

УДК 87.717+241.631

## ПРЕВЕНТИВНА БЕСІДА З ВИКОРИСТАННЯМ ЖИТТЄСТВЕРДНОГО ПОТЕНЦІАЛУ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ У ПРОТИДІЇ СУЇЦИДАЛЬНОСТІ

Олійник А.В., к. психол. н.,  
старший викладач кафедри теоретичної та практичної психології  
Національний університет «Львівська політехніка»

Стаття присвячена проблемі психопрофілактики суїцидальних тенденцій. Обґрунтовано значущість превентивної бесіди з використанням життєствердного потенціалу релігійної віри у протидії суїцидальності.

**Ключові слова:** психопрофілактика, превентивна бесіда, релігія, релігійна віра, суїцид.

Статья посвящена проблеме психопрофилактики суицидальных тенденций. Обоснованно значимость превентивной беседы с использованием жизнеутверждающего потенциала религиозной веры в противодействии суицидальности.

**Ключевые слова:** психопрофилактика, превентивная беседа, религия, религиозная вера, суицид.

Oliinyk A.V. PREVENTIVE CONVERSATION WITH THE USE OF THE LIFE-AFFIRMING POTENTIAL OF RELIGIOUS FAITH IN THE COUNTERACTION OF SUICIDE

The article is devoted to the problem of psycho prophylaxis of suicidal tendencies. The significance of preventive conversation with the use of the life-affirming potential of religious faith in the counteraction of suicide is substantiated.

**Key words:** psycho prophylaxis, preventive conversation, religion, religious faith, suicide.

**Постановка проблеми.** Значне зростання кількості самогубств і суїцидальних спроб у сучасному світі, особливо в середовищі молодого покоління, зумовило пошук ефективних засобів психопрофілактики аутодеструктивності. Потужним віта-культурним, антисуїцидальним потенціалом володіє релігійна віра.

Система психопрофілактики суїцидальності з використанням життєствердного потенціалу релігійної віри передбачає конструктивну зміну особистісних диспозицій на основі орієнтування на високі гуманістично-релігійні духовно-моральні екзистенційні цінності, формування ставлення до життя як до найвищої людської цінності й ставлення до самогубства як до зазіхання на найбільш цінне. Забезпечення атмосфери становлення молоді на гуманістичних засадах, розвиток і заохочення їхньої соціально-благодійної ініціативи, залучення до гуманістично спрямованих тренінгів, конференцій, семінарів, міжнародних духовно орієнтованих проєктів сприятиме залученню до високих гуманістично-релігійних духовно-моральних цінностей, формуванню їхнього антисуїцидального імунітету.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретико-методологічною базою дослідження стали трактування релігійної віри як «вершини свідомості»: віра у високий сенс людського існування в концепції В.Г. Джемса; логотерапія В.Е. Франкла, концепції Е.З. Фромма, представників гуманістичної психології

(А.Х. Маслоу, Г.У. Олпорта, К.Р. Роджерса та інших) щодо потужності антидеструктивного, антисуїцидального потенціалу віри в Бога, гуманістичних релігій; тлумачення життєдайності гуманістично-релігійних смислів існування в російській релігійній філософії (М.О. Бердяєв, Ф.М. Достоевський, Л.М. Толстой, С.Л. Франк та інші); психологія релігії В.П. Москальця (трактування релігійної віри як надпотужного антисуїцидального чинника) та інше.

**Постановка завдання.** Мета та завдання статті полягають у поглибленому обґрунтуванні проблеми антисуїцидального впливу релігійної віри, розширенні науково-методичної бази психопрофілактики суїциду.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Важливим етапом психопрофілактики суїцидальності є своєчасне виявлення явищ аутодеструктивності. Під час планування бесід, інтерв'ю, підбору діагностичного інструментарію з метою виявлення ризику формування суїцидальності індивіда необхідно брати до уваги його релігійність як один із найпотужніших антисуїцидальних чинників.

Врахування антисуїцидального потенціалу релігійної віри у психопрофілактиці аутодеструктивності ґрунтується на:

- життєствердному релігійному трактуванню людського життя як абсолютної цінності;
- успішності розв'язання релігією основної людської проблеми – скінченності



земного існування, що є джерелом болісних екзистенційних переживань абсурдності життя;

- релігійному тлумаченні хибності вузькоєгоїстичного, утилітарно-меркантильного способу життя, сприятливого щодо формування аутодеструктивності, й орієнтації на високодуховні екзистенційні смисли;

- життєдайності релігійного обґрунтування страждань людини;

- могутньому катарсисному потенціалі віри в Бога;

- сприянні релігійної віри почуванню людиною душевної гармонії та згоди, відтак – протидії формуванню депресивно-невротичних деструкцій у її психіці, сприятливих щодо суїцидальності [1; 2].

Психопрофілактика суїцидальних тенденцій – складна проблема й задля успішності розв'язання повинна носити комплексний, системний характер, що виражається у:

- своєчасному виявленні осіб з антивітальними переживаннями, суїцидальними тенденціями (у процесі спостережень, бесіди, інтерв'ю за допомогою спеціалізованого діагностичного інструментарію);

- системі психокорекційних заходів, спрямованих на зміну особистісних установок, налаштувань потенційного аутодеструктанта, активізацію антисуїцидальних факторів (одним з яких є релігійна віра, її антисуїцидальний потенціал, орієнтація на гуманістично-релігійні духовно-моральні цінності життя), що попереджують формування суїцидальності;

- позитивній аксіологічній терапії з найближчим соціальним оточенням суїцидента, насамперед, зведенні до мінімуму в їхніх судженнях негативних оцінок: зневаги, осуду, злості, нерозуміння, ігнорування та інше, впливів, які негативно впливають на психологічний стан і поведінкові реакції аутодеструктивно налаштованої особистості і, навпаки, орієнтації на високоморальне, шанобливе, сповнене взаєморозуміння та бажання допомоги, пропаговане релігією ставлення;

- просвітницьких, інформаційно-навчальних заходах, спрямованих на поширення знань про особливості генези та формування суїцидальної поведінки, про способи «самодопомоги» за виникнення аутодеструктивних виявів, наявність і характер роботи суїцидологічних служб; спеціалізованих навчальних суїцидологічних програм для практичних психологів, спеціалістів, які працюють у сфері суїцидології, з урахуванням і використанням антисуїцидального впливу вітальних, життєдайних основ релігійної віри [1; 2; 4; 5].

Основою профілактики суїцидальної поведінки є суїцидальна превенція. Знання соціальних, психологічних провісників суїциду може попередити його [5]. Суїцидальна превенція полягає, перш за все, у здатності розпізнати ознаки небезпеки формування аутодеструктивності на ранніх стадіях суїцидогенезу. Одержимість псевдодуховними поривами, що виражається у відчуженості, самоізоляції індивіда від оточення, виявах надмірного індивідуалізму, егоїзму, агресії, ворожості в ставленні до навколишніх людей, максимальній зосередженості на вузькоєгоїстичних меркантильно-утилітарних цінностях і, навпаки, зниженні чи взагалі відсутності (що ще гірше) зацікавленості високодуховним, є, згідно з релігійним трактуванням, глибинними джерелами формування суїцидальних тенденцій.

Основне завдання превенції на початковому етапі за відсутності суїцидальних виявів – профілактична, ненав'язлива просвітницько-роз'яснювальна робота з молоддю, спрямована на попередження формування суїцидальних тенденцій. Підвищення цінності життя з усіма його згодами чи незгодами, формування ставлення до нього як найвищої людської цінності, натомість ставлення до самогубства – як до зазіхання на найбільш цінне (за релігійним трактуванням) є надзвичайно стабілізуючим, життєствердним кроком у профілактиці суїцидальності. У випадку зниження сенсу життя треба зайнятися конструюванням нового, адекватного індивідуальності та можливостям особи із суїцидальним ризиком, зорієнтовуючи на антисуїцидальні гуманістичні смисли існування. Зміцненню антисуїцидального імунітету буде сприяти й активізація таких рис особистості, які покращуватимуть її спілкування з оточенням: щирість, доброзичливість, взаєморозуміння, емпатійність, орієнтація на високі гуманістично-релігійні духовно-моральні цінності.

Формування антисуїцидального потенціалу, залучення до високих релігійно-моральних гуманістичних цінностей може відбуватись у повсякденному житті, зокрема, через:

- забезпечення атмосфери становлення особистості на засадах людяності, толерантності, милосердя;

- розвиток і заохочення соціально-благодійної ініціативи в середовищі молоді: щирої допомоги всім нужденним, бідним, немічним – не просто надання їм матеріальної підтримки, а, насамперед, виявлення душевної теплоти, турботи, уваги;

- залучення до гуманістично зорієнтованих тренінгів, конференцій, семінарів, міжнародних духовно орієнтованих проєктів.

Важливим етапом у профілактиці суїцидальності є своєчасне виявлення антивіталь-

них особистісних установок. Професійно спланована й проведена діагностична робота (цілеспрямовані спостереження, бесіди, інтерв'ю, правильно відібраний діагностичний інструментарій) дасть змогу вчасно розпізнати осіб із суїцидальними нахилами, сформувані чітко уявлення про їхні потреби, інтереси, цінності, життєву спрямованість, детермінанти аутодеструктивності. З метою побудови плану бесід, інтерв'ю, підбору тестового матеріалу необхідно враховувати релігійно-духовний статус індивіда як один із найпотужніших антисуїцидальних чинників.

Але основним видом превентивних заходів щодо запобігання суїцидальності, на нашу думку, є індивідуальна бесіда, основне завдання якої – надання термінової допомоги людині, що опинилася у складній життєвій ситуації й у поведінці якої простежується ризик формування суїцидальних тенденцій. Така бесіда повинна бути основною складовою й обов'язковою частиною роботи з протидії суїцидальності в середовищі сучасної студентської молоді.

Планування бесіди з потенційним суїцидентом – надзвичайно непросте справа. Насамперед треба визначити загальні вигоди до її побудови та проведення:

- запрошення на бесіду повинно носити ненав'язливий характер;

- вона має відбуватися в неформальній обстановці та за відсутності сторонніх осіб;

- психологу необхідно емпатійно збагнути внутрішній світ, переживання, інтереси, життєву спрямованість потенційного суїцидента (його ціннісні орієнтації, диспозиції, духовно-релігійний статус);

- необхідно перейнятися почуваннями співбесідника, створити ситуацію максимального взаєморозуміння та довіри одне до одного; допомогти йому чітко ідентифікувати проблему, яка спричинила суїцидо-небезпечну поведінку;

- інформація, отримана під час обговорення проблем потенційного суїцидента, має бути конфіденційною;

- оцінити міру ризику суїциду (якщо ситуація виявляється критичною, можлива госпіталізація у психіатричну клініку) й визначити напрями психокорекційної роботи [6].

Організація та проведення превентивної бесіди з пресуїцидальною особистістю з використанням антисуїцидального, вітального потенціалу релігійної віри передбачає ряд етапів (виділення та послідовність яких умовні й цілком допускають їх переструктурування):

- 1) налагодження емпатійного контакту;

- 2) з'ясування детермінант антивітального налаштування;

- 3) усвідомлене об'єктивне сприймання життєвої ситуації;

- 4) визнання страждання (кризи, проблеми) як духовного випробування;

- 5) актуалізація духовного потенціалу, вітальних ресурсів;

- 6) конструктивна зміна особистісної спрямованості;

- 7) закріплення налаштування на вітально-конструктивну трансформацію життєвих реалій суб'єкта.

Метою бесіди з потенційним суїцидентом повинна бути допомога в його поступовій трансценденції від самоцентрованості до прийняття обов'язку за власне життя.

На початковому етапі бесіди основне завдання полягає у встановленні доброзичливих довірливих стосунків із пресуїцидентом. Психолог повинен переконати у своїй щиро-співчутливій зацікавленості його проблемами та переживаннями. Необхідно сприяти полегшенню саморозкриття потенційного суїцидента назустріч усім аспектам життя, якими б неприємними вони не видавалися, наголошуючи на тому, що він може говорити про власні переживання без побоювань, сорому, навіть якщо йдеться про ненависть чи бажання помсти. На цьому етапі важливо зняти негативно-забарвлену емоційну напругу пресуїцидента. Треба підвести його до розуміння того, що його втомленість життям носить емоційний характер, а емоції перебувають у зворотньо-пропорційній залежності зі здатністю розуму до об'єктивно-критичних суджень.

Під час бесіди потрібно уникати будь-якої інтерпретації та оцінювання. Уважно слухаючи та спостерігаючи за людиною у процесі спілкування, треба звертати увагу на всі деталі, навіть на перший погляд незначні. Це дасть змогу сформуванню більш повне та об'єктивне уявлення про співбесідника, його інтереси, цінності, життєву спрямованість (визначити його духовно-релігійний статус). Уже на підготовчому етапі треба віднайти влучний момент для виявлення щирого захоплення співбесідником, його життям. Це сприятиме поступовому піднесенню його життєвої цінності (що є потужним антисуїцидальним чинником).

У процесі другого етапу, уважно вислухавши людину, перейнявшись максимальним інтересом до її проблем і стану, треба запитати: «Ви дійсно це відчуваєте? У чому може бути сенс вашого досвіду?». Це допоможе пресуїциденту розглянути свою життєву ситуацію різнобічно, побачити її цілісно в сукупності не лише негативних, а й позитивних аспектів. Під час бесіди необхідно дистанціювати потенційного суїцидента від абсолютизації попередніх умов життя: спо-





нукати його не ототожнювати їх з абсолютним сенсом існування. На цьому етапі важливо спільно дійти до можливості вибору, підвести до розуміння, що не сама подія, а власне сприйняття та ставлення до неї визначає її вплив на нас і наше життя – позитивний чи негативний. Використовуючи вітальний, життєдайний потенціал релігійної віри, треба ненав'язливо допомогти пресуїциденту побачити в життєвих негараздах сенс, мету, збагнути їхню невідповідність. Необхідно розширити можливості людини бачити увесь спектр потенційних смислів, які може містити її життєва ситуація; підвести до розуміння минулості вузькоєгоїстичних утилітарно-меркантильних цінностей (кар'єрного росту, матеріального комфорту та іншого), з якими не можна ототожнювати змістовність життя, наявність яких без орієнтації на високодуховне не рятує багатьох людей від переживання екзистенційного абсурду. Важливо, щоб людина усвідомила, що значущість, сенс людського життя не вимірюється чисельністю накопичених матеріальних статків, досягнутим службовим становищем тощо. Воно багатоваріантне, його цінність, власне, у самому життєвому процесі, його духовній насиченості. Досягнення такого усвідомлення дасть можливість змінити ставлення пресуїцидента до власного життя й життя взагалі [1; 7; 8].

Треба допомогти потенційному суїциденту збагнути, що його життя є віддзеркаленням його духовного стану й усе, що відбувається в зовнішній реальності (повсякденному житті) є опосередкованим результатом внутрішнього. Тобто в міру можливостей необхідно підвести його до розуміння того, що першопричина його бід і життєвих негараздів – у його мисленні та почуттях: примноженні зла, негативізму у власній душі щодо себе та інших, песимістичній життєвій налаштованості, що збільшуватиме чисельність життєвих невдач і негараздів, і, навпаки, душевна гармонія, спокій, доброзичливість сприятимуть встановленню й утвердженню реального життєвого благополуччя. З цією метою треба допомогти індивіду пригадати, звернути увагу на тих, хто щиро, безкорисливо любив його в минулому, любить у теперішньому (це може бути матір, батько, друг, подруга, просто хороший знайомий і навіть кошеня чи цуценя), яке вагоме місце займає він і його життя в житті самовіддано люблячих його, яке щастя приносить своєю увагою. Почуття любові в її загальнолюдському та релігійному значенні є найбільш дієвим засобом піднесення цінності життя людини, її особистості, що має потужний антисуїцидальний ефект.

Допомагаючи людині вийти зі стану максимальної самозаглибленості, за межі

власних біологічних і психологічних засад через звернення до свого духовного виміру, ми зможемо відсторонити її від відчуття нестерпності своєї життєвої ситуації. Наша мета під час бесіди повинна полягати в тому, щоб допомогти пресуїциденту освоїти максимально доступну йому активну життєву позицію, перевести його зі стану страждаючого в активно-дійовий, гуманістично зорієнтований.

Величезну психотерапевтичну й психогієнічну цінність має переконування людини в тому, що їй є заради чого жити. Ми візьмемо на себе відвагу сказати, що ніщо так не допомагає людині долати об'єктивні труднощі й суб'єктивні страждання, як усвідомлення того, що перед нею стоїть життєво важливе завдання. Особливо яскраво це виявляється в тому разі, коли це завдання видається ніби заздальгідь, навмисно для неї призначеним, як місія, покладена на неї Богом. Необхідно допомогти людині наповнити життя сенсом, щоб вона усвідомила, що без неї не обійтись, в неї є своє покликання, жодна драма її життя не минає марно, а володіє надсміслом, усе її життя має свою неповторну мету. Така ситуація допоможе людині відчути власну значущість, самоцінність, своє життя вона сприйме як унікальне покликання, що здобуває смисл тільки тому, що вона неповторна. За таких обставин не можна не дійти висновку, що життя є тим більш усвідомленим, чим важче воно дається [7; 8].

На завершальному етапі бесіди треба спонукати пресуїцидента до відкриття та реалізації власних джерел подолання кризової ситуації. Необхідно стимулювати його впевненість у власних можливостях, сприяти актуалізації спільно виробленого конструктивного способу реагування на життєві негаразди [1].

Після бесіди необхідно осмислити її результат, зробити необхідні записи та продумати основні шляхи подальшої роботи з огляду на особистісні особливості аутодеструктивно налаштованої особистості та ситуацію, що склалася. Треба продовжувати систематичний контроль за її поведінкою. У межах дозволеного з метою уникнення рецидиву суїцидонебезпечної поведінки необхідно повідомити оточення (колеги по навчанню, співробітників) про несприятливу життєву ситуацію потенційного суїцидента з метою забезпечення спокійно-доброзичливих, сприятливих умов його діяльності, співпрацювати із сім'єю, за потреби продукувати можливість його госпіталізації.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, поглиблений теоретико-емпіричний аналіз проблеми антисуїцидального впливу релігійної віри в середовищі

молоді є підставою для використання її вітального, життєдайного потенціалу в психопрофілактиці суїцидальних тенденцій. Ефективність психопрофілактики суїцидальності з використанням антисуїцидального потенціалу релігійної віри повинна носити системний і комплексний характер, ґрунтуватися на життєдайності релігійного тлумачення негараздів, страждань, вищих гуманістично-релігійних духовно-моральних цінностей, можливості гідного розв'язання основної людської проблеми – скінченності життя, що є джерелом не тільки болісних екзистенційних переживань абсурдності існування, а й могутнім мотивом самоактуалізації та духовної персональної трансценденції. Основною складовою та обов'язковою частиною роботи з психопрофілактики суїцидальних тенденцій у середовищі молоді є превентивна бесіда. Використання антисуїцидального потенціалу релігійної віри під час організації та проведення запропонованої нами схеми індивідуальної бесіди з потенційним суїцидентом передбачає відхід від ототожнення проблем матеріально-побутового характеру з абсолютним сенсом людського життя, розширення системи потенційних життєвих смислів, актуалізацію власного духовного потенціалу в розв'язанні життєвої кризи, оптимістичне бачення латентного релігійного смислу найнестерпніших людських страждань.

Отримані результати не претендують на вичерпне висвітлення досліджуваної про-

блеми, а відкривають нові перспективи наукових досліджень антисуїцидального впливу релігійної віри. Залишається актуальним дослідження глибинно-психологічних антисуїцидальних механізмів впливу сповіді, молитви у протидії суїцидальності, створення при навчальних закладах спеціалізованих центрів, які в разі прогнозованого ризику суїцидальності молоді будуть враховувати наявність у неї релігійної віри, використовувати антисуїцидальний потенціал під час організації психопрофілактичної роботи.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Москалець В.П., Олійник А.В. Релігійна віра як антисуїцидальний чинник. Практична психологія та соціальна робота: наук.-практ. освітньо-метод. журнал. 2009. № 2. С. 71–80.
2. Психологія релігії: посібник. / ред. В.П. Москальця. К.: Академвидав, 2004. 240 с.
3. Психологія суїциду: посібник / ред. В.П. Москальця. К.: Академвидав, 2004. 288 с.
4. Предко О.І. Психологія релігії: історія, теорія, релігієзнавчі виміри: монографія. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 278 с.
5. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. М.: Когито-Центр, 2005. 376 с.
6. Комплексная превенция суицидов / А.В.Тихоненко, А.С. Михлин, В.П. Ревин, М.З. Дукаревич, Л.И. Постовалова. Актуальные проблемы суицидологии: сб. науч. трудов. 1981. Т. 92. С. 210–227.
7. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. СПб. Речь, 2000. 286 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

УДК 159.922.7

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

Скаковська А.В., здобувач кафедри психології  
Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті проаналізовано теоретичні підходи провідних західних і вітчизняних психологів до вивчення проблеми дитячих страхів. Висвітлюється поняття «страх» та «тривога» в психологічній літературі. Розглянуто класифікації страхів різних авторів.

**Ключові слова:** *страх, тривога, дитячі страхи, невротичні страхи.*

В статье проанализированы теоретические подходы ведущих западных и отечественных психологов к изучению проблемы детских страхов. Определены понятия «страх» и «тревога» в психологической литературе. Рассмотрены классификации страхов разных авторов.

**Ключевые слова:** *страх, тревога, детские страхи, невротические страхи.*

Skakovska A.V. THEORETICAL APPROACHES IN THE RESEARCH OF CHILDREN'S FEARS

The present article analyzes the theoretical approaches of leading Western and Russian psychologists in the study dedicated to the issue of children's fears. It ultimately highlights the concept of fear in psychological literature. Categories of fears of different authors are considered

**Key words:** *fear, anxiety, childish fears, neurotic fears.*