

14. *Фундаментальные исследования* [Электронный ресурс] / В. А. Кульчицкий и др. Проблема восстановления функций системы контроля суточных ритмов организма при деструкции нейронов ствола головного мозга // – 2006. – № 1(35). – С. 70-76. - Режим доступа : [http://nasb.gov.by/rus/publications/vfvr/vfvr06\\_1r.php](http://nasb.gov.by/rus/publications/vfvr/vfvr06_1r.php)
15. *Hemi-sync* [Электронный ресурс] // сайт NTS. – Режим доступа : <http://www.iks.ru/~ttt/hemisync.shtml>

У даній статті запропонована модель поліфункціональної регуляції емоціогенними засобами, що включає звукоколірну регуляцію, полімодальним утворенням і результатом інтеграції якої є структурне єдине створення, що обумовлює регуляцію станів, розглянуто структурно-функціональний механізм звукоколірної регуляції психічних станів особистості, так як стани людини роблять суттєвий вплив на ефективність його діяльності, спілкування, фізичне і психічне здоров'я. При цьому регуляція має на увазі не лише усунення негативних, але і виклик позитивних станів. Різноманітність використаних засобів психологічної регуляції і саморегуляції станів обумовлюють використання комплексного впливу різних функцій на психічні стани людини, тобто поліфункціональну регуляцію, коли здійснюється одночасно вплив на різні аналізатори, на різні рівні свідомості, задіюючи різні системи організму. Найбільш викликають емоційні реакції, здійснюють ефективний вплив на особистість групи звукових і колірних емоціогенних засобів.

*In the given article a model of multifunctional regulation emotional-genic in the ways, including sound-color regulation is offered, the structurally functional mechanism sound-color regulation of person' mental conditions is considered. Person's conditions make essential influence on efficiency of its activity, dialogue, physical and mental health. Thus regulation means not only elimination negative, but also a call of positive conditions. A variety of the used agents of psychological regulation and self-control of conditions cause use of complex influence of different functions on mental conditions of the person, that is multifunctional regulation when influence on various analyzers, on different levels of consciousness, start working different systems of an organism is carried out simultaneously. The most cause emotional reactions, carry out effective influence on the person of group sound and color emotional-genic ways.*

Статтю подано до друку 20.10.2013.

© 2013 р.

М. З. Єсип (м. Львів)

### **ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ВІРУЮЧИХ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ РЕЛІГІЙНУ КРИЗУ**

**Постановка проблеми.** У час, коли людське життя зазнає постійних змін, особа щораз частіше задає собі питання про вибір важливих для неї цінностей. Особливо актуально це питання постає у період ранньої дорослості, коли індивід почуває себе відповідальним за різноманітні сфери своєї життєдіяльності. Одним із таких дороговказів, який допомагає здійснити той чи інший вибір, є релігія – її догмати та цінності. Однак, особа, яка визнає існування надприродного світу, може сумніватись в істинності своїх переконань, переживаючи релігійну кризу. Причин появи цієї кризи є безліч, однак часто вони пов'язані з особливостями ставлення індивіда до себе. Дослідження особливостей самосвідомості віруючих, які невпевнені у своїх релігійних

переконаннях, дасть змогу з'ясувати, яке ставлення переважає у цих осіб щодо себе і як це позначається на їхньому прагненні самовдосконалюватись.

**Метою** дослідження є аналіз самосвідомості віруючих осіб, які переживають релігійну кризу.

**Аналіз останніх публікацій.** У сучасній психологічній науці проблема дослідження самосвідомості є однією із найбільш складних. Це пов'язано, по-перше, із з'ясуванням генезу самосвідомості. Психологи сходяться до думки, що самосвідомість притаманна лише людині як представнику *Homo sapiens*. Припускається, що «індикатором» появи самосвідомості в індивідуальному розвитку людини виступає «самовідчуття» як здатність особи виокремити своє Я від Я оточуючих людей [4; 7].

Другою важливою проблемою в трактуванні самосвідомості є визначення форм її існування. З одного боку, самосвідомість постає як сукупність психічних станів, що вказує на її сталість; з іншого, підкреслюється її процесуальність та мінливість на конкретному етапі життя людини. Об'єднуючи ці два різні погляди, можна стверджувати, що самосвідомість виступає інтегральною якістю психіки людини, яка передбачає усвідомлене ставлення особи до себе.

Останньою, третьою проблемою у дослідженні самосвідомості є виокремлення її структурних компонентів. Будучи пов'язаною зі всіма аспектами психічної діяльності, самосвідомість охоплює когнітивну, емоційну та вольову складові. Когнітивний компонент пов'язаний із самопізнанням людини: це самосприйняття, самоаналіз, самокритика і т. д. Емоційна складова передбачає афективне ставлення людини до себе і виявляється у самоповазі, самоприйнятті, самозадоволенні тощо. Вольовий компонент охоплює зусилля, спрямовані на підтримку нервово-психічного збудження, необхідного для психічної діяльності. Цей компонент виявляється у самодисципліні, самопокаранні, самовдосконаленні і т. д. [4; 5; 7].

Самосвідомість виступає цілісною системою, яка інтегрує у собі уявлення індивіда про себе та своє місце у житті. Самосвідомість виявляє себе через усвідомлене ставлення людини до свого Я – своїх особливостей, цінностей, переживань тощо. Зрозуміти свій життєвий задум, побачити, пережити власне минуле, теперішнє й майбутнє водночас, усвідомити їхній нерозривний зв'язок, обумовленість одне одним, на думку Т. Титаренко, можна, перебуваючи у кризових станах [10]. Що стосується життя віруючих, то кризові стани можуть виникати через їхні релігійні переконання – особливо ті з них, які викликають в людини переживання невпевненості та невизначеності.

Релігійну кризу, відтак, можна визначити як психічний стан напруження, пов'язаний із сумнівом віруючих щодо істинності його переконань. Причин релігійної кризи може бути безліч, однак їх можна об'єднати у декілька груп [6]. Сумнів щодо істинності релігійних догм виникає перш за все тоді, коли заперечується попередня світоглядна система людини та зростають труднощі під час пізнання надприродного світу. Релігійна криза з'являється також у житті особи, яка прагне «вдосконалити» та поглибити свою віру; така людина сповнюється переживанням невпевненості і тривоги щодо свого майбутнього. Іншою причиною релігійної кризи є перебування індивіда в пошуку Бога; така особа прагне його пізнати, однак недостатньо ще переконана в його присутності та здатності впливати на її життя. Окрім причин релігійного характеру появи кризового стану у житті віруючої людини, існують також і особистісні, які пов'язані зі специфікою ставлення до себе та свого місця у житті.

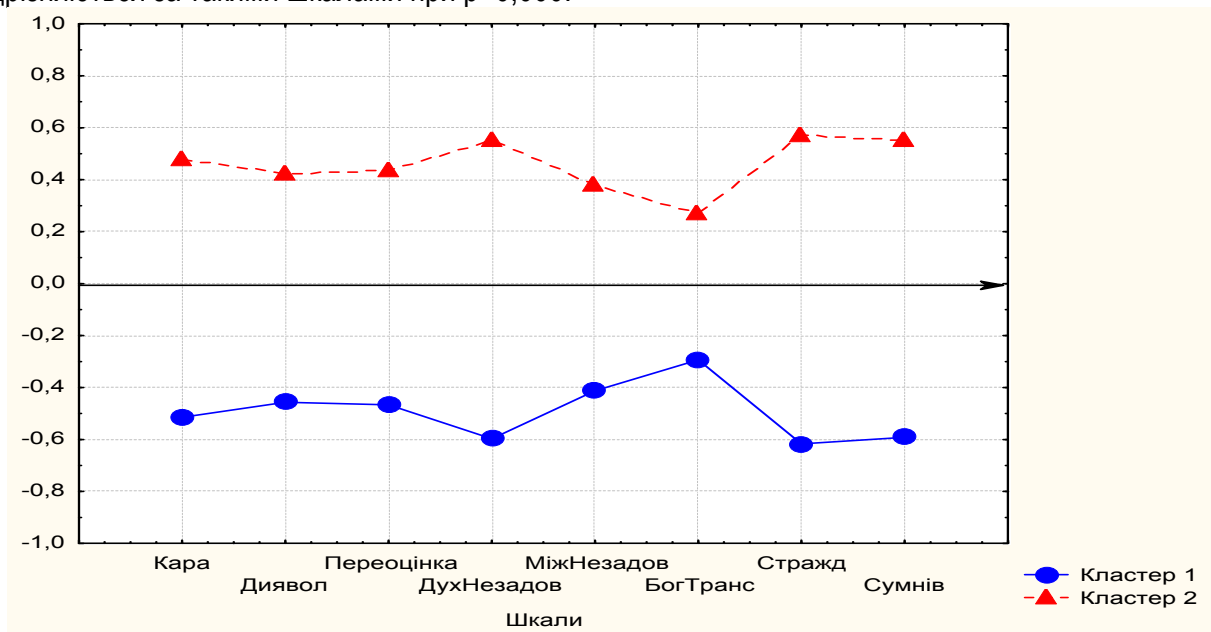
**Аналіз результатів емпіричного дослідження.** Для того, щоби проаналізувати особливості самосвідомості віруючих осіб, використано окремі шкали Тесту самоактуалізації особистості Е. Шострома у модифікації Л. Гозмана та М. Кроза, а саме «Сенситивність до себе», «Самоповага», «Самоприйняття» та «Прийняття агресії». Окрім того, з метою детальнішого вивчення самосприйняття індивіда розроблено опитувальник «Мої риси». Дана методика охоплює 35 рис, які за результатами пілотажного дослідження набрали найвищі значення у таблиці

факторного навантаження (від 0,514 до 0,706). Досліджуваним пропонували оцінити кожний пункт опитувальника за 5-бальною шкалою залежно від того, як особа себе сприймає.

З метою виокремлення віруючих, які переживають релігійну кризу, використано шкалу «Бог як трансцендентність» методики «Образ Бога в релігійних осіб» (СДОБ) М. Єсип [3], а також методики «Людина – Бог: типологія переживань» М. Єсип [2] та «Релігійні копінг-стратегії» К. Паргамента, Г. Кюніга, Л. Перез в адаптації М. Єсип [1]. Серед емоцій та почуттів до Бога основну увагу у даному дослідженні звернуто на страждання та сумнів, а з-поміж релігійних способів долання труднощів – оцінку проблемної ситуації як кари Бога, оцінку проблемної ситуації як діяльності диявола, переоцінку сили Бога, переживання духовного та міжособового релігійного незадоволення. Доцільність використання саме цих шкал зазначених вище методик підтверджена їхніми сильними кореляційними зв'язками (значення коливається від 0,455 до 0,857).

Групою людей, відбраною для проведення емпіричного дослідження, є 370 дорослих осіб християнського віровизнання (віком від 21 до 35 років; розподіл за статеву ознакою рівномірний). Для громадян України роль релігії, за даними опитування Міжнародного проекту соціального дослідження, яке аналізує суспільні процеси в Європі, постійно зростає. У нашій державі 71,4% населення вважають себе віруючими, що забезпечило громадянам України п'яте місце на континенті за релігійністю [9]. Окрім цього, за останні десять років, за результатами опитування Центру Разумкова, кількість українців, які вірять у Бога, збільшилась на 13% [9]. З появою своєрідної моди на віру з'ясуємо, чи існують особи, які все-таки сумніваються в істинності релігійних догм.

З цією метою проведено кластерний аналіз за методом k-середніх для досліджуваних (рис. 1). Виокремлені два кластери за результатами порівняльного аналізу t-тесту Стьюдента відрізняються за такими шкалами при  $p=0,000$ .

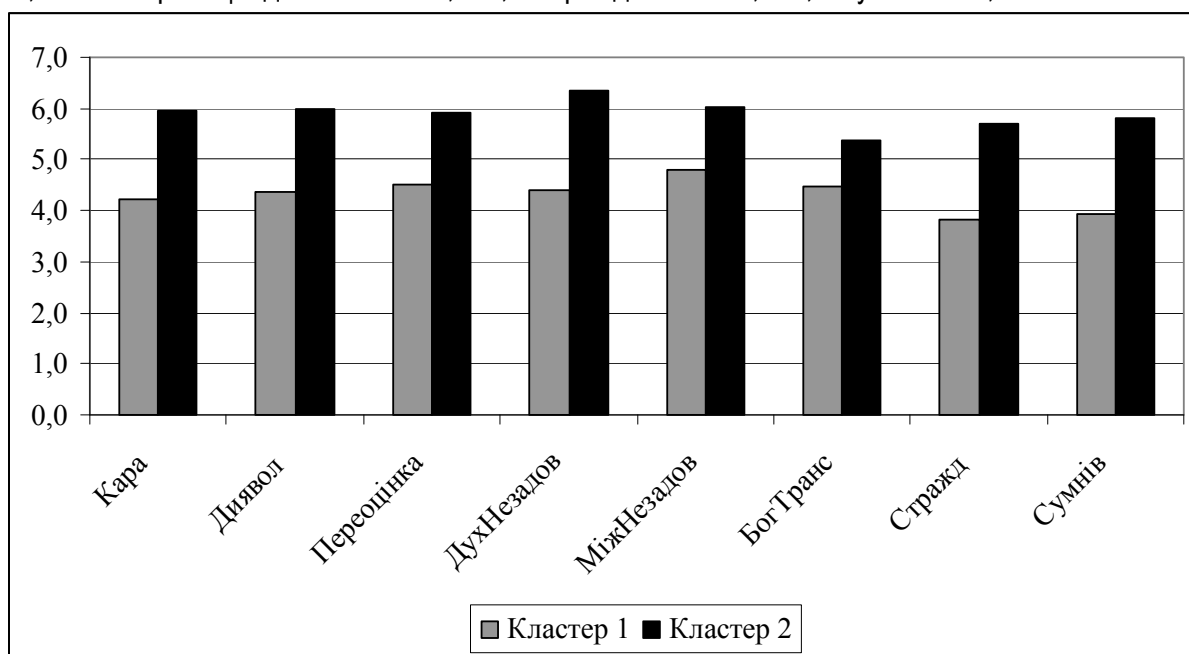


**Рис. 1. Графік кластерного аналізу за методом k-середніх для досліджуваних**

Примітка: Кара – «Оцінка проблемної ситуації як кари Бога», Диявол – «Оцінка проблемної ситуації як діяльності диявола», Переоцінка – «Переоцінка сили Бога», ДухНезадов – «Духовне незадоволення», МіжНезадов – «Міжособове релігійне незадоволення», Бог транс – «Бог як трансцендентність», Стражд – «Страждання», Сумнів – «Сумнів»

До першого кластеру увійшли ті опитані, які набрали нижчі бали за шкалами «Оцінка проблемної ситуації як кари Бога» (M=4,231), «Оцінка проблемної ситуації як діяльності диявола» (M=4,369), «Переоцінка сили Бога» (M=4,492), «Духовне незадоволення» (M=4,392), «Міжособове релігійне незадоволення» (M=4,800), «Бог як трансцендентність» (M=4,485), «Страждання» (M=3,823), «Сумнів» (M=3,938) у порівнянні з досліджуваними другого кластеру (значення M дорівнює 5,964; 5,993; 5,921; 6,364; 6,036; 5,364; 5,707; 5,800 відповідно) (рис. 2).

Вагомість саме цих шкал при поділі груп досліджуваних перевірено за допомогою дискримінантного аналізу. Зокрема Wilks' Lambda для шкали «Оцінка проблемної ситуації як кари Бога» становить 0,350; «Оцінка проблемної ситуації як діяльності диявола» – 0,346; «Переоцінка сили Бога» – 0,335; «Духовне незадоволення» – 0,331; «Міжособове релігійне незадоволення» – 0,345; «Бог як трансцендентність» – 0,330; «Страждання» – 0,330; «Сумнів» – 0,322.



**Рис. 2. Статистично значимі середні значення за різними шкалами для груп досліджуваних, які увійшли до кластеру 1 («Особи, які не схильні переживати релігійну кризу») та кластеру 2 («Особи, які схильні переживати релігійну кризу»)**

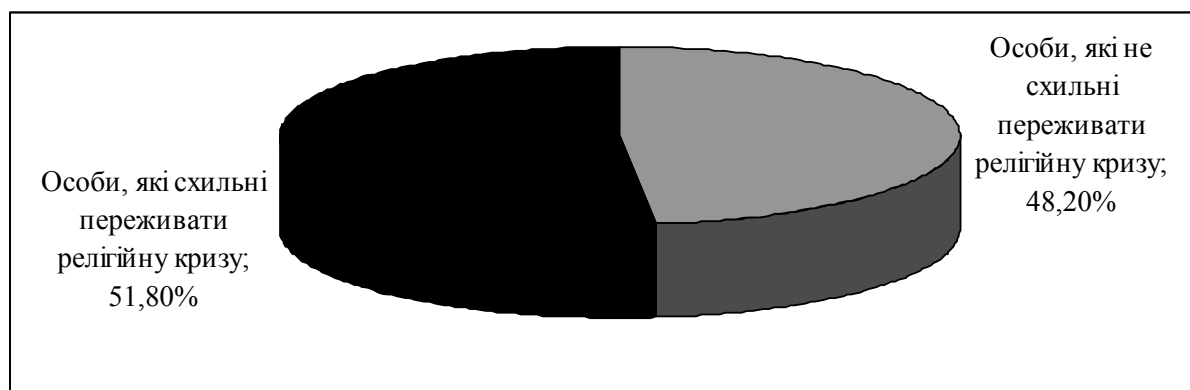
Примітка: Кара – «Оцінка проблемної ситуації як кари Бога», Диявол – «Оцінка проблемної ситуації як діяльності диявола», Переоцінка – «Переоцінка сили Бога», ДухНезадов – «Духовне незадоволення», МіжНезадов – «Міжособове релігійне незадоволення», Бог транс – «Бог як трансцендентність», Стражд – «Страждання», Сумнів – «Сумнів»

Отримані результати дали підставу назвати опитаних першого кластеру «Особи, які не схильні переживати релігійну кризу», а представників другого кластеру – «Особи, які схильні переживати релігійну кризу». Коректність класифікації перевірено за допомогою класифікаційної матриці, а саме відсоток коректності для першої групи опитаних становить 99,2%, для другої – 100%.

Повертаючись до питання про кількість осіб, які схильні переживати релігійну кризу, з'ясовано, що кожен другий віруючий (51,8% опитаних) сумнівається щодо істинності релігійних

догм. 48,2% людей, які взяли участь у даному дослідженні, впевнені у своїй вірі, вони переконані, що релігія приносить їм спокій та надію (рис. 3).

Отримані дані про наявність половини групи віруючих, які переживають релігійну кризу, не узгоджуються з дослідженнями О. Ю. Макселона [8]. Вчений стверджує, що період ранньої дорослості, у якому власне перебувають учасники даного психологічного опитування, є часом релігійної стабілізації, коли кризи відступають на другий план. Доросла людина переосмислює набутий нею досвід, визначається стосовно власних релігійних уподобань, формує усталену систему поглядів. Ймовірно, високий відсоток осіб, які все-таки сумніваються у своїх релігійних переконаннях, пов'язаний з постійними викликами, яким повинна протистояти людина. У сім'ї, на роботі, у колі друзів та знайомих у дорослої особи з'являються нові соціальні завдання, які їй необхідно вирішити, зокрема розпочати професійну діяльність, обрати партнера для подружнього життя, створити сім'ю, виховати дітей, вести спільне домашнє господарство, прийняти громадянську відповідальність і т. п.



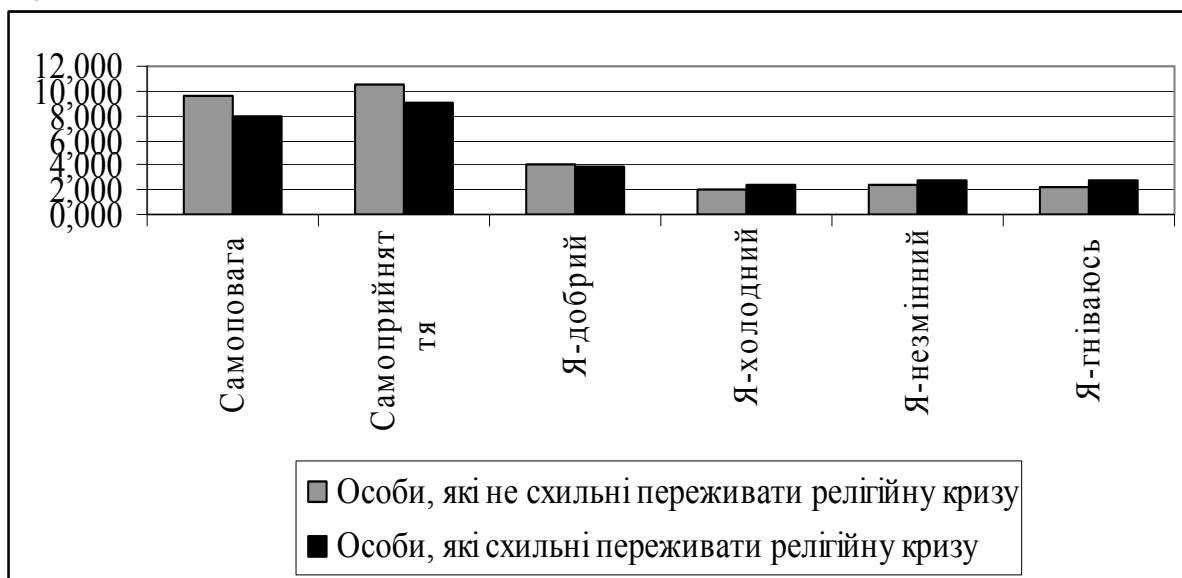
**Рис. 3. Відсоткове співвідношення віруючих осіб за показником переживанням релігійної кризи**

Вирішення всіх цих питань потребує багатьох зусиль, і людина починає менше зосереджувати свою увагу на релігійних питаннях, вважаючи їх малозначимими у своєму житті. Окрім того, високий відсоток віруючих, які переживають релігійну кризу у дорослому віці, можна пояснити збагаченням їхнього світогляду. У процесі дорослішання людина усвідомлює, що на її життя впливає безліч чинників, одним лише з яких є релігійний. Розуміючи те, що в сімейних, професійних, політичних і т. п. відносинах рідко дотримуються релігійних цінностей, зокрема взаємної любові, добра та турботи, доросла особа переоцінює могутність Бога, сумнівається щодо його величі та можливості впливати на її життя.

Пояснення появи дестабілізації в релігійному світогляді віруючих можна знайти, звернувшись до аналізу їхньої самосвідомості. Результати порівняльного аналізу за t-тестом Стьюдента вказують на такі статистично значимі відмінності між шкалами при  $p < 0,01$  (рис. 4).

Віруючим, які переживають релігійну кризу, характерний нижчий рівень самоповаги ( $M=7,957$ ) та самоприйняття ( $M=8,993$ ) у порівнянні з тими, хто впевнений у своїх релігійних переконаннях ( $M=9,692$ ;  $M=10,592$  відповідно). Окрім цього, опитані, які зневірені у своїй релігії, частіше сприймають себе як недобрих ( $M=3,8$ ), холодних ( $M=2,436$ ), незмінних ( $M=2,836$ ) та гнівливих осіб ( $M=2,764$ ), ніж ті, хто переживає тісний духовний зв'язок з Богом (значення  $M$  становить 4,089; 1,956; 2,333; 2,178 відповідно).

Отримані дані свідчать про те, що особистісною причиною появи релігійної кризи є специфіка ставлення віруючих до себе. Невпевненість у собі, розчарування у власних силах призводить до переосмислення свого місця у світі. Дорослі християни, у яких посилюється негативне уявлення про себе та знижується самооцінка у випадку критичних зауважень в їхній бік, поширюють свою невпевненість на релігійну сферу, піддаючи сумніву існуючу систему поглядів щодо надприродного світу. Недовіра до себе трансформується в переживання відчаю, незадоволення та невпевненості стосовно Бога. Індивід почуває перенасичення всім тим, що пов'язує його з релігією.



**Рис. 4. Статистично значимі середні значення за показником самосвідомості для груп досліджуваних, які не схильні та які схильні переживати релігійну кризу**

Людина, яка не може змиритись із протиріччями в собі, постійно шукає виправдання своїм вчинкам, вважаючи, що недолікам немає місця у її житті. Однак замислюючись над правильністю своєї поведінки, особа ставить перед собою питання про те, що, ймовірно, Бог перестав опікуватись її життям, втратив могутність що-небудь змінити на краще. Людина переоцінює свою світоглядну позицію, зневіряється в правдивості власних релігійних поглядів, піддає сумніву свою систему переконань.

Постає, відтак, важливе питання, як зменшити релігійну кризу? Ймовірним виходом є виявлення гнучкості у ставленні до себе ( $r=-0,227$ ). Якщо віруючі зорієнтуються, в яких життєвих ситуаціях реалізовувати особистісно значимі цінності, зокрема добра і справедливості, а в яких – переключити увагу на інші (наприклад, матеріальні), вони зможуть змиритись зі своїми суперечностями, подолати свій сумнів і невпевненість у релігійних питаннях. Виявляючи гнучкість у ставленні до себе, релігійні погляди віруючих стануть більш стійкими та інтегрованими в інші сфери діяльності.

Окрім того, зарубіжні дослідники П. Грінвей, Л. Майлн та В. Кларк стверджують, що особи, які сприймають себе приємними для оточуючих та компетентними у вирішенні складних питань, постійно відчують присутність Бога у своєму житті і виявляють впевненість у своїх релігійних переконаннях. Якщо особа приймає себе, вона схильна вважати, що її приймає і Бог; і це

безумовно прийняття, як вважають психологи, сприятиме особистісному вдосконаленню та реалізації власного потенціалу [11].

**Висновки.** У житті віруючої людини іноді настають релігійні кризи. Результати дослідження вказують на те, що невпевненість у релігійних питаннях демонструє майже кожен другий християнин. Релігійна криза виявляється в переживанні людиною збентеження та сумніву щодо істинності релігійних догм. Особа сумнівається в могутності Бога що-небудь змінити у її житті, вважаючи, що труднощі є лише покаранням за її численні гріхи. Віруючі, які переживають релігійну кризу, переконані, що Бог покинув їх, перестав опікуватись їхнім життям. Особистісними причинами, які спричинили появу такого напруження та тривоги, є зниження рівня самоповаги та самоприйняття.

Особа, яка не може змиритись із протиріччями у собі та постійно шукає виправдання своїм недолікам, поширює своє ставлення до себе на Бога. Боячись досягнути неспіху, віруючі переконують себе у тому, що Бог, на якого вони розраховували, покинув їх і втратив свою могутність покращити їхнє життя. Сприймаючи себе в негативному світлі, як людину, яка постійно гнівається на інших, особу сповнюють відчай, невпевненість та розчарування у своїх релігійних переконаннях. Змінити ставлення до релігійних питань може за результатами дослідження розвиток гнучкості мислення. Із усвідомленням того, що цінності добра, любові та справедливості не завжди пріоритетні у житті людини, віруюча особа може узгодити свої релігійні погляди і стане більш впевненою у своїй вірі.

### Література

1. *Єсип М. З.* Адаптація методики «Релігійні копінг-стратегії» (RCOPE) К. Парґамента, Г. Кюніґа і Л. Перез / М. З. Єсип // Соціальна психологія. – 2010. – № 2 (40). – С. 150–160.
2. *Єсип М. З.* Апробація методики «Людина – Бог: типологія переживань» (ЛБТП) / М. З. Єсип // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 2 (131). – С. 47–56.
3. *Єсип М. З.* Апробація методики «Семантичний диференціал образу Бога» (СДОБ) / М. З. Єсип // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 1 (130). – С. 29–38.
4. *Зинченко В.П.* Мир сознания и структура сознания / В.П. Зинченко // Вопросы философии. – 1991. – №2. – С. 21–34.
5. *Михайлов Ф.Г.* Сознание и самосознание / Ф. Г. Михайлов. – М., 1991. – 254 с.
6. *Москалець В. П.* Психологія релігії : навч. посібник / В. Москалець. – К. : Академвидав, 2004. – 240 с.
7. *Психологія самосознания.* Хрестоматія. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2007. – 672 с.
8. *Психологія: з викладом основ психології релігії* / ред. о. Ю. Макселон ; пер. з пол. Т. Чорновіл. – Львів: Свічадо, 1998. – С. 249–302.
9. *Релігія і влада в Україні: проблеми взаємовідносин* [Електронний ресурс] // Інформаційно-аналітичні матеріали до Круглого столу [«Державно-конфесійні відносини в Україні, їх особливості і тенденції розвитку»], (8 лютого 2011р.). – Режим доступу: [http://www.razumkov.org.ua/upload/prz\\_2011\\_Rlg\\_sml.pdf](http://www.razumkov.org.ua/upload/prz_2011_Rlg_sml.pdf). – 82 с.
10. *Титаренко Т. М.* Сучасна психологія особистості / Т. М. Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с.

11. Greenway P. Personality variables, self-esteem and depression and an individual's perception of God / P. Greenway, L. C. Milne, V. Clarke // *Mental Health, Religion and Culture*. – 2003. – Vol. 6. – No. 1. – P. 45–58.

*Установлено, що почти кождий второй християнин демонструє неуверенність в питаннях релігії. Релігійний кризис проявляється в переживанні людиною смятіння і сумнівів стосовно істинності релігійних догм. Веруючі, які переживають релігійний кризис, переконані, що Бог їх бросив, перестав бути опекуном їх життя. Вияснено, що особистою причиною релігійного кризиса є особливості ставлення віруючих до себе і свого місця в житті. Розчарування і неуверенність в своїх релігійних поглядах детермінуються низьким рівнем самооцінки і самоприйняття. На переживання релігійного кризиса впливає негативне самовосприяття. Улучшення емоційного стану віруючих пов'язано з розвитком гнучкості мислення. З усвідомленням того, що цінність добра, любові і справедливості не завжди пріоритетні в житті людини, віруючі можуть досягти узгодження своїх релігійних поглядів і стати більш впевненими в своїй вірі.*

*It was revealed that every other Christian doubts the truth of religious dogmas. Religious crisis is a human experiences of confusion and doubt as to the truth of religious dogmas. Religious believers who are experiencing a crisis are convinced that God has left them and doesn't care about their lives. It was found that the cause of personal religious crisis is faithful's distinction attitude towards themselves and their place in life. Disappointment and uncertainty in their religious views are determined by low self-esteem and self-acceptance. Affects the experience religious' crisis of perception themselves in a negative light. Improvement of the emotional state of believers happens with the development of flexible thinking. With the fact that good values of love and justice are not always the priority in the life of the believer a person can achieve harmonization of their religious beliefs and become more confident in their faith.*

Статтю подано до друку 14.11.2013.

© 2013 р.

Ю. Г. Павлік (м. Київ)

## **ТІЛЕСНІСТЬ: КУЛЬТУРНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ІНСТРУМЕНТИ ТІЛА**

**Постановка проблеми.** При дослідженні тіла неможливо обмежитись ані матеріальною біологічною стороною розвитку із владою вічних законів природи, ані ідеальною духовною – із владою вічних законів духу, а отже, слід дотримуватися соціально-культурного ракурсу розгляду питання.

Людське тіло виступає «культурним конструктом» (В.О.Подорога), і проблеми психології тілесності не можуть бути досліджувані поза культурологічним контекстом. Це означає, що спочатку дане людині тіло не визначається тими – історичними, культурними, національними – або будь-якими іншими особливостями і кордонами. На рівні «тіла», тобто на рівні базових морфологічних, біологічних властивостей люди є рівнозначущими істотами, і лише згодом соціальне середовище формує індивідуальне уявлення про тіло.