини свого призначення на всіх цих рівнях [20. с. 34.].

Віруючі можуть мати різні підходи до консультування у психологів. Деякі вважають, що молитва та духовні практики ефективні їм з проблемами, з якими вони зустрічаються. Інші вважають, що психологічна консультація може допомогти їх релігійним переконанням. Проте багато віруючих також шукають допомоги у психологів, після розуму мають значення психічного здоров'я та професійної підтримки. Кожна людина має вільний вибір у цьому питанні, і важливо поважати ці різні підходи до допомоги людям [32].

Сповідь- це релігійний обряд, який забезпечує визнання і розкаяння в гріхах перед священиком у православних, католицьких та інших християнських традиціях. Це дозволяє вірним очистити свою душу й отримати прощення від Бога через дії священика в ролі посередника [2; 37; 38].

Сповідь пов'язана з великою духовною боротьбою людини, тому перед її звершенням може бути відчутний відчай і розчарування. Для деяких людей Сповідь є нічим іншим, як моментом нормального визнання перед священиком своїх гріхів, прогрішень, недоліків та очікування покути. Для інших Сповідь стає самооскарженням перед священиком, якого вони знають. А якщо знають, то, знову ж таки є небезпека того що через сором втратиться найважливіше [1. с. 145].

Позитивним для сьогоденного розуміння покаяння можна вважати наполегливе прагнення миру і примирення з боку окремих людей та всього суспільства. Людина прагне миру і спокою. Проте сьогодні є конфлікти між різними народами. Сьогодні світ залишається ареною війн і суспільної боротьби. Суспільні напруження наших днів мають багато причин: економічна і соціальна несправедливість, історична спадщина народів, релігій та конфесій. Людина змушена вибирати соціальні, психологічні, псевдокультурні напрямки існування [40].

Але людина, як створіння Боже не може брати на себе роль Творця, маючи прагнення за будь-яку ціну досягти успіху.

Причиною різних невдач у світі часто є гріх, який людина чинить перед Богом і ближніми. За цей гріх людина відповідальна особисто, якщо він є результатом її свідомих і добровільних рішень. Тому потреба примирення з Богом завжди актуальна. Таїнство покаяння є дуже важливою формою примирення. У будь — якому випадку воно має бути не таїнством страху перед визнанням гріхів, а таїнством звільнення від гріха і провини, а тому “Таїнством радості” [41. с.235.]

Люди можуть думати, що не потрібно сповідатися, що не мають гріхів,

але водночас вони прагнуть знайти осіб, з якими можна було б порозмовляти про стан своєї душі, свої проблеми й душевні рани. Тоді окремі особи і цілі сім'ї шукають психотерапевтичного радника, відкриваються йому, сподіваючись від нього допомоги, в тому числі і в духовній сфері [50].

У Таїнстві покаяння також відбувається важлива людська зустріч: священник як людина служить особі, що шукає допомоги, у строгій дискретності вислуховує її турботи і гріхи. Але Святе Таїнство покаяння є більшим за суто людську зустріч і веде до зустрічі з милосердним Богом, який у своїй батьківській любові чекає на людину, виходить їй назустріч, дарує новий одяг і запрошує до трапезного столу, за яким відбувається радісне взаємне частування (притча про блудного сина) [42; 43; 52].

Святе Таїнство покаяння постійно помагає людині розпочати новий шлях, бо торкаючись минулого, водночас спрямоване в майбутнє [8; 45].

Сповідь може включати в себе визнання власних помилок, покаяння, прагнення виправити помилки та рішення уникати їх у майбутньому. Для багатьох людей це спосіб очищення душі й особою духовного піднесення [49].

Висновок до розділу I

Теоретичне дослідження кваліфікаційної роботи дозволяє зробити висновки :

Релігійна свідомість як світоглядна позиція особистості - це внутрішнє відчуття та розуміння релігійних питань, вірувань, віри і духовних цінностей. Вона включає в себе здатність розуміти, сприймати і тлумачити релігійні принципи, вчення, символи і обряди. Релігійна свідомість визначає уявлення людини про своє місце в світі, її моральні цінності, практику релігійних обрядів і зв'язок з вищою силою або Богом.

Актуальність і складність проблеми "релігійної свідомості" в сучасній

психології є незаперечними. Ця проблема охоплює дослідження ролі релігії в житті людини і її впливу на моральні, етичні та соціальні цінності. У сучасному контексті філософського знання, релігійна свідомість розглядається з різних поглядів. Деякі філософів розглядає її як внутрішню складову людського потягу до духовного і трансцендентного, тоді як інші досліджують її критичніше, зосереджуючись на аналізі релігії як соціального і культурного явища. Сучасні дослідження звертають увагу на взаємодію релігійної свідомості з іншими аспектами людського життя, такими як наука, мораль, політика і т.д. Ця взаємодія допомагає розуміти, як релігія впливає на індивіда і суспільство, а також які можливості і обмеження вона ставить перед ними. Проблема "релігійної свідомості" є складною і розгалуженою, і продовжує бути предметом активних дискусій серед філософів, релігійних діячів і науковців. Вона постійно розвивається разом із змінами соціокультурного контексту та наукових підходів.

Складні життєві обставини можуть включати втрату, травми, особисті конфлікти або будь-які інші складні ситуації, з якими людина може стикнутися в житті. Психологічний аналіз таких обставин може допомогти людині краще розуміти власні емоції, реакції та навички управління стресом.

Святе Таїнство Сповіді є важливою складовою віри християн і включає признання своїх гріхів перед Богом через священика. Для віруючої людини, Сповідь може стати суттєвим моментом в осмисленні складних життєвих обставин і пошуку внутрішнього спокою та відновлення своїх відносин з Богом.

РОЗДІЛ II. ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІРУЮЧИХ

2.1. Методологічні та теоретичні підходи до психодіагностичного вивчення емоційної сфери віруючих

Психодіагностичне вивчення є процесом оцінки та аналізу психологічного стану та функціонування людини. Цей процес включає в себе використання різних методів та інструментів для з'ясування психологічних характеристик особистості, здоров'я та діагностики психічних розладів. При психодіагностичному вивченні можуть використовуватися психологічні тести, спостереження, стандартизовані психологічні інтерв'ю, анкети та інші інструменти. Таке вивчення проводять професійні психологи з метою отримати більш глибоке розуміння психологічних аспектів індивіда [47].

Емоційна сфера віруючих охоплює широкий спектр почуттів, які виникають у людей відносно їх релігійних переконань і взаємодії з релігійними практиками. Віра може стимулювати позитивні емоції, такі як надія, радість, спокій і благодать, а також негативні емоції, такі як вина, страх, сумнів і винищення. Віруючі можуть відчувати глибокий інтерес до відносин з вищою силою, брати участь у релігійних обрядах і спілкуватися з релігійною спільнотою. Важливо зазначити, що емоційні реакції віруючих можуть варіюватися в залежності від конкретної релігійної традиції, індивідуального досвіду віруючого та контексту, в якому вони знаходяться [63].

У психології існує безліч методик, які використовуються для дослідження та оцінки різних аспектів людської психіки [54; 58].

Методика психологічних тестів включає проведення тестів, таких як тести особистості, інтелекту, когнітивних здібностей тощо, щоб отримати дані про особистісні характеристики та здібності людини. Це комплекс методів та процедур, які використовуються у психології для оцінки особистісних рис,

інтелектуальних здібностей, емоційного стану та інших психологічних параметрів особи. Дані тести допомагають психологам зрозуміти певні аспекти психіки людини та надати об'єктивну оцінку її психологічного стану. Застосування таких методик може бути важливим етапом у роботі з пацієнтами, наукових досліджень, відбору кадрів і т.д. [7;48].

Наступною поширеною методикою є інтерв'ю. Розмова зі спеціалістом з метою збірки детальної інформації про особистість, досвід та проблеми людини.

Систематичне спостереження за поведінкою та реакціями людини у визначених ситуаціях для отримання інформації про її поведінку та пристосування також є одна з методик.

Для збору даних шляхом стандартизованих опитувальників, де респонденти відповідають на запитання про свої переконання, емоції, ставлення використовується анкетування:

Ще однією з використовуваних методик у психології є експеримент це контрольоване дослідження, яке включає маніпулювання залежною змінною за умов змінюваних незалежних змінних, щоб вивчити причинно-наслідкові зв'язки та вплив.

Теоретичні підходи до психодіагностичного вивчення емоційної сфери людини можуть варіюватися в залежності від підходу та теоретичної бази, на якій ґрунтується дослідження.

Психоаналітичний підхід є таким підходом за яким діагностика емоційної сфери здійснюється шляхом аналізу підсвідомих проявів та розкриття несвідомих конфліктів. Дослідники такого підходу використовують розмови, аналіз сновидінь та асоціації для розуміння емоційного стану людини.

Інший теретичний підхід психодіагностичного вивчення емоційної сфери є біографічний підхід. Він базується на вивченні життєвого шляху і досвіду особи, щоб зрозуміти її емоційну сферу. Дослідники досліджують причини та наслідки подій, які могли вплинути на формування емоційної сфери, а також

діалог з самою особою для отримання більш детального розуміння [7;16].

Когнітивний підхід - це підхід, який розглядає емоційну сферу через призму когнітивних процесів, таких як сприйняття, мислення та оцінювання. Дослідники використовують різні методи, такі як психологічні тести, експерименти та спостереження, щоб вивчити, як особа сприймає, інтерпретує та реагує на емоційні подразники [69; 70].

Наступним підходом психодіагностичного вивчення емоційної сфери людини є соціокультурний. За цим підходом досліджується вплив культури та соціального середовища на емоційну сферу людини. Дослідники аналізують вплив норм, цінностей, традицій та інших аспектів соціальної дійсності на формування та вираження емоцій.

Також відомий ще один, біологічний підхід. Він досліджує фізіологічні процеси, які лежать в основі емоційної сфери. Використовуються методи, такі як нейроімедажування, хімічний аналіз та фізіологічні показники для вивчення активності мозку та інших біологічних.

Враховуючи методологічні та теоретичні підходи до психодіагностичного вивчення емоційної сфери віруючих священники можуть провадити людей з релігійною свідомістю спираючись на розробки вчених психологів [59].

2. 2. Аналіз результатів проведеного експерименту

З метою визначення психологічного ефекту Таїнства Святої сповіді на людину в залежності від розвитку релігійної свідомості було проведено опитування респондентів за допомогою відомих методик, а саме: опитувальник медіарелігійності особистості (ОМРО) (Н.С. Коструба) та діагностики спрямованості на постстресове відновлення: Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), та розробленої анкети — опитувальника, питання якої приведені нижче [29; 30; 31].

У дослідженні взяли участь три групи віруючих: діти віком від 13 до 17 років. (Ці діти - члени Марійської дружини Архикатедрального собору греко-католицької церкви м. Тернопіль.) Жінки віком від 22 до 60 років. (Прихожани Архикатедрального собору греко-католицької церкви м. Тернопіль) та третя група віруючих - представники православної церкви України. Кількість досліджуваних була 39 людей. Дослідження проводилось в Архикатедральному соборі греко-католицької церкви (м. Тернопіль) та мережі Internet з використанням Google платформи.

Таїнство Сповіді — релігійний ритуал який використовують для певного психологічного оздоровлення віруючі люди [61]. Тому для визначення релігійності людей, які приймали участь в опитуваннях нами було проведено діагностку вивчення медіарелігійності особистості (ОМРО) за опитувальником (Н.С. Коструби). [31. с. 14-19.]Методика опитування приведена в Додатку А.

Цифрові технології змінили інформаційне середовище, перетворивши його у важливий аспект соціального життя. Зокрема, масова інтеграція людей та їх соціального життя відбулася в швидкому темпі внаслідок світової пандемії Covid-19. У таких нових умовах релігія використовує сучасні засоби комунікації, що впливає на зміст та спосіб релігійного життя в суспільстві. Зараз людина формує релігійну свідомість та одержує релігійні уявлення дякуючи інформаційному простору. Інформаційні джерела виконують різні культурні та соціальні функції, які раніше були притаманні інституціоналізованим релігіям, забезпечуючи духівництво, орієнтацію моралі, елементи ритуальності, а також почуття спільності та приналежності. Дослідники стверджують, що лише релігія, яка не тільки є інституційним суспільним служінням чи окремим особистим досвідом, може взаємодіяти з унікальною природою медіа. Загалом, медіа глибоко впливає на спосіб, яким репрезентується релігія [65; 66; 67].

Опрацьовані результати опитувальника зображено в таблиці 2.1 та

Зведені дані за результатами опитувальника медіарелігійності особистості (ОМРО) за Коструба Н.С.

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Загальний показник медіарелігійності	75	23	2
Емоційно-мотиваційна (релігійної орієнтації)	67	21	12
Поведінкова (медіарелігійна активність)	21	54	25
Когнітивна (осмисленість релігійності)	31	56	13

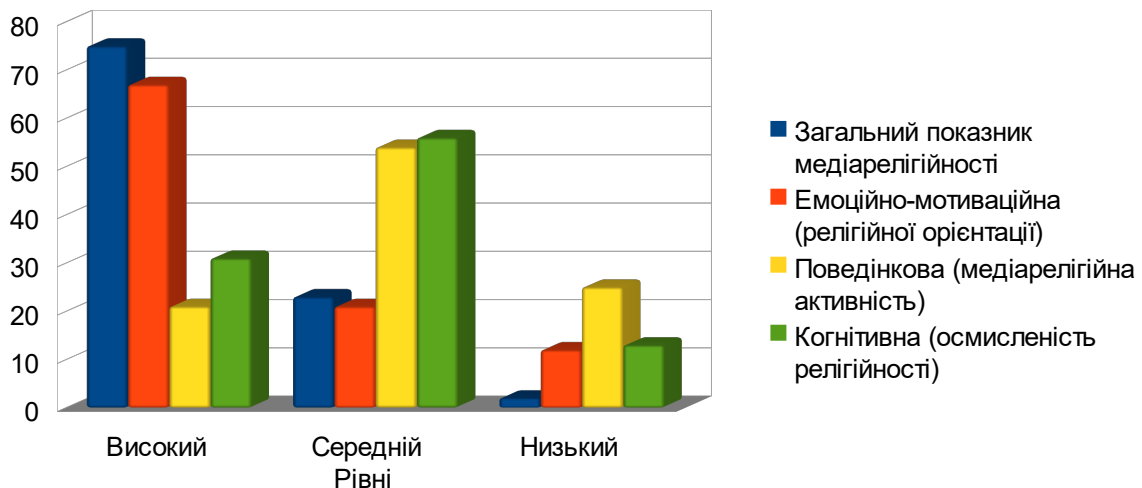


Рис. 2.1. Діаграма зведених даних за результатами опитувальника медіарелігійності особистості (ОМРО) за Коструба Н.С.

Аналіз отриманих результатів (див рис 2.1) свідчить про те, що загальний показник медіарелігійності сягає 75% опитуваних, а це характеризує, їх як людей, які виявляють високу релігійну орієнтацію, вірні цінностям збереження і виявленню здатності допомагати іншим. Водночас, ці досліджувані особи

можуть перебувати під впливом тривожних або депресивних обмежень, виявляти емоційне переживання провини, сорому та страху. Соціальне благополуччя у них показує відчуття благополучного функціонування у соціумі.

За шкалою опитування емоційно-мотиваційної (релігійної орієнтації) медіарелігійності переважна більшість респондентів, а саме 67% мають високий рівень релігійної орієнтації. У людей, які мають високий показник внутрішньої релігійної орієнтації, переважає спрямованість на духовне життя, та глибоке почуття віри. Це відслідковується у релігійних роздумах, спілкуванні про сенс життя, знаходження спільності з однодумцями і здійснення благодійництва [32]. Засоби масової інформації можуть опосередковано впливати на розкриття цієї орієнтації.

Людей з середнім рівнем емоційно-мотиваційної (релігійної орієнтації), а це 21% опитуваних характеризує відсутність конкретної тенденції релігійної орієнтації, яка проявляється у тому, що особистість може приділяти вагу духовним цінностям, але ці цінності не завжди переносяться на її щоденну діяльність. Релігійність не є вирішальним фактором при прийнятті рішень, але може бути застосована або продемонстрована в умовах, де це відповідно чи вигідно.

Низький рівень емоційно-мотиваційної (релігійної орієнтації) 12% опитуваних характеризує людей, як таких, хто здебільшого демонструючи зовнішню релігійну орієнтацію, відображається в акцентуванні зовнішніх, інструментальних цінностей у медіа сприйнятті релігії. Це може включати вибір релігійної спільноти не тільки для задоволення релігійних потреб, але й для відповіді на потреби в афіляції, спілкуванні, фінансовому благополуччі, й інше. У практичному виявленні своєї релігійності в соціальних мережах, людина поширює відповідний контент та публікує свої фотографії, що відображають релігійні святкування й інші події.

За шкалою поведінкової (медіарелігійна активності) незначна частина,

респондентів а саме 21% характеризується високим рівнем. Така медіарелігійність означає активне публікування світлин та дописів, які мають відношення до особистого релігійного досвіду, який складається з участі у релігійних ритуалах, спілкування через Інтернет на релігійні теми, використання додатків мобільних телефонів та соціальних мереж з релігійним вмістом. Пов'язана з релігією значна активність у медіа, може свідчити про використання людиною такої поведінки задля подолання особистих викликів.

Значно більша частина, а саме 54% респондентів свою медіарелігійну активність характеризує як посередня медіарелігійна діяльність. Очевидно цей показник пов'язаний з тим, що лівова частка опитуючих старшого віку. А вони зазвичай не характеризуються високою медіаактивністю.

За шкалою когнітивної (осмисленість релігійності) найбільше респондентів, а саме 56% мають середній рівень медіаактивності, який характеризується відсутністю чіткої тенденції у сприйнятті релігійності та проявляється в тому, що особистість використовує сучасні технології для отримання релігійної інформації, але не розуміє або не звертає увагу на те, як це впливає на її життя. Також частина респондентів, а саме 31% обрали варіанти відповідей, які характеризують високий рівень осмисленої релігійності. У цих людей панує складний підхід до особистої релігійності, який базується на раціональних підходах. Особистість отримує релігійну інформацію головним чином через ЗМІ, розуміє причини своєї активності, пов'язаної з медіа, і не допускає, щоб релігійність впливала на її повсякденне життя.

Дослідження показали, що 75% опитуваних - люди з високим рівнем медіарелігійності, а це очевидно характеризує людей, які приймають участь у дослідженні як тих, хто володіє високою релігійною свідомістю.

На наступному етапі нашого дослідження нами було розроблено опитувальник віруючих та проведено опитування. Анкетування необхідне для збору даних стосовно досліджень. У анкеті ми досліджували релігійність респондентів за допомогою питань:

1. Вкажіть, будь ласка, ваш вік, стать.
2. Чи вірити Ви в Бога?
3. До якої конфесії віруючих Ви відноситеся?
4. У чому, на Вашу думку заключається Таїнство Сповіді?
5. Для чого, на Вашу думку, необхідно сповідатися?
6. На Вашу думку, як часто варто сповідатися?
7. Чи впливають часті сповіді на Ваше духовне життя?
8. Чи практикуєте Ви перед сповіддю іспит сумління?
9. Чи практикуєте Ви щоденний іспит сумління?
10. Чи практикуєте Ви щирий жаль за скоєні гріхи?
11. Що Ви відчуваєте після Сповіді?
12. Чи стали підставою до Вашого навернення складні життєві ситуації? Наведіть характеристику.
13. Чи сповідаєтесь Ви в одного і того ж священника?
14. На скільки ваша Сповідь укріплює Вашу віру?
15. Чи згодні Ви з тим, що людині, яка має проблеми у своєму житті варто йти до сповіді?
16. Чи допомагає Тайна Сповіді Вам усвідомлювати невірні прийняті рішення та покращити усвідомлення життя без гріха в подальшому?
17. Чи порекомендуєте Ви своїм знайомим, які мають психологічні проблеми, Таїнство Сповіді і розмову зі священником?
18. Чи мали Ви особисто досвід вирішення психологічних проблем через священника?

Напередодні проведення анкети було обговорено і визначено назагал, що ж таке гріх? Усі респонденти свідомі того, що гріх — це свідоме та добровільне порушення заповідей. Вони є Божі і Церковні. Порушення словом, думкою і ділом. Порушення суспільних, людських законів є також гріхом.

Результати досліджень опитувань приведені у вигляді таблиць, які наведені в додатку Б.

Аналізуючи отримані дані анкети - можна зробити наступні заключення:

В анкетуванні приймали участь усі віруючі люди. Очевидно, тих, які мають іншу релігійну свідомість не зацікавило дане опитування.

На питання “У чому, на Вашу думку заключається Таїнство сповіді?” практично всі опитуванні відмітили про покаєння та усвідомлення своїх гріхів та відповіли подібними фразами: “Покаятися за свої гріхи та прийняти Господа”, “Очистити душу, відчутти полегшення”, “Розповісти священнику про свої проблеми і гріхи” “Визнати гріхи ,постановити виправити життя, результат:прощення”. Очевидно, це свідчить про відношення до Таїнства сповіді, як до певного катарсису, яке настає внаслідок власного визнання гріхів та розмови зі священником.

Підтвердження попереднього є відповідь на запитання “Для чого, на Вашу думку, необхідно сповідатися?” - “Щоб звільнитись від гріха, та очистити душу, сумління, совість”.

Відповідь на запитання “На Вашу думку, як часто варто сповідатися” залежить від групи опитуваних і дещо відрізняється. 1 та 2 група, яка представлена віруючими греко-католицької церкви свідчить про те, що сповідатися потрібно: “Раз в тиждень”, “Кожен місяць”, “За потребою”. В той же час віруючі 3 групи, які представлені віруючими православної церкви України свідчать про потребу в сповіді “Раз в півроку” “Під час посту”. Очевидно це пов'язано з різними підходами до питання сповіді в самих релігійних спільнотах.

Результати опитування: “Чи впливають часті сповіді на Ваше духовне життя?” свідчать, що у першій групі опитуваних “так” сказали 91%, ні — 9%. В той же час опитувані 2 і 3 групи всі надали ствердну відповідь.

Результати відповідей на запитання “Чи практикуєте Ви щоденний іспит сумління?” показано у вигляді діаграми на рисунку 2. 2.



Рис. 2.2. Діаграма відповідей на запитання “Чи практикуєте Ви щоденний іспит сумління?” усіх віруючих.

На запитання “Чи практикуєте Ви щоденний іспит сумління? “Так” відповіли 76% опитуваних. Серед них усі представники 2 і 3 групи опитуваних та частково 1 групи. “Ні” відповіли 24% опитуваних і це були тільки віруючі 1 групи. Очевидно це пов'язано з віковою різницею опитуваних. Можна припустити, що діти та підлітки легковажно відносяться до щоденного іспиту сумління, можливо забувають.

На запитання “Чи практикуєте Ви перед Сповіддю іспит сумління?” ствердно відповіли віруючі усіх груп.

Ствердні результати опитування усіх віруючих на запитання “Чи практикуєте Ви щирий жаль за скоєні гріхи?” свідчить про те, що люди, які приймали участь у дослідженні володіють релігійною свідомістю, адже через щирий жаль та каяття Господь відпускає провини і гріхи, а це в свою чергу приносять їм психологічне полегшення, очищення.

Запитання “Що Ви відчуваєте після сповіді?” відображає у всіх груп віруючих приблизно однакові відчуття, які вони описують, як: “спокій”, “умиротворення”, “полегшення”.

Відповідь на запитання “Чи стали підставою до Вашого навернення

складні життєві ситуації? Наведіть характеристику.” різнилася, хоча причини називалися приблизно однакові. Ствердну відповідь надало 80% опитуваних, негативну — 20%. Основні причини складних життєвих ситуацій описувалися, як :”Смерть рідної або близької людини”, “Проблеми в сім’ї” “Проблеми зі здоров'ям”, “ Війна”.

На запитання: “Чи сповідаєтесь Ви в одного і того аж священника?” більша частина респондентів відповіла, що ні. На запитання: “На скільки ваша Сповідь укріплює Вашу віру?” майже всі респонденти відповіли, що укріплює “Значно”, “Сильно”. Дехто відповів, що їх віра сильна і Сповідь впливає на їх віру. Можливо Сповідь приносить емоційне та психічне задоволення, як наслідок людина відчуває покращення свого психологічного стану, а це респонденти, можливо трактують, як укріплення у вірі.

Відповідь на запитання “Чи допомагає Таїнство Сповіді Вам усвідомлювати невірні прийняті рішення та покращити усвідомлення життя без гріха в подальшому?” була ствердна для усіх опитуваних.

Наступне запитання: “Чи порекомендуєте Ви своїм знайомим, які мають психологічні проблеми, Таїнство Сповіді і розмову зі священником?” не дало такої ствердної відповіді, як попереднє. При аналізі відповідей цього запитання варто відмітити, що частина респондентів 1 та 2 груп опитування відповіли, що “Не всім, тільки віруючим”, в той час, як респонденти 3 групи відповіли всі ствердно. Можливо, це пов'язано специфічними особливостями віруючих православної церкви України.

Відповідь на запитання “Чи мали Ви особисто досвід вирішення психологічних проблем через священника?” виявилася ствердною для 2 і 3 груп віруючих. Натомість 1 група віруючих, можливо в силу свого незначного життєвого досвіду відповіли ні.

Підбиваючи підсумки проведеного опитування важливо відмітити, що Таїнство Сповіді в житті віруючих відіграє важливу психологічну роль. Добра Сповідь приносить психотерапевтичний лікувальний ефект. Але він

можливий лише тоді, коли відбувається іспит сумління, жаль за гріхи, постанова поправи визнання гріхів та покута [20. с. 187-189].

Результати діагностики спрямованості на постстресове відновлення: шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985) представлені у вигляді таблиці 2.2 та рисунку 2.3.

Таблиця 2.2.

Результати діагностика спрямованості на постстресове відновлення: шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)

Номер групи респондентів	Результати опитування		Кількість респондентів
1	31-35 балів.	Повністю задоволений життям	3
	26-30 балів	Задоволений життям	7
	21-25 балів	Частково задоволений	2
	20 балів	Нейтральне ставлення до життя	0
	15-19 балів	Більше незадоволений життям, ніж задоволений	0
	10-14 балів	Незадоволений життям	0
	5-9 балів	Абсолютно незадоволений своїм життям	0
2	31-35 балів.	Повністю задоволений життям	1
	26-30 балів	Задоволений життям	4
	21-25 балів	Частково задоволений	4
	20 балів	Нейтральне ставлення до життя	2
	15-19 балів	Більше незадоволений життям, ніж задоволений	2
	10-14 балів	Незадоволений життям	1
	5-9 балів	Абсолютно незадоволений своїм життям	0
3	31-35 балів.	Повністю задоволений життям	0
	26-30 балів	Задоволений життям	4
	21-25 балів	Частково задоволений	5
	20 балів	Нейтральне ставлення до життя	2
	15-19 балів	Більше незадоволений життям, ніж задоволений	1
	10-14 балів	Незадоволений життям	1
	5-9 балів	Абсолютно незадоволений своїм життям	0

Попередньо передбачаючи, що віруючим Сповідь приносить певний катарсис та умиротворення нами було запропоновано пройти додаткове

опитування за діагностикою спрямованості на постстресове відновлення: шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985). Створена шкала використовується для вимірювання загальної когнітивної оцінки задоволення людиною своїм життям. Учасник дослідження оцінює свою згоду або не згоду з кожним з п'яти пунктів методики за допомогою 7-бальної шкали (7 - повна згода, 1 - абсолютна не згода). Структура суб'єктивного благополуччя складається з двох компонентів - емоційного (афективного) та когнітивного. Частіше досліджують афективну складову, тоді як когнітивний компонент, зокрема задоволеність життям, залишається малодослідженим. Цей метод розроблений саме для визначення загальної когнітивної оцінки суб'єкта щодо його власного благополуччя [24. с.123-145].

Отримані дані опитування свідчать, що сумарно по всіх групах отримано такі результати:

Повністю задоволений життям - 10%; Задоволений життям — 38%;

Частково задоволений — 28%; Нейтральне ставлення до життя — 10%;

Більше незадоволений життям, ніж задоволений — 8%; Незадоволений життям — 6%. Важливо відмітити, що абсолютно незадоволений своїм життям серед віруючих немає.

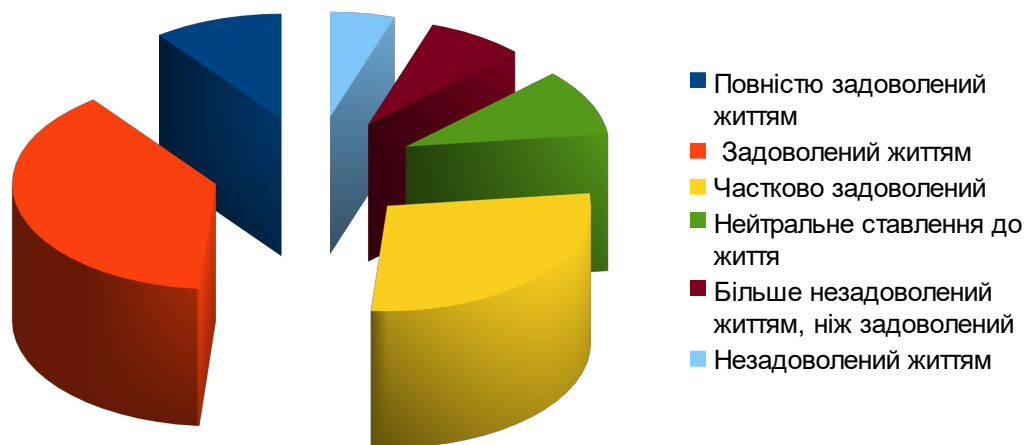


Рис. 2.3 Діаграма опитування респондентів за діагностикою спрямованості на постстресове відновлення: шкала задоволеності життям.

Результати (див. рис. 2.3) діагностики спрямованості на постстресове відновлення свідчать про те, що за шкалою задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985) серед усіх опитуваних сумарно “повністю задоволений життям”, “задоволений життям” та “частково задоволений” “задоволенні життям” — 76% опитуваних. В той же час, сумарно “більше незадоволений життям, ніж задоволений” та “незадоволений життям” становить 14% респондентів.” Нейтральне ставлення до життя” - 10% опитуваних.

Тому можна припустити, що опитувані віруючі люди з релігійною свідомістю в переважній кількості задоволені своїм життям.

Висновок до розділу II

Психодіагностичне вивчення емоційної сфери віруючих може бути спрямоване на вивчення впливу релігії на емоційну стабільність і добробут. Дослідження такого роду можуть допомогти виявити взаємозв'язок між релігійними віруваннями та емоційним станом осіб. Основними методами психодіагностики в цій сфері можуть бути анкетування, спостереження та інтерв'ювання. Анкетні методи можуть містити запитання, спрямовані на виявлення релігійних переконань, рівня вірування, а також емоційної стабільності та суб'єктивного благополуччя. Процес спостереження може включати аналіз поведінки віруючих осіб у релігійних обрядах, взаємодії з іншими віруючими та виконання релігійних практик, особливо тих, що стосуються емоційного випробування. Інтерв'ювання може допомогти отримати більш детальну інформацію про особистий досвід віруючих осіб, їх релігійні переконання, їх зв'язок із віруваннями та їх емоційні реакції.

З метою визначення психологічного ефекту Таїнства Святої сповіді на віруючу людину в залежності від розвитку релігійної свідомості було проведено опитування респондентів за допомогою відомих методик, а саме: опитувальник медіарелігійності особистості (ОМРО) (Н.С. Коструба) та діагностики

спрямованості на постстресове відновлення: Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), та розробленої анкети — опитувальника. У анкеті - опитувальнику досліджено релігійність респондентів

Опитування усіх груп віруючих за опитувальником медіарелігійності особистості (ОМРО) (Н.С. Коструба) засвідчило, що 75% опитуваних володіють високим рівнем медіарелігійності. Респонденти, які схильні до високого рівня медіарелігійності, відзначаються позитивним ставленням до свого життя і досвіду. Релігійні практики допомагають їм знайти новий зміст у пережитих подіях. Важливим для таких людей є орієнтація на майбутнє, коли їхню поведінку переважно визначають прагнення досягнути майбутніх цілей та отримати винагороди. Вони вкладають значну кількість енергії і часу у планування та досягнення майбутніх цілей.

Поведінку медіарелігійних осіб у стресових ситуаціях визначають їх віра - у себе, у свої сили, у Бога або вищі сили, а також в інших людей. Вони також залежать від соціальної підтримки, такої як звернення до сім'ї, близьких або професійного кола, або ж самостійно надання допомоги іншим. Зазвичай такі особистості у складних ситуаціях не проявляють свої почуття, незалежно від форми комунікації - усної, письмової, навіть невербальної через танці, малюнки чи музику.

Узагальнюючи результати дослідження за допомогою анкетування щодо Таїнства Сповіді, важливо відмітити, що Таїнство Сповіді в житті віруючих відіграє важливу психологічну роль. Добра Сповідь приносить психотерапевтичний лікувальний ефект. Але він можливий лише тоді, коли відбувається іспит сумління, жаль за гріхи, постанова поправи визнання гріхів та покута.

Результати діагностики спрямованості на постстресове відновлення свідчать про те, що за шкалою задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985) серед усіх опитуваних: “задоволенні життям” — 86% опитуваних. В той же час, сумарно “більше незадоволений життям, ніж

задоволений” та “незадоволений життям” становить 14% респондентів.

Тобто, можна припустити, що Таїнство Сповіді позитивно впливає на психологічний та емоційний стан людей з релігійною свідомістю.

РОЗДІЛ III. ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА ПРОЦЕСУ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

3.1. Концепція розробки психологічної складової у діяльності священників

Розробка програм психологічної реабілітації є важливим напрямом в сучасному світі. Ці програми можуть допомогти людям, які мають психологічні проблеми, пов'язані складними життєвими обставинами, відновитися та покращити своє психічне здоров'я. Вони можуть охоплювати різні аспекти, такі як лікування стресу, тривожності, депресії, посттравматичного синдрому і багато іншого.

Програма просвітницької діяльності щодо кризової інтервенції спрямована на поширення інформації, знань і навичок, необхідних для вирішення кризових ситуацій. Основні цілі такої програми полягають у наданні населенню необхідних інструкцій та вмінь щодо реагування на надзвичайні події, подолання кризових ситуацій і відновлення повсякденного життя. Програма просвітницької діяльності включає наступні елементи:

Надання інформації про потенційні загрози і ризики, а також про засоби їх запобігання. Це може бути відповідна роз'яснювальна брошура, веб-сайт чи розповсюдження інформації за допомогою мас-медіа.

Організація тренінгів і семінарів для населення щодо кризових ситуацій. Це може включати проведення навчання першої медичної допомоги, безпечного евакуаційного планування або навчання рятувальних технік.

Створення спеціальних ресурсів з інформацією щодо кризових ситуацій. Існування веб-сайту, де можна знайти докладну інформацію про кризові ситуації, засоби захисту та дії, які потрібно вживати, є надзвичайно важливим.

Залучення громадськості до процесу просвіти щодо кризової інтервенції. Робота зі ЗМІ, організація громадських заходів, конференцій або дискусій можуть сприяти підвищенню усвідомлення індивідуальною особою необхідності бути готовим до кризових ситуацій.

Програма просвітницької діяльності щодо кризової інтервенції має на меті формування в населенні вмінь і навичок, що збільшують безпеку та здатність приймати ефективні рішення у надзвичайних ситуаціях. Вона будується на базі наукових досліджень та кращих практик, щоб забезпечити досягнення найкращих результатів під час кризових ситуацій. [19. с. 236-257]

Психологічні програми - це програми і структуровані системи, створені для забезпечення психологічної підтримки, діагностики, лікування або розвитку особистості. Вони можуть включати в себе різні методики, техніки та інструменти для досягнення цільових результатів у психологічній практиці. Деякі психологічні програми призначені для поліпшення психічного здоров'я і благополуччя, наприклад, програми стрес-менеджменту, депресії або тривожності. Інші можуть бути спрямовані на вдосконалення пам'яті, когнітивних навичок або розробку навичок саморегуляції.

Оскільки психологічна практика постійно розвивається, з'являються нові та інноваційні програми. Наприклад, деякі психологічні програми можуть використовувати штучний інтелект та машинне навчання для надання персоналізованого підходу до діагностики та лікування. Важливо зазначити, що психологічні програми не можуть замінити професійного психологічного консультанта або терапевта. Вони можуть служити як доповнення до традиційної психологічної практики, але рекомендується звернутися до кваліфікованого фахівця для отримання особистої та індивідуальної допомоги.

За християнською антропологією, людина має три складові - дух, душу і тіло. Кожна складова вимагає особливого догляду і лікування від конкретних фахівців. Священник займається духовною складовою через Святі Тайни, молитви, Святе Письмо та науку Церкви. Душа, має свої інструменти та

фахівців для підтримки, таких як психологи і психотерапевти. Фізичне тіло також вимагає своїх інструментів, лікарських методів, хірургічних операцій та спеціалістів, що займаються фізичним здоров'ям. Всі ці рівні і складові людини пов'язані між собою і потребують однакової уваги [63].

Ідеальною ситуацією є мати свого духовного наставника, психолога і особистого лікаря для гармонійного розвитку, здоров'я і зрілості особистості. Коли всі ці спеціалісти співпрацюють зі мною, а я з ними, тоді я можу стати гармонійною, цілісною, здоровою та зрілою особистістю [60].

Для віруючих людей з релігійною свідомістю священник є особою, яка також може надавати допомогу психолога. Надзвичайно важливим фактом при Таїнстві Сповіді для віруючого є тайна. Адже священник ніколи не може порушити тайну Сповіді, щоб йому не говорили. Тайна Сповіді для священника свята! У зв'язку з тим в релігійній психології зустрічаємо психологічні аспекти ведення діалогу священника з парафіянами. Священники послуговуючих настановами релігійних психологів повинні не нашкодити людині з точки зору психотерапії, а надати їй професійну підтримку.

Духовний провідник, є особою, яка допомагає людям в розвитку їхньої духовності, знайти сенс у своєму житті і досягти гармонії з душею. Вони можуть працювати в різних релігійних або духовних традиціях, надаючи поради, духовну освіту і супровід у духовних практиках. Хоча психотерапевти та духовні провідники можуть використовувати схожі методи, їхні компетенції зазвичай відрізняються. Психотерапевти зазвичай мають навички в оцінці психічного здоров'я, використанні психологічних методів і технік для допомоги пацієнтам, тоді як духовні провідники зосереджуються на розвитку духовної свідомості і пошуку сенсу у житті.

Нами запропонована схема-терапія для священників, які мають розмови (консультації, особисті розмови з віруючими)

Схема-терапія - це психотерапевтичний підхід, що базується на використанні схеми (певного набору переконань, емоційних реакцій та

стратегій поведінки), яка утворюється у людини під впливом негативних життєвих досвідів у дитинстві. Схеми можуть бути негативними та деструктивними, спричиняючи проблеми в психічному стані та поведінці. Мета схемотерапії полягає у тому, щоб встановити взаємозв'язок між пацієнтом та його негативними схемами, а потім змінити їх через свідомий аналіз, перепрограмування та розвиток альтернативних, здорових поведінкових моделей. Терапевт працює з клієнтом, щоб розкрити корінні причини його проблем та змінити шаблони мислення та поведінки, що виникають з цих схем. Схемотерапія може застосовуватися при лікуванні різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, пост травматичний стресовий розлад, особистісні розлади тощо. Вона може вимагати тривалого терапевтичного процесу, присутність кваліфікованого схемотерапевта та активної участі пацієнта у терапевтичних завданнях поза сесіями.

Важливо пам'ятати, що схемотерапія є одним із багатьох підходів у психотерапії, і вибір конкретного методу повинен залежати від потреб та характеристик кожного індивіда.

Ось декілька питань, які священники можуть задати віруючим при особистій розмові

1. Розкажіть про себе.
2. Які вважаєте своїми сильними і слабкими сторонами?
3. Які люди мають вплив на Вас? Наведіть приклади зі свого життя
4. Як ви ставитеся до невдач і стресових ситуацій?
5. Як ви їх долаєте?
6. Як ви управляєте своїми емоціями?
7. Які стратегії ви використовуєте для збереження позитивного настрою?
8. Розкажіть про одну складну ситуацію, з якою вам довелося стикнутися в минулому, і як ви її вирішили
9. Як ви працюєте в команді?

10. Які ролі ви приймаєте?
11. Як ви реагуєте на критику?
12. Як ви імплементуєте отримані поради?
13. Які саморозвиткові заходи ви вживаєте, щоб покращити свої навички і знання?

Священнику важливо також зрозуміти які психотравми можуть бути у віруючого. Для психологічного лікування завжди необхідно встановити вірний діагноз.

3.2. Психологічні аспекти в кризовому консультуванні священнослужителів.

Для того, щоб допомогти священникам включати психологічний компонент у духовну допомогу віруючим людям розроблено методику кризового консультування, яка містить декілька кроків. За основу цього консультування взято роботу доктора Нормана Райта — “Кризове консультування”. Доктор Норман Райт — відомий американський психотерапевт, який консультує християн, а також допомагає служителям церков, капеланам та волонтерам підвищити обізнаність у подоланні травм особистісних, сімейних та суспільних потрясінь [19. с. 137-159].

Крок 1. Практика негайної інтервенції.

Першим кроком кризового консультування є негайна інтервенція. Будь — яка криза сприймається як загроза. У першу чергу вона становить загрозу для тих, хто через неї проходить. Це накладає обмеження в часі на можливості самого втручання. Це період найбільшої боротьби та стресу.

Вразливість та збентеження - реакція на первинний вплив травматичного досвіду, і кожна людина реагує на неї по -своєму.

Тому, священник повинен зважати на негайну, первинну потребу розмови для такої людини.

Якщо не виходить зустрітися , то було б добре, для початку хоча б поговорити з такою людиною по телефону.

Задля зменшення занепокоєння, відчуття провини і напруження, а також а також надання емоційної допомоги необхідно використати декілька прийомів:

Заспокоєння. Є один з психологічних прийомів, за допомогою яких можна допомогти людині, що боїться втратити здоровий глузд і нездатна адекватно реагувати. Важливо не перестаратися, щоб не привести до знецінювання проблеми . Часткове заспокоєння допоможе подолати почуття безпорадності та безнадії.

Процедура прямого впливу. Це група прийомів, які спонукають віруючого до бажаних змін. Можна порадити людині план виходу з проблемної ситуації або попередити про конкретні наслідки , якщо людина продовжить діяти, як раніше.

Хай би на якій стадії кризи не перебувала людина у роботі з ним потрібно дотримуватися базових процедур інтервенції. Основні принципи цієї процедури: слухання, оцінка, нормалізація, запевнення, підтримка, планування, навчання, нагляд.

Крок 2. Дія

Другим кроком у кризовому консультуванні є дія. На цьому етапі людину потрібно підштовхнути до змістовної та цілеспрямованої поведінки. Людям потрібне усвідомлення, що роблять вони самі, а що робить для них хтось. На цьому етапі потрібно допомогти людині осягнути суть кризи. Тому вони повинні ділитися зі своїми почуттями та думками, зокрема проаналізувати попередні кризи, якщо були такі. Також дуже важливо не забувати про комунікативні вміння. Цей крок також включає особливості сприйняття.

Допомагаючи людині впоратися з кризою важливо визначитися, яку ви виконуєте роль, допоміжну чи панівну?

Якщо криза становить небезпеку для віруючого і його оточення, якщо він нездатний сам справитися, то ваша роль має бути панівна.

Також важливо не забувати про альтернативу. Відчуття безпорадності під час кризи загострюється, тому потрібно заохотити людину переключитися на альтернативну діяльність.

Крок 3. Відновіть рівновагу.

Третій крок полягає в досягненні часткової мети кризового консультування — уникнути катастрофи і відновити рівновагу. Ставлячи влучні запитання та заохочуючи інформативні відповіді, ви можете допомогти людині:

- Заповнити інформаційні прогалини;
- Позбутися певних страхів.

Крок 4. Відновіть надію та позитивні очікування.

У стані кризи люди почуваються безпорадними, тому важливо плекати у них надію та позитивні очікування. Не давайте нездійснених обіцянок, але заохочуйте до розв'язання проблем. Важливу роль відіграватиме ваша віра в їхню здатність впоратися з труднощами.

Крок 5. Надайте підтримку.

Однією з причин, через які проблеми перетворюються на кризу, є відсутність відповідної соціальної підтримки. Важливим джерелом підтримки є телефонні розмови та система підтримки. Продумайте прийнятну для вас систему підтримки віруючих

Крок 6. Зосередьтесь на розв'язанні проблем.

Шостий крок - основа кризового консультування. Зосереджуючись на розв'язанні проблеми потрібно визначити ключову проблему, що спричинила кризу, після чого потрібно шукати вихід із неї. На цьому етапі потрібно ставити цілі, бути чутливим до актуальних цінностей, обрати план дій, подивитися проблемі в очі та спостерігайте за емоціями.

Крок 7. Зрозумійте й оцініть власне самосприйняття.

У контексті кризового консультування піднімати тему сприйняття віруючого себе самого (самосприйняття) є дуже важливим. Він передбачає:

- 1) оцінку та розуміння власного самосприйняття,
- 2) виявлення впливу самосприйняття на перебіг кризи і, з другого боку впливу того, що ви робите

на самоспийняття. На цьому етапі захищати і підсилювати власне сприйняття, адже криза характеризується тривогою і низькою самооцінкою.

Крок 8. Плекайте впевненість клієнта у власних силах з підтримкою Бога.

Вчіть відповідальності людини за своє життя, поступки. Давайте надію на підтримку Бога. Вчіть людину любити Бога, бути в гармонії з собою та оточуючим світом.

Завжди пам'ятайте про те, що ви — та людина, яку Бог покликав допомогти іншим пройти через очищення до зростання.

Крок 9. Оздоровлення людини може відбутися тільки чез власне оздоровлення.

Розраховуйте свої емоційні та психологічні ресурси. Пам'ятайте, хворий лікар не лікує, а напаки — заражає! Будьте здорові!

Висновок до розділу III

Програма просвітницької діяльності щодо кризової інтервенції спрямована на поширення інформації, знань і навичок, необхідних для вирішення кризових ситуацій. Основні цілі такої програми полягають у наданні населенню необхідних інструкцій та вмінь щодо реагування на надзвичайні події, подолання кризових ситуацій і відновлення повсякденного життя.

Нами запропонована схема-терапія для священників, які мають розмови (консультації, особисті розмови з віруючими).

Кризове консультування може бути корисним для священників, які спілкуються з людьми під час важких життєвих ситуацій. Це професійна практика, яка надає психологічну підтримку та поради людям, які переживають кризові моменти. Священники часто зустрічаються з різними проблемами та емоційними випробуваннями у своїй роботі. Вони можуть бути свідками страждань людей, які звертаються до них з проблемами сімейного життя, втратами, депресією та іншими емоційними труднощами. Кризова підтримка

може допомогти священникам управляти стресом, поділитися власними емоціями, знайти підхід до кожної унікальної ситуації та знайти способи допомогти людям, які звертаються до них. Як і в інших професійних середовищах, священники можуть зв'язатися з кваліфікованими кризовими консультантами або психологами, які нададуть їм особисту підтримку та поради. Вони також можуть отримати навички слухання й емоційної підтримки, щоб допомагати людям у важкі часи. Кризове консультування є важливим елементом турботи про благополуччя та добробут священників і, в результаті, про їх здатність надавати ефективну підтримку вірянам із життєвими труднощами.

Розроблено методику кризового консультування, яка містить декілька кроків. За основу цього консультування взято роботу доктора Нормана Райта — “Кризове консультування”.

РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

4.1. Охорона праці жінок, неповнолітніх та інвалідів

Особлива увага в законодавстві приділяється охороні праці жінок. Терміном "охорона праці" у вузькому розумінні завжди визначалося створення для працівників здорових та безпечних умов праці. "Охорона праці — це система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження здоров'я і працездатності людини в процесі роботи" Згідно зі ст. 24 Конституції України жінки мають рівні з чоловіками права і свободи. Рівноправність жінок у сфері трудових відносин забезпечується наданням їм рівних з чоловіками можливостей у професійній підготовці, у праці та винагороді за неї; спеціальними заходами щодо охорони праці та здоров'я жінок; створенням умов, які дають жінкам можливість поєднувати працю з материнством; правовим захистом, матеріальною і моральною підтримкою материнства і дитинства, включаючи надання оплачуваних відпусток та інших пільг вагітним жінкам і матерям [22]. З метою фактичного забезпечення рівноправності, з урахуванням особливостей жіночого організму, трудовим законодавством передбачено спеціальні правила охорони праці жінок, пільги і додаткові гарантії їх трудових прав. Забороняється застосування праці жінок на важких роботах і на роботах зі шкідливими або небезпечними умовами праці. Перелік важких робіт та робіт зі шкідливими і небезпечними умовами праці, на яких забороняється застосування праці жінок, затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України від 29 грудня 1993 р. №256 [5]. Забороняється також застосування жіночої праці на підземних роботах, крім деяких підземних робіт (нефізичних робіт або робіт по санітарному та побутовому обслуговуванню)

[24]. Забороняється залучення жінок до підймання і переміщення важких речей, маса яких перевищує встановлені для них граничні норми. Граничні норми підймання і переміщення важких речей жінками затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України від 10 грудня 1993 р. №241 [5,6]. Граничними нормами підймання і переміщення вантажів вважаються при чергуванні з іншою роботою (до 2 разів на годину) — 10 кг, а якщо робота пов'язана з постійним підйманням і переміщенням вантажів протягом робочої зміни — 7 кг. Сумарна вага вантажу, який переміщується протягом кожної години робочої зміни, не повинна перевищувати: з робочої поверхні — 350 кг, з підлоги — 175 кг. Законодавство обмежує застосування праці жінок у нічний час. Така праця допускається тільки в тих галузях народного господарства, де це зумовлюється особливою необхідністю і дозволяється як тимчасовий захід. Перелік цих галузей і видів робіт із зазначенням максимальних термінів застосування праці жінок у нічний час затверджується Кабінетом Міністрів України. До роботи у нічний час можуть залучатися жінки: медичні працівники, робітниці підприємств харчової промисловості. Таке залучення жінок до роботи у нічний час викликано особливою необхідністю, але має постійний, а не тимчасовий характер. Правила про обмеження застосування праці жінок у нічний час, як правило, порушуються на підприємствах приватної форми власності. Зазначені обмеження не поширюються на жінок, які працюють на підприємствах, де зайняті лише члени однієї сім'ї [22]. Згідно зі [22], вагітним жінкам відповідно до медичного висновку знижуються норми виробітку, норми обслуговування або вони переводяться на іншу роботу, яка є легшою і виключає вплив несприятливих виробничих факторів, із збереженням середнього заробітку за попередньою роботою. До вирішення питання про надання вагітній жінці відповідно до медичного висновку іншої роботи, яка є легшою і виключає вплив несприятливих виробничих факторів, вона підлягає звільненню від роботи зі збереженням середнього заробітку за всі пропущені внаслідок цього робочі дні за рахунок підприємства, установи, організації. Жінки, які мають

дітей віком до 3 років, у разі неможливості виконання попередньої роботи переводяться на іншу роботу зі збереженням середнього заробітку за попередньою роботою до досягнення дитиною віку 3 років. Вагітні жінки і жінки, які мають дітей віком до 3 років, не можуть залучатися до робіт у нічний час, до надурочних робіт і робіт у вихідні дні, а також не допускається направлення їх у відрядження. Жінки, які мають дітей віком від 3 до 14 років або дітей-інвалідів, не можуть залучатись до надурочних робіт або направлятись у відрядження без їх згоди [5]. Забороняється відмовляти жінкам у прийнятті на роботу і знижувати їм заробітну плату з мотивів, пов'язаних з вагітністю або наявністю дітей віком до 3 років, а одиноким матерям за наявністю дитини віком до 14 років або дитини інваліда. При відмові у прийнятті на роботу зазначеним категоріям жінок власник або уповноважений ним орган зобов'язаний повідомляти їм причини відмови у письмовій формі. Відмова у прийнятті на роботу може бути оскаржена у судовому порядку. Звільнення вагітних жінок і жінок, які мають дітей віком до 3 років (за наявністю медичного висновку - до 6 років), одиноких матерів при наявності дитини віком до 14 років або дитини-інваліда з ініціативи власника або уповноваженого ним органу не допускається, крім випадків повної ліквідації підприємства. Але і в цьому випадку звільнення допускається з обов'язковим працевлаштуванням. Обов'язкове працевлаштування зазначених категорій жінок здійснюється також у випадках їх звільнення після закінчення строкового трудового договору. На період працевлаштування за ними зберігається середня заробітна плата, але не більше 3 місяців від дня закінчення строкового трудового договору (ст. 184 КЗпП) [22]. Жінкам надаються оплачувані відпустки у зв'язку з вагітністю і пологами тривалістю 70 календарних днів до пологів і 56 (у разі ненормальних пологів або народження двох чи більше дітей - 70) календарних днів після пологів, які обчислюються сумарно і надаються жінкам повністю незалежно від кількості днів, фактично використаних до пологів. Жінкам, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи,

надаються відпустки тривалістю 90 календарних днів до пологів і 90 календарних днів після пологів, які обчислюються сумарно до пологів з оплатою в розмірі повного заробітку, незалежно від стажу та місця роботи (ст. 30 Закону України "Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи"). Після відпустки у зв'язку з вагітністю і пологами за бажанням жінки їй надається частково оплачувана відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею віку 3 років з виплатою за ці періоди допомоги за державним соціальним страхуванням. У разі, коли дитина потребує домашнього догляду, жінці надається відпустка без збереження заробітної плати тривалістю, визначеною у медичному висновку, але не більше, як до досягнення дитиною 6-річного віку. За рахунок власних коштів підприємства, установи, організації можуть надавати жінкам частково оплачувану відпустку та відпустку без збереження заробітної плати по догляду за дитиною більшої тривалості. У разі надання жінкам відпустки у зв'язку з вагітністю і пологами власник або уповноважений ним орган зобов'язаний за заявою жінки приєднати до неї щорічні основну і додаткову відпустки незалежно від тривалості її роботи на даному підприємстві, в установі, організації в поточному робочому році (ст. 180 КЗпП) [16]. Відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею 3-річного віку і відпустка без збереження заробітної плати надаються за заявою жінки або осіб, які фактично здійснюють догляд за дитиною, повністю або частково в межах установленого періоду й оформляються наказом (розпорядженням) власника або уповноваженого ним органу. Відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею 3-річного віку та відпустка без збереження заробітної плати зараховується як до загального, так і до безперервного стажу роботи і до стажу роботи за спеціальністю. Однак до стажу роботи, що дає право на щорічну відпустку, не зараховується. Неповнолітні, тобто особи, котрі не досягли віку 18 років, у трудових правовідносинах прирівнюються у правах до повнолітніх. Нарівні з цим для них встановлено додаткові пільги і гарантії трудових прав. В інтересах охорони здоров'я неповнолітніх забороняється застосування їх праці

на важких роботах і на роботах зі шкідливими або небезпечними умовами праці, а також на підземних роботах. Перелік важких робіт і робіт зі шкідливими і небезпечними умовами праці, на яких забороняється застосування праці неповнолітніх, затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України від 31 березня 1994 р. №46 [5]. Забороняється також залучати осіб, молодших 18 років, до підймання і переміщення речей, маса яких перевищує встановлені для них граничні норми. Ці норми диференційовано залежно від статі та віку неповнолітніх працівників і затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України від 22 березня 1996 р. №59 (Бюлетень нормативних актів міністерств і відомств України. - 1996. - №6). Усі особи, молодші 18 років, приймаються на роботу лише після попереднього медичного огляду і в подальшому, до досягнення 21 року, щороку підлягають обов'язковому медичному оглядові (ст. 191 КЗпП) [5,6]. Норми виробітку для робітників до 18 років встановлюються, виходячи з норм виробітку для дорослих робітників, пропорційно скороченому робочому часу для осіб, що не досягли 18 років (ст. 193 КЗпП). Заробітна плата працівникам, молодшим 18 років, при скороченій тривалості щоденної роботи виплачується в такому ж розмірі, як працівникам відповідних категорій при повній тривалості щоденної роботи. [22]. Забороняється залучати працівників, молодших 18 років, до нічних, надурочних робіт і робіт у вихідні дні. Працівникам віком до 18 років щорічні відпустки надаються у зручний для них час тривалістю 31 календарний день. Щорічні відпустки працівникам віком до 18 років повної тривалості у перший рік роботи надаються за їх заявою до настання 6-місячного терміну безперервної роботи на даному підприємстві, в установі, організації. Звільнення працівників, молодших 18 років, з ініціативи власника або уповноваженого ним органу допускається, крім додержання загального порядку звільнення, тільки за згодою відповідного комітету у справах неповнолітніх (комітети і служби у справах неповнолітніх створено відповідно до Закону України від 25 січня 1995 р. "Про органи і служби у справах неповнолітніх і спеціальні установи для

неповнолітніх"). При цьому звільнення з підстав, зазначених у пунктах 1, 2 і 6 ст. 40 КЗпП, провадиться лише у виняткових випадках і не допускається без працевлаштування [6]. Особи зі зниженою працездатністю володіють усією повнотою соціально-економічних, політичних, особистих прав і обов'язків. Згідно із Законом України "Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні" від 21 березня 1991 р. дискримінація інвалідів заборонена і переслідується законом (ст.1). Інвалідами вважаються особи зі стійким розладом функцій організму внаслідок захворювання, травм та уроджених дефектів, що обмежують їх життєдіяльність, та які потребують соціальної допомоги і захисту. Як міра втрати здоров'я інвалідність визначається шляхом експертного обстеження медикосоціальними експертними комісіями МОЗ. Порядок організації та проведення медико-соціальної експертизи втрати працездатності затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 4 квітня 1994 р. №221 (ЗП України. - 1994. - №8. - Ст. 190). З метою реалізації творчих і виробничих здібностей інвалідів та з урахуванням індивідуальних програм реабілітації їм забезпечується право працювати на підприємствах із звичайними умовами праці, в цехах і на ділянках, де застосовується праця інвалідів, а також займатися індивідуальною та іншою трудовою діяльністю, яка не заборонена законом. Відмова в укладенні трудового договору або в просуванні по службі, звільнення за ініціативою власника або уповноваженого ним органу, переведення інваліда на іншу роботу без його згоди з мотивів інвалідності не допускається, за винятком випадків, коли за висновком медико-соціальної експертизи стан його (інваліда) перешкоджає виконанню професійних обов'язків, загрожує здоров'ю і безпеці праці інших осіб або продовження трудової діяльності чи зміна її характеру та обсягу загрожує погіршенням здоров'я інвалідів. Залучення інвалідів до надурочних робіт і робіт у нічний час без їх згоди не допускається. Постановою Кабінету Міністрів України від 3 травня 1995 р. №314 затверджено Положення про робоче місце інваліда і про порядок працевлаштування інвалідів, яким передбачено, що

робоче місце інваліда - це окреме робоче місце або ділянка виробничої площі на підприємстві незалежно від форм власності та господарювання, де створено необхідні умови для праці інваліда. Робоче місце інваліда може бути звичайним, якщо за умовами праці та з урахуванням фізичних можливостей інваліда воно може бути використано для його працевлаштування, і спеціалізованим, тобто обладнаним спеціальним технічним оснащенням, пристосуваннями і пристроями для праці інвалідів залежно від анатомічних дефектів чи нозологічних форм захворювання та з урахуванням рекомендації медикосоціальної експертної комісії, професійних навичок і знань інваліда. Підприємства, які використовують працю інвалідів, зобов'язані створювати для них умови праці з урахуванням рекомендацій медико-соціальної експертної комісії та індивідуальних програм реабілітації і забезпечувати інші соціально-економічні гарантії, передбачені законодавством. [22]

4.2 Психологічна допомога населенню, яке постраждало внаслідок надзвичайних ситуацій

У надзвичайній ситуації найбільш часто ми можемо зіткнутися з різними шокowymi реакціями усунення наслідків яких потребує застосування ряду заходів психологічного захисту населення [Ст. 38 КЦЗУ від 02.10.2012 р.]. Зазначені наслідки можна розділити на реакції по гальмування і збудливим типом. До гальмування реакцій в першу чергу відносять ступор.

Ступор може виникати у відповідь на сильне нервово потрясіння (землетрус, вибух, напад, жорстоке насильство), коли людина витратив стільки енергії на виживання, що сил на контакт з навколишнім світом вже немає. Він може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Характерними особливостями ступору є:

різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;

відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки); застигання в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості; в окремих випадках можлива напруга окремих груп м'язів [22].

У подібному стані людина не реагує на зовнішні впливи, його поза напружена, руху мінімальні до повної відсутності. При зовнішньому спокої необхідно відзначити, що людина відчуває свержсильное внутрішнє напруження, яке можна порівняти з такими відчуттями, як зведені м'язи після посиленних фізичних дій. Якщо людині, яка перебуває в стані ступору, не надати допомогу, то це може привести його до повного фізичного виснаження, або більш тяжкого фізичного збитку, так як в подібному стані він не може відстежувати змін в навколишньому середовищі, і як наслідок, піддаватися новим впливам.

Допомога в ступорозних станах:

- Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.
- Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.
- Долоня вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підстройте своє дихання під ритм його дихання.
- Повільно і чітко говорите йому то, що може викликати сильні емоції (краще негативні, так як вони швидше викликаються) [11].

До збудливих типів реакції в стресових ситуаціях відносять рухове збудження і нервові тремтіння. У стані рухового збудження відбувається розкоординація всієї свідомої діяльності – людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожим на тварину, метається в клітці. При цьому можливо спостерігати амнезію, в результаті якої у індивіда губляться спогади про події, що відбулися і власних діях. Характерними ознаками рухового збудження є:

- різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;
- ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо):

- у багатьох випадках відсутність реакції на оточуючих (на зауваження, прохання, накази) [5].

Допомога особам, які переживають рухове збудження:

- Використовуйте прийом «захоплення»: знаходячись позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, притисніть його до себе і злегка перекиньте на себе.

- Ізольуйте потерпілого від оточуючих.

- Помасажуйте потерпілому «позитивні» точки (знаходяться на лобі над бровами, на середині очей).

- Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося?» «Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»).

- Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте запитань, в розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій («Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи») [22].

Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою. Нервові тремтіння проявляється так, як ніби людина сильно замерз. Особливо яскраво це проявляється в треморі кінцівок, в мові – заїкання. Реакція може тривати досить тривалий час – до декількох годин. Якщо цю реакцію не зупинити, то напруга залишиться всередині, в тілі, і викличе м'язові болі, а в подальшому може призвести до розвитку психосоматичних захворювань. При припинення реакції потерпілий відчуває сильну втому і потребує відпочинку. Характерні ознаки нервового тремтіння:

- раптово починається тремтіння – відразу після інциденту або через

якийсь час;

- виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сигарету).

Допомога при нервовому тремтінні: -

– Потрібно посилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 с.

– Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.

– Після завершення реакції дайте потерпілому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

Психологічна допомога особам, які мають травматичний досвід (відбуваються великі зміни в психіці, людина починає ділити своє життя на дві частини – до події і після нього, у людини виникає відчуття, що оточуючі не можуть зрозуміти його почуттів і переживань):

Допоможіть потерпілому висловити почуття, пов'язані з пережитим подією (якщо він відмовляється від розмови, запропонуйте йому описати те, що сталося, свої відчуття в щоденнику або у вигляді розповіді).

Покажіть потерпілому, що навіть в зв'язку з найжахливішим подією можна зробити висновки, корисні для подальшого життя (нехай людина сама поміркує над тим досвідом, який він придбав в ході життєвих випробувань).

Дайте постраждалому можливість спілкуватися з людьми, які з ним пережили трагічну ситуацію.

Не дозволяйте потерпілому грати роль жертви, тобто використовувати трагічна подія для отримання вигоди, («я не можу нічого робити, адже я пережив такі страшні хвилини, години, дні») [10].

Психологічна допомога людині, яка отримала серйозну фізичну травму

- Скажіть потерпілому, що перебуваєте поруч з ними і допомагаєте йому.

- Накрийте його чимось для збереження тепла. Підтримуйте з травмованим тілесний контакт

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Релігійність людини впливає на її сприйняття життя, особливо у складних життєвих обставинах.

У багатьох країнах світу психологія замінила релігію, в той час як в багатьох релігійних країнах Сповідь та спілкування з священником або монахом частково взяло на себе функцію спілкування з психологом або психологічне консультування.

Статистичні дослідження нашої країни (дані за 2018 рік) свідчать, що на сьогодні число людей, які вважають себе віруючими, складає 72%. При цьому переконаних атеїстів приблизно 3%.

Оскільки в центрі християнської віри знаходиться людина, яка в першу чергу любить, сподівається, вірить, та слідує за Ісусом Христом, то вона несе відповідальність і приймає рішення з її інтелектуальними, духовними, психічними спроможностями за реалізацію власного життя. У житті віруючої людини роль психолога у деякій мірі виконує священник. Адже через Сповідь віруюча людина в певній мірі лікує завдані травми і рани, усвідомлюючи та приймаючи свої помилки а також роботою над ними. Через Таїнство Сповіді священник, через якого діє сам Христос, відпускає гріхи. Сповідь - це велика духовна праця: пригадування та визнання гріхів, потім прийняття відповідальності за гріхи, роздумів над тим, як виправити, змінити своє життя.

Проблема "релігійної свідомості" є актуальною та складною в сучасному філософському знанні. Вона включає в себе дослідження ролі релігії в житті людини, її впливу на моральні, етичні та соціальні цінності.

Складні життєві обставини в які людина потряпляє, їх психологічний аналіз для людини з релігійною свідомістю є передумовою для Святого Таїнства сповіді, яке передбачає катарсис совість, душі та гармонії з Богом та оточуючим

світом.

Психодіагностичне вивчення емоційної сфери віруючих може бути спрямоване на вивчення впливу релігії на емоційну стабільність і добробут. Дослідження такого роду можуть допомогти виявити взаємозв'язок між релігійними віруваннями та емоційним станом осіб. Основними методами психодіагностики в цій сфері можуть бути анкетування, спостереження та інтерв'ювання. Анкетні методи можуть містити запитання, спрямовані на виявлення релігійних переконань, рівня вірування, а також емоційної стабільності та суб'єктивного благополуччя. Процес спостереження може включати аналіз поведінки віруючих осіб у релігійних обрядах, взаємодії з іншими віруючими та виконання релігійних практик, особливо тих, що стосуються емоційного випробування. Інтерв'ювання може допомогти отримати більш детальну інформацію про особистий досвід віруючих осіб, їх релігійні переконання, їх зв'язок із віруваннями та їх емоційні реакції.

З метою визначення психологічного ефекту Таїнства Святої сповіді на людину в залежності від розвитку релігійної свідомості було проведено опитування респондентів за допомогою деяких методик, а саме: опитувальника медіарелігійності особистості (ОМРО) (Н.С. Коструба), розробленої анкети для віруючих та діагностики спрямованості на постстресове відновлення: шкал задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985),

Опитування усіх груп віруючих за опитувальником медіарелігійності особистості (ОМРО) (Н.С. Коструба) засвідчило, що 70% опитуваних володіють високим рівнем медіарелігійності. Респонденти, які схильні до високого рівня медіарелігійності, відзначаються позитивним ставленням до свого життя і досвіду. Релігійні практики допомагають їм знайти новий зміст у пережитих подіях. Важливим для таких людей є орієнтація на майбутнє, коли їхню поведінку переважно визначають прагнення досягнути майбутніх цілей та отримати винагороди. Вони вкладають значну кількість енергії і часу у планування та досягнення майбутніх цілей. Поведінку медіарелігійних осіб у

стресових ситуаціях визначають їх віра - у себе, у свої сили, у Бога або вищі сили, а також в інших людей. Вони також залежать від соціальної підтримки, такої як звернення до сім'ї, близьких або професійного кола, або ж самостійно надання допомоги іншим. Зазвичай такі особистості у складних ситуаціях не проявляють свої почуття, незалежно від форми комунікації - усної, письмової, навіть невербальної через танці, малюнки чи музику.

Результати діагностики спрямованості на постстресове відновлення свідчать про те, що за шкалою задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985) серед усіх опитуваних: “задоволенні життям” — 85% опитуваних. В той же час, сумарно “більше незадоволений життям, ніж задоволений” та “незадоволений життям” становить 15% респондентів. Тобто, можна припустити, що Таїнство Сповіді позитивно впливає на психологічне здоров'я людей які є релігійними та мають релігійну свідомість.

Проведені дослідження з опитування віруючих людей щодо впливу Таїнства Сповіді на їх психологічний стан свідчать, що Сповідь в житті віруючих відіграє важливу психологічну роль. Добра Сповідь приносить психотерапевтичний лікувальний ефект. Але він можливий лише тоді, коли відбувається іспит сумління, жаль за гріхи, постанова поправитись, визнання гріхів та покута.

Для віруючих людей з релігійною свідомістю священник є особою, яка також може надавати допомогу психолога. Надзвичайно важливим фактом при Таїнстві Сповіді для віруючого є тайна. Адже священник ніколи не може порушити тайну Сповіді, щоб йому не говорили. Тайна Сповіді для священника свята!

Духовний провідник, є особою, яка допомагає людям в розвитку їхньої духовності, знайти сенс у своєму житті і досягти гармонії з душею. Вони можуть працювати в різних релігійних або духовних традиціях, надаючи поради, духовну освіту і супровід у духовних практиках.

Розроблено методику кризового консультування, яка містить декілька

кроків для того, щоб допомоги священникам мати можливість надавати психологічну допомогу віруючим людям. За основу цього консультування взято роботу доктора Нормана Райта — “Кризове консультування”.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августин Ю. Здорова психологія і Таїнство Примирення. Мистецтво сповіді. Порадник. Львів, 2018. 523с.
2. Архімандрит Хризостом Григорій Тімпас, Ph.D. Шамани, духівники і психотерапевти: проблеми покаяння і сповіді в світлі сучасного постмодерністського переходу до “психологічного” суспільства архімандрит Хризостом Григорій Тімпас, Ph.D. URL:<http://kyivpravosl.info/2020/06/17> (дата звернення: 10.10.2023)
3. Аллен Д. Геть із голови. Як зупинити спіралі токсичних думок переклав з англійської Мельник О. Львів: Свічадо, 2022. 288 с.
4. Бейко Л. А., І. М. Періг. Психологія і християнство. Матеріали VIII International Scientific and Practical Conference "Modern technologies of human development", November 06-08, , Bordeaux, France, 2023. С. 292- 297.
5. Бегун В. В., Науменко І. М. Безпека життєдіяльності (забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки: навч. посібник. Київ : 2018. 328 с.
6. Богданова А. С. Формування навичок здорового способу життя - зміст та мета навчально-виховного процесу в школі. Луганськ: посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації, 2016. 234 с.
7. Борисова З. О. Релігійність як універсальна характеристика людини: (релігійна свідомість). Інтелект. Особистість. Цивілізація. 2014. Т.1. Вип.1. С. 34-41.
8. Биченко А., Дудар Н. Релігійність українського суспільства: рівень, характер, особливості. Нац. безпека і оборона, 2012. №10. С. 14-21.
9. Бріер Д. К. Скот. Основи травмофокусованої терапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
10. Войтович М. Психологічні особливості горювання. URL: https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich_M_V_2019__Psychological_features_of_t

11. Вишньовський В. В., Періг І. М. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційної роботи магістра для студентів спеціальності 053 психологія. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2022. 68 с.
12. Віра і розум — двоє крил людського духу: Зб. наук. праць НАН України, Від-ня релігієзнавства Ін-ту філософії ім. Г.С. Сковороди; Ред. А. Колодний. Київ. Світ знань, 2017. 156 с.
13. Грабовець О.А., Пашенко А.К. Релігія як символічна форма світорозуміння (спроба соціологічної інтерпретації). Вісник Київ. ун-ту. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2015. Вип. 15-16. С. 10-13.
14. Груца В. Сповідь як духовна терапія. Львів: Книговір, 2019. 56 с.
15. Дембіцький, С.С., Любива, Т.Я. Вимоги до розробки та адаптації комплексних вимірювальних інструментів у соціології: надійність, валідність і достовірність. Український соціум, 2017ю С. 45–57.
16. Дрей, К. В. Трансформація релігійної свідомості у сучасному інформаційному суспільстві. Наука. Релігія. Суспільство, 2013. С. 64-69.
17. Девід В. Ешплбі, Джордж Олшледжер, Девід В. Зустрічі, що змінюють життя. Переклав з англійської О. Разіньков. Київ: Паливода А.В., 2018. 352 с.
18. Доктор Даєн Ламберг Страждання і серце Бога. Переклав з англійської О. Дмитренка. Київ: Паливода А.В., 2018. 392 с.
19. Доктор Норман Райд. Кризове консультування: як діяти і що говорити у критичних ситуаціях. Переклав з англійської О. Лаврінеко. Київ: Паливода А.В., 2018. 400 с.
20. Джонсон Л. Ерік. Християнство і психологія:п'ять поглядів. Переклав з англійської Н. Гербіш. Київ: Паливода А.В., 2018. 328 с.
21. Дзюба С. Психолог, як і священник, берігає почуте в таємниці. URL:<http://che.cn.ua/index.php/all-news/item/8178-psykhologh-iak-i-sviashchennyk-zberihaie-pochute-v-taiemnytsi>.(дата звернення: 15.10.2023)
22. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навч. Посібник. Київ :

Каравела, 2019. 285 с.

23. Зливков В. Л., Лукомська С.О., Котух О. В. Шлях до перемог і звершень (Путівник із психології повсякденного спілкування) Методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 126 с.

24. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

25. Калач В. Релігійна ідентичність українських громадян та соціокультурні трансформації. Українознавство, 2021. С. 37-39.

26. Карпенко Є. В. Методи сучасної психотерапії. Навчальний посібник. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.

27. Катарсис сутність та особливості – URL: <http://estetica.etica.in.ua/katarsis-sutnist-ta-osoblivosti> (дата звернення: 13.10.2023).

28. Козловський О.Р. Релігійна свідомість та релігійні практики населення сучасної України як предмет соціально-філософського аналізу. Рукопис. Київ, 2017. 186 с.

29. Коструба Н. С. Апробація методики дослідження медіарелігійності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія – https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/7.pdf. (дата звернення: 16.10.2023).

30. Коструба, Н. Модель медіа-релігійності особистості: теоретико-методологічні основи. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, № 9, 2021. С. 130-138. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.17>

31. Коструба Н. С. Опитувальник медіарелігійності особистості: методичні рекомендації до використання та інтерпретації результатів опитувальник. Луцьк, 2023. 32 с.

32. Комарніцька Ю. Священик чи психолог? URL: <https://credo.pro/2009/03/442>. (дата звернення: 13.10.2023).

33. Кирпенко Т. М. Вплив механізмів психологічного самозахисту на

особистісні утворення та поведінкові моделі підлітків. Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Інту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 27. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 198–210.

34. Кирпенко Т. М. Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасних психологічних. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/717706/1/7.pdf>. (дата звернення: 12.10.2023).

35. Класифікація видів психологічної допомоги URL:<https://naurok.com.ua/klasifikaciya-vidiv-psihologichno-dopomogi-336231.html>. (дата звернення: 11.10.2023).

36. Ломачинська, І., Ломачинська, С. Феномен віртуальної реальності в контексті релігійних комунікацій. «Глобалізований світ: випробування людського буття»: Міжнародна науково-теоретична конференція, 6-7 жовтня 2017 року: матеріали доповідей та виступів. Житомир, 2017. С. 201- 205.

37. Литвиненко Н. Аналіз методики таїнства сповіді: теологічнопсихологічний контент.URL:https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/25241/2/MSNK_2018v2_Litvinenko_N-Confession_as_religious_124-125.pdf. (дата звернення: 13.10.2023).

38. Литвиненко Н. Сповідь як релігійно психологічний катарсис в контексті моральності URL:https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/25241/2/MSNK_2018v2_Litvinenko_N-Confession_as_religious_124-125.pdf. (дата звернення: 13.10.2023).

39. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

40. Наумова, Н. Психологічна структура віри та мотиви її формування.URL: <https://studentam.net.ua/content/view/7306/97/>. (дата звернення: 13.10.2023).

41. О. Василь Корендій. Таїнство Єлеопомазання та душпастирство хворих згідно Кодексу Канонів Східних Церкові Партикулярного права

української Греко-Католицької Церкви. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2019. 240 с.

42. О. Олег Чупа. Сповідальниця, чи психологічна порадня URL: <http://dds.edu.ua/ua/articles/2/slovo/2017/2052-spovidalnytsya-i-psykholohichna-poradnya-2018.htm> (дата звернення: 11.09.2023).

43. О. Тихон (Кульбака). Кожен з нас мусить мати свого духівника, психолога і лікаря URL: <https://velychlviv.com/o-tyhon-kulbaka-kozhen-z-nas-musyt-maty-svogo-duhivnyka-psyhologa-i-likarya/>. (дата звернення: (9.09.2023).

44. Основи реабілітаційної психології: подання наслідків кризи. Навчальний посібник. URL <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>. (дата звернення: 5.10.2023).

45. Парашевін М. Релігійність у повсякденному житті українців. Українське суспільство: десять років незалежності: Соціологічний моніторинг та коментар науковців. К.: Ін-т соціології НАН України, 2021. №5. С. 545 — 553.

46. Попкек Г. К. Боже, як жити зі складними людьми і не збожеволіти . Переклад з англійської О. Гладкий. Львів: Свічадо, 2020. 224 с.

47. Про взаємодію психології і християнства (Віталій Сидоркін). URL: <https://svitle.org/novini/interviu-z-hostiamy/2284-pro-vzaemodiyu-psikhologiji-i-khristiyanstva-vitalij-sidorkin>. (дата звернення: 6.9.2023).

48. Психологічна допомога URL:<http://psychologis.com.ua.htm>. (дата звернення: 13.10.2023).

49. Радецький Александер. Як сповідатися: Путівник каяника . Переклад з польської Різун Т. Львів: Свічадо, 2019. 96 с.

50. Релігійні почуття URL:<http://psychologis.com.ua.htm>. (дата звернення: 5.10.2023).

51. Релігійна свобода і права людини . Львів: Свічадо, 2015. 376 с.

52. Святий Августин. Сповідь. Переклад з латині Ю. Мушака. – Львів: Свічадо, 2015. 356 с.

53. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового

способу життя людини. Запоріжжя : Запоріз. держ. ун-т, 2019. 324с.

54. Сповідь і психотерапія URL:<https://waking-up.org/religii-svitu/spovid-i-psihoterapiya/?lang=uk>. (дата звернення: 5.10.2023).

55. Тарашкевич М. Як підтримувати дітей у кризових ситуаціях /переклав з польської Т. Різун. Львів: Свічадо, 2022. 104 с.

56. Техніка психологічного консультування.URL:<https://allreferat.com.ua/uk/psuhologiya/kontrolnaya/3676/page/4>. (дата звернення: 5.09.2023).

57. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України. 1998. 348 с.

58. Іванов, І. Теоретико-методологічний концепт взаємодії ідентичностей. Політичний менеджмент, 2021. С. 18-27.

59. Чи може християнин звертатися до психолога / психіатра? URL:<https://www.gotquestions.org/Ukrainian/Ukrainian-psychologist.html>. (дата звернення: 13.10.2023).

60. Що таке гріх? Які бувають гріхи? Для чого потрібно розповідати свої гріхи священику? URL:<http://anna-church.org/shho-take-grih-yaki-buvayut-grihy-dlya-chogo-potribno-rozpovidaty-svoyi-grihy-svyashhenyku/>. (дата звернення: 1.10.2023).

61. Як Церква ставиться до психотерапії і психологів? URL:https://www.truechristianity.info/ua/articles/article_ua_0252.php. (дата звернення: 13.10.2023).

62. Як пережити втрату? URL: <https://armyinform.com.ua/2022/08/10> (дата звернення: 13.09.2023).

63. Юрченко В. Християнська психологія в контексті християнства, психологічної науки і практики URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprintYurchenko%20V.M..pdf>. (дата звернення: 11.09.2023).

64. 72% віруючих та 3% атеїстів: як в Україні ставляться до релігії. Опитування – URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2018/04/26/230579/>. (дата

звернення: 12.08.2023).

65. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology. London: Guilford Press. Google Scholar. 2015. 213с.

66. Bryson, J. R., Andres, L., & Davies, A. COVID-19, Virtual Church Services and a New Temporary Geography of Home. Journal of economic and social geography, 111(3), 2020. P. 360–372 . DOI: <https://doi.org/10.1111/tesg.12436>

67. Campbell, H. A. Introduction: The Rise of the Study of Digital Religion. Digital Religion. Understanding Religious Practice in New Media Worlds 2013. P.1-21. London, UK: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203084861>

68. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it // August 2, 2017 Research Article, 2017. P. 131-136 <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>

69. Duc, A.L. Cybertheology: Theologizing in the Digital Age. Social Science Research Network. 2016. 213 p.

70. McGuire, M. Religion: The Social Context. Boston: Wadsworth. 2007. 135 p.