

УДК 159.955:615.851-057.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.55.2025-1.16>

САВЧИН Мирослав – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (msavchun@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2481-4661>

ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РЕСУРСАМИ ХРИСТІЯНСЬКОЇ ТЕРАПІЇ

Анотація. Мета. Стаття досліджує на теоретико-методологічному та емпіричному рівнях особливості розумової діяльності особистості в сучасних умовах життєдіяльності. Проаналізовано конкретні прояви неоптимальності розумової діяльності, зокрема, наявність помилкових суджень, упереджень, інтелектуальних автоматизмів, закритості пізнавальної позиції та проаналізовано їх негативний вплив на розв'язання особистістю життєвих проблем, вирішення завдань та здійснення виборів. Запропоновано використання ресурсів християнської терапії з метою оптимізації інтелектуальної діяльності особистості, зокрема, методи християнської когнітивно-поведінкової терапії, молитви, християнська медитація.

Методологія. Методологічною основою дослідження є реалізація поліпарадигмального підходу до вирішення проблеми вдосконалення розумової діяльності особистості, що передбачає реалізацію позитивно-наукової, конструктивістської та духовної парадигм. Обґрунтовується обмеженість культивованих у сучасній психології підходів через неврахування дій системотвірних чинників та обстоюється ідея про ефективність християнської терапії у вдосконаленні розумової діяльності людини завдяки реалізації цілісного підходу до вирішення проблеми, задіяння духовного чинника.

Наукова новизна. Констатується проблемність розумової діяльності сучасної людини, що зумовлено деструктивним впливом сучасної цивілізації, полізадачністю та швидкою темпоральністю життя людини, необхідністю одночасного виконання різнопланових завдань в різних сферах життєдіяльності, наявності величезної кількості реальних та віртуальних подій, різноманітних потоків суперечливої інформації. Стверджується обмеженість ресурсів науково-позитивістської парадигми в реалізації завдань вдосконалення розумової діяльності людини та обґрунтовується доцільність використання ресурсів духовної парадигми, зокрема, християнської терапії. Теоретично та методологічно обґрунтовано мету, завдання вдосконалення розумової діяльності людини та запропоновані конкретні шляхи її оптимізації.

Висновки. Теоретико-методологічний аналіз, психологічна практика та емпіричні дані вказують на неоптимальність розумової діяльності людини, що зумовлені деструктивними впливами сучасної цивілізації та несприятливими умовами життя людини. Застосування методів християнської терапії забезпечує адекватність думок, виникає готовність до прийняття нових ідей, долаються упередження та деструктивні інтелектуальні автоматизми, переривається потік депресивних думок. Встановлено, що фундаментальним чинником вдосконалення розумової діяльності є вихід людини на трансцендентний вимір життєдіяльності.

Ключові слова: розумова діяльність, християнська терапія, ресурсність молитви, трансцендентний вимір розумової діяльності.

SAVCHYN Myroslav – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (msavchun@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2481-4661>

IMPROVING COGNITIVE ACTIVITY THROUGH THE RESOURCES OF CHRISTIAN THERAPY

Abstract. Purpose of the work. *The article explores, at both theoretical-methodological and empirical levels, the peculiarities of an individual's cognitive activity in modern life conditions. It analyzes specific manifestations of suboptimal cognitive functioning, including erroneous judgments, biases, intellectual automatisms, and cognitive closure, and examines their negative impact on personal problem-solving, decision-making, and task execution. The use of Christian therapy resources is proposed to optimize intellectual activity, specifically Christian cognitive-behavioral therapy methods, prayer, and Christian meditation.*

Methodology. *The methodological basis of the study is a multi-paradigmatic approach to improving personal cognitive functioning, incorporating elements of the positivist, constructivist, and spiritual paradigms. The study highlights the limitations of conventional psychological approaches that disregard systemic spiritual factors and advocates for Christian therapy as an effective holistic solution.*

Scientific novelty. *The article identifies the problematic nature of modern individuals' cognitive functioning, influenced by the destructive effects of contemporary civilization, multitasking demands, and accelerated pace of life. The overwhelming flow of both real and virtual events and contradictory information further complicates mental processes. The limited potential of the positivist paradigm to improve cognitive functioning is emphasized, and the effectiveness of spiritual paradigms, particularly Christian therapy, is substantiated. The paper theoretically and methodologically substantiates the goals and objectives of optimizing cognitive functioning and proposes specific strategies for enhancement.*

Conclusions. *Theoretical analysis, psychological practice, and empirical data confirm the suboptimal nature of human cognitive functioning, influenced by destructive societal factors and adverse life conditions. Applying Christian therapy methods fosters more accurate thinking, openness to new ideas, overcoming biases and intellectual automatisms, and interrupting depressive thought patterns. It is concluded that a key factor in enhancing cognitive activity is a person's access to the transcendent dimension of existence.*

Key words: *cognitive activity, Christian therapy, prayer as a resource, transcendent dimension of cognition.*

Постановка проблеми. У психологічній науці проблема інтелекту досліджується у плані з'ясування його суті, функцій, структури, типів та видів, інтелектуальних стилів та інтелектуальних здібностей (Савчин, Василенко, 2024). Такі дослідження переважно проводяться в контексті природно-наукової та конструктивістської парадигм і не досліджуються у контексті духовної парадигми, що володіє значним ресурсом у розв'язанні теоретичних, прикладних і практичних проблем (Савчин, 2013).

Людина володіє розумовою здатністю (мудро думає), щоб розв'язувати різноманітні проблеми та задачі, здійснювати особистісні та життєві вибори, створюючи способи виконання різних завдань, поєднуючи знання, розум і досвід, здійснювати логічні операції, емоції та сумління (Савчин, 2016). Якість мислення значною мірою визначає зміст її життя та ефективність соціальних взаємодій, горизонт досягнень і самооцінки. Сучасний світ ставить людину перед необхідністю майже миттєво орієнтуватися в бурхливому потоці реальних та віртуальних подій. Як показують емпіричні дослідження та життєвий досвід, життя сучасної людини стало багатопроblemним, в ньому постає багато різноманітних завдань, які доводиться виконувати (вирішувати) одночасно. Ми живемо в потоках величезної кількості різноманітних потоків інформації, безлічі зовнішніх подразників, ситуацій, в яких доводиться перебувати, та великої кількості реальних та віртуальних подій. За таких обставин людині доводиться швидко думати (приймати рішення, розв'язувати проблеми, здійснювати вибори), а відтак, вона змушена спрощувати своє мислення, оволодівати кліповим мисленням, продукувати повторювані одні і ті ж думки, що не дозволяє використовувати досвід, здійснювати поступ у розв'язанні проблеми, забувати про стратегію розмірковування. Проблема полягає ще й в тому, що значний відсоток думок є недостатньо позитивними, а й взагалі тривожними. Постійне культивування негативних думок призводить до деструктивних емоційних станів, депресії, зумовлює емоційне,

професійне та особистісне вигорання, послаблює здатність адекватно одночасно сприймати та відчувати духовну та матеріальну реальності, смисл, спрямованість, неповторність та красу зовнішнього світу і власного людського життя. Одночасно періодично з необхідністю перед людиною постають запитання про смисл життя («Для чого я живу?», «Як з цим справитися?», «Як встигнути?», «Що сталося не так?», «Чому це стається знову?», «Коли це закінчиться?» та ін.), які без адекватного спрямування не мають конструктивного вирішення. У процесі розмірковування людина часто перебуває у стані автопілоту, слідує за «балаканиною» нашого розсіяного мислення, бо дотримуємося одних правил та уникає інших, втомлюється думати. Також їй дуже важко контролювати процес власного міркування, бо одночасно багато думок народжуються з контексту і зумовлені настроєм.

Аналіз досліджень. Як показують дослідження (Рейнін, 2024), одним із вершинних завдань розумової діяльності людини є створення власної концепції (опису) світу, поглядів на людину та її життя. Завдяки продуктивному розумові людина здатна конструювати своє індивідуально неповторне сприйняття світу (володіти мистецтвом керованої віри), виділяти нові семантичні поля, змінювати чи взагалі виходити з конкретного опису реальності. Використовувані особистістю індивідуальні концепції є для неї своєрідним вікном у світ, працюють як камертон. Неконструктивний і лінивий розум людини орієнтується на принципі «практика – критерій істини», «я це бачу», що для більшості людей означає, що це реально, довіра до референтної групи є вищою, ніж до власного сприйняття та розуму. У такий спосіб особистість оволодіває ілюзією об'єктивної реальності, що не дозволяє жити повноцінно і щасливо.

Стратегічно маніпулювання розумом відбувається через соціалізацію, виховання, освіту, рекламу, моду тощо. Так, у процесі соціалізації людини відбувається своєрідне програмування розуму (свідомості) відбувається своєрідне інсталювання) задля забезпечення виживання, функціонування у суспільстві. Жорстока система вірувань задає редуковану (спрощену) площину буття («коли сліпі ведуть сліпих»). Конкретно програмування нашого інтелекту відбувається через механізми оцінювання, статусності інформації (правда – неправда, достовірно – недостовірно, існує – не існує, вірно – невірно) через вплив недирективного керування (естетика, ритуал, канон, принципи, формули, кредо, вимоги, заповіді, розпорядження, інструкції, закони, шаблони, звичка, правила, традиції, доктрини, статуси, протоколи, етикет, мода тощо) (Рейнін, 2024).

На чисто психологічному рівні аналізу, думаючи вільно, особистість зможе подорожувати між різними описами світу, здатна усвідомлено їх розширювати, поповнювати, виділяти нові семантичні поля, кристалізувати, розширювати перелік категорій, понять та створювати нові, здатне керувати розумовою діяльністю (евристика), одночасно вирішувати кілька інтелектуальних завдань, займати відкриту пізнавальну позицію з метою перегляду однієї з сфер розмірковування в іншу, критично оцінювати власну інтелектуальну діяльність та змінювати її стратегічну спрямованість. На перцептивному рівні вона створює різноманітні за модусом нові відчуття та образи (більшу кількість, глибші, точніші та диференційованіші). Для того щоб людині бути суб'єктом живого знання, необхідно володіти мистецтвом керованої віри (може змінити опис світу чи вийти з певного опису), а людина сили (вольова людина) орієнтується на одну картину світу, наприклад, матеріалістичну, наукову. Людині необхідно автентично переживати час і вічність, уникати хибних думок та бути стійкою, творчою і вправною перед багатоманітністю завдань, що спрямовує на одноаспектне, раціональне сприйняття реальності (Рейнін, 2024).

Метою статті є дослідження особливостей розумової діяльності особистості в сучасних умовах життєдіяльності на теоретико-методологічному та емпіричному рівнях.

Виклад основного матеріалу. Як показують емпіричні дослідження (Епплбі, 2018, с. 301–312), сучасна людина усе менше роздумує над великими світоглядними питаннями, наприклад, про сенс життя, про вічність, про Бога, а все більше зосереджує свою увагу на специфічних та другорядних (як здобути статки, задовольняти свої фізіологічні потреби, створити комфортні умови існування тощо), а відтак її розум стає обмеженим, не глибоким і навіть деструктивним. Дуже часто людські думки не відповідають реальності, бо за своєю суттю помилкові (Епплбі, 2018, с. 301–312). Особливістю людського розуму є постійний пошук вірувань, що зумовлено прагненням полегшити та спростити інтерпретацію побаченого ніщо (глупота, пустота, несвобода). Часто у людському мисленні представлено багато суб'єктивних переконань,

які ґрунтуються на неправді (Сміт, 2018, с. 51–64). Відтак, це спотворює уявлення про духовну віру, не дає людині можливості роздумувати про вічне, неперехідне, але важливе для життя, наприклад, про свободу, яку Бог дарує нам, не дає відчутти та сприйняти її справжню сутність.

Стратегічно, пересічна людина не може збагнути того факту, що мислення (міркування) лише один із можливих станів нашої душі та способом пізнання світу. Згідно духовної парадигми в певних ситуаціях розум є корисним, а для інших – наше сумління, Господнє наповнення. Реально протягом життя, навіть окремого конкретного відрізка часу людина більше переживає, ніж думає (Верник, 2018, с. 229–245).

Різноманітні за походженням та змістом розумові автоматизми формують неадекватні емоції, поведінкові реакції та відповіді на події та поведінку загалом, редукуючи смислову сферу та життя загалом (Верник, 2018, с. 229–245). З причини неадекватних вірувань та помилкових виборів людина перебуває в емоційному рабстві та смислового спустошенні (Сміт, 2018, с. 51–64). Часом навіть індивідуальна моральність людини контролюється думками інших людей, групою чи соціальними мережами, а не особистою відповідальністю перед власним сумлінням, страхом Божим. Це також означає, що життям людина керує любов меншої проби. Нерідко навіть інтимні стосунки у сім'ї між чоловіком і жінкою, що виникли на основі щирого взаємного кохання, через вплив деструктивних вірувань, що поширені в соціумі, ґрунтуються на неправді (допустимість зради, жорстке дотримання статевих норм, збіднення стосунків тощо), що призводить до непорозумінь, хронічних конфліктів, відчуження, зради та розлучень (Сміт, 2018, с. 51–64). Неподоланність різноманітних поширених упереджень та обмеженість спричиняють боягузливість та аморальність людини (Олшледжер, 2018, с. 313–328). Парадокс полягає ще і в тому, що часто вірування людини більше впливають на прийняття фундаментальних рішень у сфері життєвих виборів, ніж факти, здоровий глузд чи навіть власний досвід.

Проблемність мислення людини та проблемність її поведінки лежать в основі проблемних емоцій, почуттів та переживань. Завдяки складному неврологічному процесу асоціювання помилкові ідеї фіксуються на рівні пам'яті та на рівні глибинних відчуттів (на рівні соматик) та почуттів. Неадекватні відчуття людини є важливими показниками наших засадничих переконань. Виникаючі інтелектуальні асоціації впливають на зміст та способи прийняття рішення, виникає подвійний психічний процес; коли вірування інтегруються з емоціями. Тоді помилкові (неадекватні) стратегії і тактики та особливості ситуативних і стратегічних виборів стають деструктивною інтелектуальною звичкою. Така тенденція розумової діяльності занадто часто ігнорується як окремою людиною, так і в суспільній свідомості та практиці. Це означає, що людина часто володіє своєрідним натуралістичним мисленням, якому притаманні спотворені думки, застрягання на одній і тій же думці чи алгоритмі розмірковування та проявляються як своєрідна інтелектуальна жуйка (балаканина). Часто людина може володіти правильними думками, але одночасно продовжує несвідомо вірити неправді (Олшледжер, 2018, с. 329–345).

Емпіричні дослідження показують, що допитлива людина багато знає, але одночасно може володіти неадекватними, хибними знаннями. Часто вважається, що особиста думка єдино правильна, а відтак, без критичного аналізу відразу відкидається думка інших людей, що часто мають рацію. У процесі розмірковування людина часто займає закриту пізнавальну позицію, не враховує думки інших людей. Але навіть найнеймовірніші думки можуть виявитися правильними та допомогти сформулювати чи перевірити власну. Часто розум прив'язує людину до її минулого, яке не можна змінити, чи майбутнього, якого ще не має, а може й не наступити взагалі, коли людина може поставити неадекватні (погані) цілі та скласти недобрі життєві плани. І навпаки, розум людини дуже активно відволікається від теперішнього, спрямовуючись у минуле чи майбутнє, бо теперішнє реально надто складне (треба врахувати багато моментів, обставини, чинників). Він також відвертає людину від внутрішнього світу, від нас самих, в нашого ества, нашого я і звертає увагу на зовнішній світ. Розум, що безсилий творити добро, продовжує творити зло. Гріховні помисли розбещують розумову силу. Виявляється, що людська проблема заздрість є чорна пов'язкою на очах розуму.

Складність полягає в тому, що часто у людини є кілька взаємопов'язаних великих неправд, наприклад, людина часто собі дає немудрі обітниця, не усвідомлювати свій біль або не ділитися ним з іншими, не потребувати чи боятися втіхи, відкритості, щирості та інтимності у стосунках (Сендфрід, 2018, с. 35–51). З причини болю, страждань, принижень ускладнюється чи взагалі стає неможливим прийняття рішень, погіршується здатність здійснювати добрі і чесні

вибори та діяти якісно. Трагедія полягає в тому, що людина може володіти нав'язливими, відволікаючими і втомлюючими демонічними думками. У практиці психотерапії з причини нездорового мислення клієнт часто неправильно тлумачить власні спогади, говорять консультанту неправду про те, що фактично відбулося чи відбувається у його душі та житті.

Виявлена проблемність людського розуму сучасної людини вимагає пошуку шляхів його терапії. У психологічній науці проблема інтелекту досліджується у плані з'ясування його суті, функції, структури, типів та видів, інтелектуальних стилів та інтелектуальних здібностей тощо (Савчин, Василенко, 2014). Такі дослідження проводяться в контексті природно-наукової та конструктивістської парадигм і не досліджуються у контексті духовної парадигми. Для конструктивного вирішення цього завдання нами запропоновано новий напрям – християнська терапія душі (Савчин, 2025, с. 112–127). Встановлено, що для подолання виявлених вад інтелектуальної сфери у науковій психотерапії, зокрема, у когнітивно-поведінкової терапії використовують релаксацію, експозиційну терапію, забезпечення оволодіння соціальними навичками, оволодіння здатності до планування активності, управління випадковостями та моделювання (Шань-Янь, 2018, с. 94–102). Одночасно слід врахувати, що когнітивно-поведінкова терапія не здатна зумовлювати зміни у функціонуванні мозку. Для цього використовують інший метод, зокрема духовно спрямовану когнітивно-поведінкову терапію християнського спрямування, яка реалізується за такою схемою: оцінювання, втручання, молитва. Оцінка інтелектуального стану клієнта повинна враховувати наявність гріха, психопатологію чи медичні хвороби (Ешплбі, Олшледжер, 2018, с. 64–79).

Згідно духовної парадигми мудрість людини стосується живого знання як дару Божого, що є основою розуміння світу і саморозуміння та побудови власного життя. Здатність розуму рефлексувати і набути мудрість визначають спосіб думання та стиль життєдіяльності, завдяки чому людина з доброзичливою вимогливістю дивиться на себе і бачить своє життя, вмотивовано терпляча й добра з іншими. Її розмірковування, ґрунтуючись на знаннях, мудрості й сумлінні, допомагають знаходити значущі ідеї у глибинах власного розуму, інтуїції і духу, рости і творчо впорядковувати внутрішній світ. Духовна людина оволодіє теософським мисленням, коли згідно Ап. Павла «Істину потрібна висловлювати в любові та благодаті» (Еф. 4:15). Тільки зустріч з Богом може радикально звільнити людину від неправди, в яку вона глибоко вірить та дотримується у житті. Освячення розуму (звільнення від неправди) відбувається завдяки впливу Святого Духа. Тільки тоді відбувається гармонізація розуму із серця (Олшледжер, 2018). Без віри та свободи розум не дає людині можливість відчувати справжню свободу, яку дарує Бог. Людина оздоровлюється, коли дізнається про автентичну істину, а мудрість – це розум, настояний на сумлінні (Григорій Сковорода). Це означає, що людині слід постійно звільняти свій розум від недобрих думок, уникати недобрих схем міркування та аналізу ситуації, подій чи нездорової критичності і самокритичності, не дотримуватися помилкових стилів мислення людей, що їй нав'язує соціум (Шейдоун, 2018) і постійно переорієнтувати увагу на святе, вічне. «Бо дам я вам мову і мудрість, що не зможуть противитись чи суперечити їй всі противники ваші» (від Луки 21:15). Думаючи про вічні правди, людина знаходить альтернативу своїм помилковим думкам про свої життєві проблеми (Верник, 2018). У добре думаючої людини між стимулом і реакцією є пауза, яка вміщує вибір, в якому враховані плоди обітниць – зцілення, цілісність, правда. Моральні міркування і ціннісна система гідної людини сповнені ідей добра і справедливості. Орієнтуючись на моральні закони, її інтелект і сумління не знають конфліктів і діють у злагоді з волею. Правильні рішення приходять у духовних станах віри, безпристрасності, надії, каяття, смирення, духовної свободи, безумовної любові, орієнтації на добро і боротьбу зі злом. «Що полюбив, на те й перетворився» (Григорій Сковорода). Гріховні помисли розбещують розумову силу. Інколи людина, в принципі, не здатна збагнути суть деяких проблем життя і тоді їй доводиться уповати на Правду Бога, Волю Бога, Промисел Божий. Основний шлях людини до істини – любов і праця.

У практиці християнської терапії встановлено, що у процесі розмірковування проявляється нерозривний зв'язок розуму, емоцій та сумління як голосу Божого. Виявляється, що розум і серце швидко гинуть одне без одного, а сама людина одночасно помирає духовно та інтелектуально. Роз'єднаність розуму і серця (сумління) означає, що людина живе ніби з однією рукою (чи то тільки розумом, чи то тільки серцем), а друга (серце чи розум), теж здорова, але прив'язана за спиною (Лідія, Кім, Джонсон 2018, с. 147–161). Але щоб людині повноцінніше

жити, необхідно одночасно використовувати розум і серце (обидві руки). Голова (розум) і серце мають бути, одночасно повноцінно функціонувати в тілі, бо ані голова окремо, ані серце окремо не можуть існувати.

На перший погляд видається, що відмінності між серцем і розумом надто різні, але насправді вони не такі жорсткі, а взаємопрониклі. Звичайно, закони функціонування емоційної сфери відмінні від законів матеріального світу (Лідія, Кім, Джонсон, 2018, с. 147–161). За своєю суттю людські емоції володіють психологічним, соціокультурним нервово-фізіологічним та біологічним вимірами. Емоційні схеми утворюють складні психологічні структури, що включають когнітивні, емоційні, мотиваційні та стосункові складові.

Думати добре, володіти конструктивним знанням означає думати істиною, правдою, дотримуватися законів Вічності, враховувати можливість чуда, мати в гармонії розум і серце, думати без упереджень та інтелектуальних автоматизмів, бути оптимістом, господарем своєї думки, а відтак – жити щасливо, результативно, творити віру, любов, добро, боротися зі злом, покращуючи світ, надіятися та готуватися до зустрічі з Вічністю. Оволодіти такою розумовою здатністю відбувається під час зосередженої молитви, перебуванні у мирних станах душі, глибокої віри, володінні прагненням творити добро і боротися зі злом, станах свободи та відповідальності, станах надії. Вища мудрість людини – здатність відкривати премудрість Бога. Виявляється, що у духовних станах оздоровлюються усі інтелектуальні процеси, зокрема, увага зосереджується на найголовнішому, відчуття стають адекватнішими, сприймання стає цілісним та осмисленим, пам'ять стає продуктивнішою, погане не запам'ятовується, мислення дозволяє збагнути суть, явищ, процесів, подій, а уява дозволяє створити цілісну картину конкретної ситуації, збагнути сутність власного життя та тенденції, вимоги та обмеження оточуючого світу.

Конструктивна здатність людини думати невіддільна від віри, без якої людський розум є обмеженим. Коли людина виходить на цей рівень, стає щасливою, справді успішною. Бог перевершує те, що в принципі може придумати людина та особистість, що стоїть далеко від Бога, не може володіти чистим і сильним розумом. Емпіричні дослідження показують, що звільнення від сильних пристрастей і гріховних помислів, дозволяє людині знайти справді адекватні розв'язки хвилюючих її проблем, прийняти правильне рішення, знайти правильні способи вирішення завдань, здійснювати адекватні вибори, а відтак, жити праведно і щасливо, мати добрі життєві успіхів. Також виявляється, що у людини мають бути періоди не думання (без думок), а час смиренного слухання Божого напоумлення. У духовному стані розум не тільки спрямовується на пошук автентичного людського щастя, але й дозволяє збагнути суть і спрямованість життя, орієнтуватися у зовнішньому світі та діяти в ньому, бо тоді людина сприймає автентичний образ любові та володіє цілісним одухотвореним образом світу та людського життя.

Зміни мислення є наслідком перетворення серця у процесі досягнення християнської зрілості. У терапевтичному плані ґрунтований на неправді біль можна вилікувати лише замінивши його істиною. Духовним засобом від подолання болю, ґрунтованого на гріху, виступає Хрест Ісуса Христа. Християнський терапевт переконує клієнта просити Бога допомогти в перетворенні його гріховних та неадекватних думок на откровення Боже, орієнтуватися на Боже покликання, Божий промисел та призначення.

Стратегія преображення людського розуму полягає у заміні неправди істиною, коли ми кидаємо виклик правдивості власних думок. Коли людина думає правдиво, то легко знаходить добру і щасливу альтернативу, недосконалії думці чи наміру результатом чого є відповідні здорові почуття, переживання, думки та дії і вчинки. Досвідчені терапевти, які досягають радикальних, позитивних і незворотних результатів у своїй практиці, допомагають клієнтові долати межі між правдою і неправдою, допомагаючи клієнту оволодіти теофотичним мисленням, що дозволяє побачити правду (Сміт, 2018), наприклад, повірити в істину, що Бог любить нас (Сміт, 2018, с. 51–64). Зокрема, вони роблять все для того, щоб у клієнта правда «перемістилася» з голови до серця (сумління). Для цього вони рекомендують не продовжувати чіплятися розумом за власну версію реальності, за свої неправдиві думки. Відстеживши емоції та пропрацювавши всі внутрішні бар'єри між розумом та сумлінням, терапевт просить клієнта зупинитися на більш ранньому спогаді та допомагає визначити ґрунтоване на неправді засадниче вірування, що породжує біль та неправдиві думки. Цей спогад, як правило, включає два види

вірувань, вірування стану (почуття відрази, відторгнення, ігнорування, знехтування) та хворобливої ідентичності (неповноцінності, меншовартості, неспроможності, нерішучості, страху, депресії тощо).

Щоб заспокоїти розум клієнта, слід одночасно підготувати його індивідуальний дух (заспокоїти емоції, спрямувати погляд на сумління), розслабити тіло та спрямувати його на глибоке та зосереджене споглядання, за якого призупиняється час та внутрішні переживання, приходить усвідомлення внутрішнього спокою та стан Христової любові. У цьому пошуку терапевт на кожну неправду просить знаходити Божу Правду. Коли ми думаємо правдиво, результатом постають відповідні почуття. Терапевт допомагає клієнту спростувати неправдиві думки, щоб невідоме стало відомим (Верник, 2018, с. 229–245). Клієнт ніби кидає виклик правдивості власних думок, вносячи в такий спосіб ясність у плутанину, протидіючи хибним переконанням, що зумовлені власною упередженістю чи внутрішніми конфліктами, виявляє реальні деструктивні вірування, знаходить конструктивні стратегії розмірковування та здорові патерни стосунків та викриває істину, наприклад, що можна отримати від реальної інтимності у стосунках між чоловіком та жінкою. У терапевтичному плані допоміжним ресурсом є ведення записів проблем, думок, переживань та того, що Бог говорить нам та про нас.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Теоретико-методологічний аналіз, психологічна практика та емпіричні дані вказують на неоптимальність розумової діяльності людини, що зумовлені деструктивними впливами сучасної цивілізації та несприятливими умовами життя людини. Емпірично встановлено недосконалість розумової діяльності сучасної людини, що проявляється у неправдивості думок, наявності вірувань та упереджень, володінні неадекватним описом світу, уявленнями про людину та її життєдіяльність. Це зумовлено деструктивним впливом соціально-психологічного оточення, зокрема, змістом, спрямованістю та механізмами соціалізації, впливом сучасної культури, освіти, моди, віртуального світу та низьким рівнем духовності людини. Навпаки, здоровий розум людини є основою щасливого її життя, звільнення від неправди, прийняття адекватних рішень, побудови здорових стосунків з собою, іншими людьми та світом взагалі, попередження страхів, депресії, знаходження адекватного смислу конкретних життєвих ситуацій, окремих періодів життя та життя загалом.

Застосування методів християнської терапії забезпечує правдивість думок, виникає готовність до прийняття нових ідей, долаються упередження та деструктивні інтелектуальні автоматизми, переривається потік депресивних думок.

Християнська терапія спрямована на чисто раціональне сприйняття нових істин, перериває потік депресивних думок та переживань. Людина долає важкі почуття та деструктивні думки не просто стверджуючи віру в Божу істину, а закликаючи і переживаючи Божу присутність, коли Святий Дух звільняє її від неправди. У процесі християнської терапії розумової діяльності відбувається виздоровлення раціонального, соціального та емоційного інтелектів, одночасно розвивається духовний інтелект. З цією метою використовуються різноманітні духовні практики (молитва, закликання Святого Духа, духовна рефлексія, духовна медитація, орієнтація на сумління як голос Божий, в душі стається з'єднання розуму та серця). Загалом оновлення розуму – процес, який триває все життя, бо людина постійно перебуває під деструктивним впливом нездорового інтелектуального оточення суспільної свідомості, культивованих у суспільстві стилів розмірковування людей, з якими вона перебуває у стосунках.

Встановлено, що думати адекватно, конструктивно та позитивно означає думати істиною, правдою, дотримуватися законів Вічності, враховувати можливість чуда. Для цього людині необхідно мати в гармонії розуму і серця (сумління), критично ставиться до результатів своєї розумової діяльності, зокрема, уникати упереджень та інтелектуальних автоматичних (звичок), бути оптимістом та господарем своєї думки. Досягнення такого рівня здійснення розумової діяльності вимагає заспокоєння емоцій, спрямування погляду на сумління, розслаблення тіла та спрямувати психологічної сфери на глибоке та зосереджене споглядання, за якого зупиняється час та внутрішні переживання, приходить стан ясної свідомості, виникає виклик у плані правдивості власних думок, долається будь-яка упередженість, коли особистість слухає те, що говорить їй Бог.

Література

- Верник Леслі.** Християнська когнітивна поведінкова терапія депресивних і тривожних станів. / Епплбі Д., Олшледжер Д. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разінков. К.: Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 229–245.
- Епплбі Девід В. Олшледжер Д.** Визволення як частина терапевтичного процесу. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разінков. К.: Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 64–79.
- Епплбі Девід В. Олшледжер Д.** Зустрічі, що змінюють життя. Коли Бог увиходить / переклад з англ. О. Разінков. К.: Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 301–312.
- Лідія К.В., Кім ван Даален, Джонсон Ерік Л.** Переображення особистості через християнську емоційно-спрямовану терапію. Епплбі Д., Олшледжер Д. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разінков. К.: Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 147–161.
- Олшледжер Д., Епплбі Д.** Дорогою універсальної емпіричної моделі допомоги /. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разінков. К.: Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 313–328.
- Олшледжер Д., Епплбі Д.** Христос у Християнському консультуванні / Епплбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разінков. К.: Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 329–345.
- Рейнін Г.** Пластична реальність. К.: Колесо життя, 2024. 236 с.
- Савчин М.В., Василенко Л.П.** Вікова психологія: навч. посіб. 5-те вид., перероб., доповн. Київ: ВЦ «Академія», 2024. 376 с.
- Савчин М.В.** Духовна парадигма психології: монографія. К. : Академвидав, 2013. 224 с.
- Савчин М.В.** Здатності особистості: монографія. К. : Академвидав, 2016. 288 с.
- Савчин М.В.** Сила мудрості: нотатки на полях життя. Київ : ВЦ «Академія», 2025. 144 с.
- Савчин М.В.** Християнська терапія душі людини: методологічні засади / Moderní aspekty vědy: LIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2025. str. 278. S. 112–127.
- Сендфрд М.** Модель внутрішнього зіцлення Іллі. Епплбі Д., Олшледжер Д. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разінков. К.: Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 35–51.
- Сміт ЕД.** Теофістичне молитовне служіння. Епплбі Д., Олшледжер Д. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разінков. К.: Паливода А.В., 2018. 352 с.
- Шань-Янь Т.** Християнський підхід до переображення людей шляхом Христа. Епплбі Д., Олшледжер Д. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разінков. К.: Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 94–102.
- Шейдоун Дж. М.** Зосереджена споглядальна молитва в християнському консультуванні. Епплбі Девід, Олшледжер Джордж. Зустрічі, що змінюють життя / переклад з англ. О. Разінков. К. : Паливода А.В., 2018. 352 с. С. 121–135.

References

- Vernyk, Lesli** (2018). Khrystyianska kohnityvna povedinkova terapiia depresyvykh i tryvzhnykh staniv [Christian cognitive behavioral therapy for depression and anxiety]. Epplbi D., Olshledzher D.. Zustrichi, shcho zminiuiut zhyttia – Life-changing encounters / pereklad z anhl. O. Razinkov. K.: Palyvoda A.V. S. 229–245 [in Ukrainian].
- Appleby, D.V., & Olshledger, Dzh.** (2018). Vyzvolennia yak chastyna terapevtychnoho protsesu [Liberation as part of the therapeutic process] Epplbi D., Olshledzher D. Zustrichi, shcho zminiuiut zhyttia – Life-changing encounters / pereklad z anhl. O. Razinkov. K.: Palyvoda A.V. S. 64–79. [in Ukrainian].
- Appleby, D.V., & Olshledger, Dzh.** (2018). Zustrichi, shcho zminiuiut' zhyttia. Koly Boh uvikhodyt [Life-Changing encounters: When God walks In]; Epplbi D., Olshledzher D. Zustrichi, shcho zminiuiut zhyttia – Life-changing encounters / pereklad z anhl. O. Razinkov. K.: Palyvoda A.V. S. 301–312. [in Ukrainian].
- Lidiia, K.V., Kim van Daalen, & Dzhonson, E.L.** (2018). Pereobrazhennia osobystosti cherez khrystyians'ku emotsiino-spriamovanu terapiiu [Personality transformation through christian emotionally focused therapy]. Epplbi D., Olshledzher D. Zustrichi, shcho zminiuiut zhyttia – Life-changing encounters / pereklad z anhl. O. Razinkov. K.: Palyvoda A.V. . S. 147–161. [in Ukrainian].
- Olshledger, Dzh., & Epplbi, D.** (2018). Dorohoiu universalnoi empyrchnoi modeli dopomohy [Towards a universal empirical model of care]. Zustrichi, shcho zminiuiut zhyttia – Life-changing encounters / pereklad z anhl. O. Razinkov. K.: Palyvoda A.V. S. 313–328. [in Ukrainian].
- Olshledger, Dzh.** (2018). Khrystos u khrystyians'komu konsultuvanni [Christ in Christian counseling]. Epplbi D., Olshledzher D. Zustrichi, shcho zminiuiut zhyttia – Life-changing encounters / pereklad z anhl. O. Razinkov. K.: Palyvoda A.V. S. 329–345. [in Ukrainian].
- Reinin, Hryhorii** (2024). *Plastychna realnist [Plastic reality]*. Kyiv: Koleso zhyttia [in Ukrainian].
- Savchyn, M.V., & Vasylenko, L.P.** (2024). Vikova psykhohihiia : navch. posib. – 5-te vyd., pererob. i dopov. Kyiv : VC "Akademiia" [in Ukrainian].

- Savchyn, M. V.** (2013). *Dukhovna paradyhma psykholohii* [Spiritual paradigm of psychology]. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
- Savchyn, M. V.** (2016). *Zdatnosti osobystosti* [Personality abilities]. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
- Savchyn, M.** (2025). *Syla mudrosti: notatky na poliakh zhyttia* [The power of wisdom: notes in the margins of life]. Kyiv : VC "Akademiiia" [in Ukrainian].
- Savchyn, M.V.** (2025). *Khrystyians'ka terapiia dushi liudyny: metodolohichni zasady* [Christian therapy of the human soul: methodological principles]. *Moderní aspekty vědy: LIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika : Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.* S. 112–127 [in Ukrainian].
- Sendfrd, Mara.** (2018). *Model' vnutrishnoho ztsilennia* [Inner healing model]. *Epplbi D., Olshledzher D. Zustrichi, shcho zminiuiut zhyttia – Life-changing encounters / pereklad z anhl. O. Razinkov. K.: Palyvoda A.V.* S. 35–51. [in Ukrainian].
- Smit, E.D.** (2018). *Teofistychne molytovne sluzhinnia* [Theosophical prayer service]. *Epplbi D., Olshledzher D. Zustrichi, shcho zminiuiut zhyttia – Life-changing encounters / pereklad z anhl. O. Razinkov. K.: Palyvoda A.V.* S. 51–64 [in Ukrainian].
- Shan-Yan, Tan.** (2018). *Khrystyians'kyi pidkhid do pereobrazhennia liudei shliakhom Khrysta* [A Christian approach to transforming people through Christ]. *Epplbi D., Olshledzher D. Zustrichi, shcho zminiuiut zhyttia – Life-changing encounters / pereklad z anhl. O. Razinkov. K.: Palyvoda A.V.* S. 94–102 [in Ukrainian].
- Sheidoun, Dzh. M.** (2018). *Zoseredzhena spohliadalna molytva v khrystyianskomu konsultuvanni* [Focused Contemplative Prayer in Christian Counseling]. *Epplbi D., Olshledzher D. Zustrichi, shcho zminiuiut zhyttia – Life-changing encounters / pereklad z anhl. O. Razinkov. K.: Palyvoda A.V.* S. 121–135 [in Ukrainian].