

вважає, що вона такою не має бути, ні до пропонованої на противагу. Таким чином, відсутність спільної колективної ідентичності відчужує людину від суспільства та в результаті звужує уявлення про країну до меж власного порогу. Після повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році процеси самоідентифікації пришвидшилися, проте досі не набули системного характеру і наразі не оформлені у структурний колективно схвалюваний дискурс.

Отже, ми визначили явище порядку дискурсу як соціальне структурування семіотичних відмінностей – виняткове соціальне упорядкування відносин між різними способами творення значень (тобто дискурсами, жанрами та стилями), означили варіанти відносин між порядками дискурсу у дискурсивному просторі, а саме: відносини когерентності, доповнюваності, опозиційності та домінування і продемонстрували їх на прикладі України.

Світлана Білозерська

доцент кафедри психології

Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка, кандидат психологічних наук

Lana_sun@meta.ua

ВІРА ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна – це переживання горя та втрати на всіх рівнях буття, від втрати коханої людини та дому до втрати можливості повернутися до звичного життя (навіть якщо фізично є куди повернутися, еміграція або втрата звичного оточення, втрата улюбленої роботи, колективу і здатності робити звичні речі). Війна змінює не лише фізичний світ, а й душевний, внутрішній простір. Руйнується уявлення про всесвіт, світ, про себе.

Коли повномасштабна війна тільки почалася, значна частина українців вірила в її швидке завершення. Ця віра дещо гальмувала потребу внутрішніх змін і адаптації. Здавалося, можна завмерти, почекати, трохи потерпіти і все буде як раніше. Після більше як одного року війни майже всі зрозуміли, що настав час адаптуватися до життя на війні. До життя з відчуттям постійної загрози, неможливості планувати більше одного дня і неможливості отримати той самий результат, докладаючи ті ж зусилля, що й раніше.

Готуватися до війни неможливо. Навіть досвідченому військовому буває важко опанувати собою. Наша психіка була просто не готова до такого

розвитку подій, тому зараз ми дуже вразливі до різного ступеня почуттів. Коли в житті трапляється щось вкрай несподіване і жахливе, виникає паніка і шоківий стан, дії стають автоматичними, спрямованими на виживання. Коли шок поступово згасає, почуття та емоції повертаються. Тоді у нас ще вистачає розумових ресурсів. Однак цей стан вимагає від організму багато енергії, яку ми інколи не в змозі генерувати.

В такі моменти ми розраховуємо на внутрішні резерви, які можуть бути інтелектуальними, релігійними, моральними, екзистенційними. Саме внутрішні опори і пошуки внутрішніх смислів дозволили Віктору Франклу вижити в концтаборі.

Важливим каналом, який може надавати людині внутрішньої сили та значно послабити вплив зовнішніх чинників, є духовні практики. Вони забезпечують можливість випробувати змінені стани свідомості та пояснити цей досвід, інтегруючи його у свою систему світогляду. Духовні практики, з одного боку, дозволяють у кожній практичній ситуації відрізнити те, що нам підвладне, від того, що поза нашим контролем, з іншого – бачити світлу сторону навіть у похмурих ситуаціях. Невдача – це неприємно, вона може нашкодити. Але якщо я знаю, як на це правильно реагувати, то я можу відчувати задоволення і навіть гордість від того, як я сприймаю і переживаю свою поразку. Важливо не те, що зі мною сталося, а те, як я на це відреагував.

Мікі Дорон, головний психіатр армії оборони Ізраїлю, звертав увагу на психологічну стійкість людини і всього суспільства. Він визначив модель психологічної стійкості, яка складається з трьох компонентів: фізичної осі, ментальної осі та осі соціальної. Всі вони взаємопов'язані і переплетені. Ми по-різному реагуємо на травму: одні плачуть, інші виконують якусь монотонну роботу, треті моляться. Кожен використовує свій метод. Фізична вісь – людина прагне до фізичної активності. Вісь соціальної системи – сім'я, праця, діяльність у громаді. Ментальна вісь – це наша здатність працювати зі змінами, наше відчуття універсальних законів світопорядку. Людина звертається до релігії, медитації, прикмет, намагаючись зрозуміти символічний сенс того, що сталося. Наприклад, релігійні люди відчують загальний універсальний порядок у світі: якщо щось стається, вони вірять, що цього захотів Господь (так мене Бог випробовує). Вчений наголошує, що для кожної людини дуже важливо вірити, що суспільство має здатність до виживання.

Водночас війна включає автоматичні інстинктивні програми реагування, виживання, а також глибинні ресурси. І ці глибинні ресурси часто породжують із звичайної людини справжнього героя чи героїню. Ці ресурси дають силу для рішучих дій та вчинків. І що більше внутрішніх ресурсів є у людини,

то більше вона має можливостей для виживання та збереження психічного здоров'я, кращої адаптації.

Зазвичай ресурси черпають зі сфери несвідомого. Це те, що людина не усвідомлює, те, що «вмикається» автоматично, коли це необхідно. Є особистісні ресурси людини, а є колективні, наприклад, народу однієї країни чи землян загалом. Колективні ресурси завжди розширюють можливості кожної окремої людини, суспільства.

Особистісні ресурси зберігаються у сфері особистого несвідомого. Але кожна людина також може отримати доступ до колективного несвідомого, розширивши тим самим свої можливості, підсиливши енергію для дії.

Внутрішнім, особистісним ресурсом є віра. Вона надає особливої значущості тим чи іншим сенсам людського життя та є невід'ємним атрибутом індивідуальної й суспільної свідомості, без чого людина не може повноцінно діяти та вчитися. Така віра є джерелом та опорою особистісної екзистенції, і тому, коли мовиться, що єдино вірою жива людина, треба розуміти віру як таку, що рятує від сну та омертвіння. Тільки для людини, яка має таку віру, життя розкривається як процес нескінченного творчого становлення, в іншому випадку – це невідомість, забарвлена переживаннями страху та тривоги.

Непрямий вплив розуму на почуття (через віру) призводить до феномену: можна не знати, але вірити, а можна знати, але не вірити. Коли людина не має віри, її знання не стають переконанням, і без зовнішнього примусу, стимулювання вона не здатна досягти своєї мети, виправдати свої очікування.

Віра формує позитивний погляд особистості на майбутнє і поточне життя, стимулює її схильність до самоактуалізації, сприяє активізації її внутрішніх ресурсів та особистісного зростання. Продуктивна форма особистісної віри поділяється на такі види: 1) духовно-релігійну віру – у Бога, душу та її безсмертя, вічне життя, сенс існування, руйнівну дію смертних гріхів, карму, вищі сили, можливість існування сил Добра та Зла; 2) міжособистісну віру, що характеризує систему цінностей, які регулюють міжособистісні взаємини; 3) особистісну – віра в себе та свої можливості, зокрема в успіх, інтелектуальні здібності, волюві якості, фізичну привабливість, здоров'я, можливість благополучного існування, почуття власної гідності. Досвід, знання, набуті людиною в процесі її розвитку та дорослішання, стають основою розумної віри, віри у себе; 4) віра у соціальні цінності – майбутнє України, в перемогу, принципи справедливості, суспільні ідеали, свободу слова та віросповідання, норми мужності, патріотизму, краси, естетичні ідеали, демократичні права, моральні принципи організації суспільство, сім'ї тощо.

Сьогодні для багатьох українців важливою є віра духовного виміру, зокрема релігійна віра, що базується на ідеях, вищих за знання і глибших за

мислення. У цьому сенсі віра виступає першоджерелом, а тому сильніша за все. Релігійна віра забезпечує задоволення потреби людини у турботі, захисті, допомозі, заступництві й компенсує її безсилля перед реальністю. Наявність віри в людині надає життю сенс, вона може надихнути, може вдихнути життя у змучену душу, що веде до відчуття внутрішньої підтримки і захисту в усіх екстремальних ситуаціях. Віра в Бога створює природний захист людини від будь-яких впливів, що руйнують особистість і душу, вона надихає людину на подвижництво, тривалу і кропітку працю духовного вдосконалення.

У багатьох дослідженнях доведено, що релігійність та духовність впливають на здоров'я людей (Greenberg D., 2002). Д. Грінберг справедливо зазначає, що у ситуації, коли молитва зміцнювала здоров'я хворого, нам важко з'ясувати, завдяки яким чинникам це сталося. Поліпшення могло статися тому, що людина намагалася змінити ситуацію або якимось контролювала її, закликаючи на допомогу вищі сили. Не виключено також, що діє ефект плацебо, ефективність якого доведена численними психологічними та медичними експериментами. Може бути і так, що вся сила полягає саме в словах молитви, їх послідовності чи звучанні.

На перший погляд здається, що питання, пов'язані з вірою та релігією, далекі від реального життя. Проте психологічна практика доводить протилежне. Досвід психотерапевтів показує, що вони часто шукають причину хворіб, орієнтуючись на свій духовний і релігійний досвід. Вона як сила духу, стрижень особистості людини і «без цієї об'єднуючої та мобілізуючої сили людина позбавлена цілісності, аморфна, слабка, вона готова повірити у будь-що і є легкою здобиччю для різного роду маніпуляторів у побуті, бізнесі, політиці, скрізь» (Максименко С., 2007). З іншого боку, будь-яка наукова гіпотеза є і вірою в існування певних законів.

Отже, релігійна віра та індивідуальна система переконань людини однаково важливі для самозбереження у критичних життєвих ситуаціях. Безперечно роль віри, як внутрішнього, особистісного ресурсу (в усіх вимірах), полягає у збереженні психологічної стійкості та цілісності, аж до фізичного виживання. Здебільшого це можна спостерігати у критичних, кризових, стресових станах, тобто перед загрозою руйнації. В такі моменти саме віра залишається єдиним бастіоном, опорою, ресурсом, здатним порятувати особистість від внутрішньої моральної і духовної руйнації. Втрата віри в себе, в інших людей, в ідеали добра, Бога призводить до неможливості подальшого цілеспрямованого здійснення своєї екзистенції внаслідок втрати орієнтирів та смислів життя.

Війна – це гонка на довгі дистанції. Тому бережіть і відновлюйте свої ресурси. Вони вам знадобляться.