

4. Гурко Т. А. Удовлетворенность браком как показатель супружеских отношений / Т. А. Гурко // Семья социальная структура. — М., 1987.

5. Егорова О. В. Феномен удовлетворенности браком: основные направления исследований / О. В. Егорова // Научный электронный журнал «Психологические исследования», 2009.

6. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. — К.: ДП «Вид. Дім «Персонал», 2011. — 304 с.

7. Хмарук И. Н. Социально-психологические корреляты выбора способа реагирования в ситуации измены супруга: дис.... канд. психол. н.: 19.00.05 / И. Н. Хмарук – Ростов н/Д., 2000. –178 с.

**Данілова О. С.**

Кандидат психол. наук, ст.викладач кафедри соціальних теорій, ІШО, ОНУ імені І. І. Мечникова

## **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЕФЕКТ МОЛИТВИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКТОР РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ХРИСТІЯНСЬКОЇ ФІЛОСОФІЇ**

*«Мы должны молиться так, как если бы всё зависело только от Бога, а действовать так, как если бы всё зависело от нас»*

*Св. Фома Аквинский*

Актуальность проблематики. Христианство – не просто теория, мировоззрение и не только моральное учение, а новая жизнь, которая охватывает все сферы человеческого

бытия: умственную, нравственную и духовную. Нельзя быть христианином, если нет внутренней убежденности в истине Христова учения. Нельзя им также быть, если не ставишь своей задачей исполнение нравственных заповедей Евангелия. Но убежденность и мораль являются, скорее, лишь средством для главной цели христианской жизни – духовного Богообщения, стяжания Духа Божия. Здесь от нас требуется непрестанный труд, который не может быть приостановлен вплоть до самого конца нашего земного пути. Подобно тому, как камень, брошенный вверх, если остановится в своем полете, начнет падать, так и душа, если прекращает духовное «делание», не стоит на месте, но двигается вспять. Призыв Христа быть совершенным, как совершенен Отец Небесный [см. Мф. 5:48], означает, что внутренний рост человека не имеет границ и пределов. Церковь основана Богочеловеком на земле для того, чтобы вести людей по этому пути. В догматах она выражает основы христианского учения, через наставление дает нам нравственный ориентир, но основное ее призвание – приобщение человека к благодатной жизни. Этому служат прежде всего таинства, молитва и храмовое действо (богослужение). У каждого человека бывают мгновения, когда его существо невольно устремляется ввысь в молитвенном порыве. Трагические переломы жизни, трепет души, охваченной творческим подъемом или соприкоснувшейся с красотой, – все это может пробудить ту силу, которая поднимает нас к Богу в мольбе, благодарении, радости [1].

**Объект исследования.** Феномен православной молитвы.

**Предмет исследования.** Психотерапевтический эффект молитвы.

**Методы исследования:** метод герменевтики, метод интроспекции, метод синтеза и обобщения, исторической реконструкции метод индукции и системный анализ.

Христианская молитва – это связь, основанная на союзе между Богом и человеком во Христе. Она – действие Бога и человека; она проистекает от Духа Святого и от нас, полностью направленная к Отцу, в соединении с человеческой волей Сына Божиего, ставшего Человеком.

В Новом Завете молитва – это живая связь детей Божиих с их беспредельно благим Отцом, с Его Сыном Иисусом Христом и со Святым Духом. Благодать Царства есть "единство всецелой Пресвятой Троицы со всецелым духом". Таким образом, молитвенная жизнь – это постоянное и естественное пребывание в присутствии Трисвятого Бога и в общении с Ним. Такое жизненное общение всегда возможно, потому что через крещение человеческое существо стало едино с Христом. Молитва является христианской, поскольку она есть общение с Христом и возрастает в Церкви, которая есть Его Тело. Ее измерения – это измерения любви Христовой

Человек пребывает в поисках Бога. В сотворении мира Бог призывает все сущее из небытия к бытию. Человек, которого Бог "увенчал славою и честью" (Пс 8,6), способен вслед за ангелами познать, "как величественно имя Господа по всей земле" (Пс 8,2). Даже после того, как вследствие греха человек утрачивает подобие Богу, он остается носителем образа Творца. Человек по-прежнему желает Того, Кто призывает его к бытию. Все религии свидетельствуют об этих основных поисках людей.

Психология (*ψυχολογία*) — по самому термину, есть наука о душе. Осмыслить сущность души пробовали еще философы древности, и параллельно с философией вопросы существования души рассматривались религиями мира. Религиозные практики, основанные на аскезе, были

призваны преобразить душу. Так, внутри религий накапливались аскетические руководства, обогащая философское учение о душе [2].

С принятием христианства, как в европейских странах, так и в нашем отечестве, учение о душе определялось господствующей религией, развивалось внутри Церкви и оберегалось духовной цензурой. Только в XVIII веке можно говорить о появлении независимого от церковных авторитетов подхода к изучению души. Десакрализация жизни, начатая французской революцией и продолжающаяся до сих пор, привела к становлению современной науки о душе, психологии. Избавившись от давления Церкви, западная наука перешла к атаке на христианские принципы, чем были окончательно испорчены и без того не простые отношения между наукой и религией. И в современности психология стала злополучным одеялом, которое не могут поделить между собой ученые и богословы. Зачастую, богословие отвергает достижения научной психологии, а наука в лице своих представителей стремится заменить собой Церковь и папство.

Западная психология: отношение к духовности.

Используя классификацию М. В. Чумакова [3] приведем основные направления психологии в отношении к религиозности.

1. Психодинамические теории. В этом подходе доминирует отношение к человеку как управляемому инстинктами существу. Соответственно религиозность рассматривается как невротическое проявление, «массовое безумие» по Фрейду. Основные представители этого направления – Фрейд, Рейн, Эриксон.

2. Поведенческие теории. Согласно им человек является результатом процесса научения и обусловлен окружающей средой. Религиозность воспринимается как один из

усвоенных посредством воспитания видов поведения. Представители этого направления – Скиннер, Гром.

3. Психометрические теории. Согласно этому подходу, личность является совокупностью психологических черт. И одной из таких черт является религиозность. Представители – Оппорт, Арполь.

4. Гуманистические теории. Странники этого направления ставят в основу психического бытия реализацию человека как личности, и рассматривают религиозность как один из путей реализации. (Роджерс, Франкл, Юнг).

5. Трансперсональные теории. Согласно им человек реализуется через удовлетворение духовных потребностей. Представители этого направления — Гроф, Тарт, Уилберт, Маслоу.

6. Когнитивные теории. Человек, в свете этих теорий, руководствуется разумом. Одной из составляющих этой разумности является религиозность. Представители — Рокич, Гольдман.

7. Системные теории. Следуя этому направлению, человек является системой и входит в более обширные системы. Религиозность – одна из таких систем, задающая образ поведения, познания и коммуникации. Представители – Фриедман, Паттон.

Как можно заключить, в западной психологической науке прослеживается целый спектр мнений относительно религиозности. Каждый ученый, относя себя к определённой психологической школе, ограничивает свое восприятие души определенными рамками. Кроме того, индивидуален подход к психологии у каждого сознательного психолога. Таким образом, западная психология, больше чем любая другая наука, находится под влиянием теорий и индивидуальных практик. В связи с этим можно указать ей на более надежный ориентир

оценки – христианскую антропологию, которая, подобно евангельскому дому, основанному на камне, выдерживает натиск времени и сумбура идей.

Молитва есть общение и единение человека с Богом. Св. Иоанн Лествичник «Молитва» – от слова «молвить», разговаривать, с кем-то, общаться. То есть молитва – это общение с Богом. Чтобы было более понятно, нужно сопоставить её с таким распространенным явлением, как заговор или заклятие, то есть языческое общение с высшими силами. Они не подразумевают личности на «той» стороне. Это – безличное отношение к вышним силам. То же относится и к такой духовной практике как медитация. Очень часто йоги думают, что медитация близка к молитве. Но это – заблуждение.

Медитация – состояние, центром которого является человеческое «я». Оно доводится до такой степени, чтобы это «я» исчезло и растворилось в самом этом состоянии. Медитация предполагает расслабленность, растворение. В молитве всё наоборот. Она требует, прежде всего, бодрого состояния духа, трезвения. Но главное различие – обращение к конкретной личности, к Богу.

Для того чтобы наша жизнь все больше проникалась атмосферой молитвы по мнению отцов церкви, люди не должны ограничиваться лишь тем временем, когда стоят в храме, дома перед иконами или сидят, раскрыв Писание. Молитва может постепенно проникнуть во все уголки человеческой повседневной жизни. Это достигается нелегко, но тот, кто стремится к частой молитве, получает ощутимую помощь свыше. Какие же существуют виды и способы частой молитвы?

Первый способ упражнения в частой молитве – это мысль о Боге. Когда какой-то человек покори нас и внушил любовь к себе, наша мысль постоянно обращается к нему. Точно так же бывает с тем, кто покорен любовью к

Богу. Он, по выражению Псалмов, радуется, когда «вспоминает о Боге» [ср. Пс 42 (41), 5; 105 (104), 3-5]. Эта мысль о Боге имеет несколько аспектов. Во-первых, человек начинает думать об отношении к Нему, исполненный доверием и благодарностью, испытывая чувство покаяния. Во вторых, начинает задумываться о Боге в свете Откровения, размышляя о Его величии благодати и любви к Человеку. И наконец, человек, думая о Всевышнем, встает перед вопросом: что сделать, чтобы исполнить Его волю. По слову Христову: «Не ищю Моей воли, но воли пославшего Меня Отца» (Ин. 5:30).

Будем учиться смотреть на все вещи в их связи с Богом, открывать духовное значение всего тварного. Находясь, например, в толпе, вспомним, что вокруг нас люди, за которых Христос пролил Свою кровь. Принимая на руки ребенка, нужно помнить, что он уготован стать храмом Св. Духа. Вид леса или реки должен восприниматься как весть Божия, обращенная к нам. Все это – творения Его, в которых мы можем познать присутствие Создателя, вызвавшего их к бытию и поддерживающего в них жизнь по сей день.

Чистая мысль всегда рискует стать безличной и абстрактной. Мы знаем на опыте (и психология напоминает нам об этом), что, будучи воплощена в речь, наша мысль уточняется и конкретизируется. Слово приводит в действие другие внутренние механизмы, способствуя более глубокому участию человека в молитве. Именно поэтому для нас важна беседа с Богом.

Мы можем говорить с Ним обо всем, что нас волнует: о нашем отношении к Нему и к окружающим людям. Станем благодарить Его, просить Его и выражать Ему свою любовь. В нас должна укорениться привычка обращаться к Нему как к Отцу, Сыну и Святому Духу. Тогда наша молитва будет не абстрактной, а приобретет характер

беседы «лицом к лицу» [см. Исх. 33:11]. Для чего просить, раз «знает Отец» [см. Мф. 6:8]? Тут – наш сознательный поворот к Богу, смирение, чувство связи и зависимости, кроме того – важность «выговаривания», «общения» (о. А. Ельчанинов).

Современный человек настолько вовлечен во внешнюю деятельность, что она парализует дух, по мнению о. Александра Меня. Периодическая отрешенность и самоуглубление могут стать решающим фактором нашей духовной жизни. «Чтобы не парить нам и не рассеиваться, прельщаясь суетностию, – говорит преподобный Иоанн Карпафский (V в.), – хорошо внимать Пророку, который говорит: идите, людие мои, внидите в храмину вашу, – в храмину сердца вашего... в оное обиталище безобразное, осияваемое бесстрашием и осенением святой благодати». Согласно христианской философии и теологии постоянное обращение к Библии, особенно к Евангелиям, должно стать насущной потребностью человека [5].

Открывая Священное Писание, приостанавливается поток суетных мыслей и чувств и человек как бы входит в мир Божественного Слова. Это вхождение и есть молитва. Обычно, православные совершают молитву по текстам молитвослова, часослова и т.п. из смирения перед духовными высотами авторов этих молитв и из послушания Церкви, то есть смирения своей воли. Как говорят, «убивают двух зайцев». И, наблюдая за своими устремлениями, помнить, что появление желания написать «свой молитвослов» скорее гордость, чем необходимость выразить огонь души лучше и поэтичнее имеющихся образцов, и лучше будет проконсультироваться со священником. Распространенные молитвословия

Символ Веры – основная «конституция» православного. Утренние молитвы. Молитвы на сон грядущим. Каноны.



Тропари. Акафисты (Хвалебные песни). «Спасибо» благодарственные молитвы

Практика частых молитвенных обращений и самоуглубления не требует слишком большого времени. Успех зависит от частоты таких молитвенных «минут покоя». Надо привыкнуть использовать любую свободную минуту для этого глубокого общения с Богом. Пусть это будет мгновение, когда мы переходим от одного дела к другому, идем или едем, ложимся или встаем. Нужно уметь прерывать работу для того, чтобы «взглянуть на Бога».

Икона – то, что нужно для молитвы. Она помогает предстать перед Господом, почувствовать Его. Она напоминает нам о незримом присутствии Господа и святых [12]. Слова молитв, составленные Божиими угодниками, способны не только выразить наши мысли, но и направить их, способны усилить и развить молитвенное чувство, укрепить в сознании многие понятия. Такие молитвы подобны школе. Но при некоторых обстоятельствах естественнее молиться своими словами.

Есть молитвы, слова которых мы просто обязаны знать, так как развиваемся и живем в рамках православной ментальности. Это молитва Господня – “Отче наш...”, данная нам самим Господом. Это, конечно, молитва “Богородице Дево, радуйся...”, в основу которой легли приветственные слова Архангела Гавриила и праведной Елисаветы. Это молитва “Верую”, в ней в краткой форме содержится то, что составляет основу христианского вероучения.

Древний мудрец говорил: «День, в который я не оказал помощи кому-либо из людей, – погибший день». Эти слова нужно чаще напоминать себе. Молитва, если она не сопровождается деятельной любовью, рискует выродиться в самообольщение. Служение людям должно быть таким

же повседневным делом, как еда и питье. Некоторые из нас имеют для этого возможность постоянно, другие же должны активно искать случаев послужить людям. Нет надобности перечислять здесь все формы служения. Вокруг нас достаточно заблудших, опечаленных, нуждающихся, больных и старых людей, которые ждут помощи. «То, что вы сделали одному из братьев Моих меньших, – сделали Мне», – говорит Господь [ср. Мф. 25:40]. И поэтому взаимослужение есть, по существу, форма богослужения, форма молитвы. Раз и навсегда запомним, что «вера без дел мертва» [см. Иак. 2:17].

Святой праведный Иоанн Кронштадтский советовал не оставлять вечернего молитвенного правила, даже если очень устали. Пусть вы отнимите у сна несколько минут, но все же потрудитесь помолиться, и сон ваш будет более полноценным, и проснетесь вы отдохнувшими. Испытайте этот совет.

Молиться можно во всякое время и на всяком месте. Святитель Иоанн Златоуст советует не смущаться никаким местом. Князь Владимир Мономах в своем поучении предлагает и в дороге, если нет дела, повторять молитву “Господи, помилуй”, что, конечно же, лучше, нежели “думать безлепицу езда”. “Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия”(1 Фее. 5, 18), – учит Апостол.

Не надо ждать некоего “молитвенного настроения” или “внутренней потребности” молиться, на которые ссылаются некоторые ленивые молитвенники. Так можно прождать всю жизнь. Или обратить молитву в тщеславный монолог, о котором Спаситель сказал: “...чтут Меня языком, сердце же их далеко отстоит от Меня” (Мф. 15:8). Пусть молитва будет трудовой, с понуждением. “Царство Небесное силою берется” (Мф. 11:12), то есть дается с трудом.

За личной или частной молитвой не следует забывать молитвы общественной, храмовой. “Помни день субботний (день покоя), чтобы святить его; шесть дней работай и делай [в них] всякие дела твои, а день седьмой – суббота Господу, Богу твоему” (Исх. 20:8), – говорит заповедь. Воскресный день, сменивший ветхозаветную субботу, называли прежде “неделей”, в отличие от “седмицы”, которую мы сейчас называем неделей. В церковном календаре эти названия сохранились и поныне. “Неделя”, то есть время, когда “не делают”, посвящалась всегда церковной службе и различным богоугодным делам: посещению больных родственниками; стариков-родителей детьми; острога, для раздачи милостыни.

Пребывание в храме по воскресным и праздничным дням обязательно для верующих. “Ибо здесь есть нечто большее – соединение многих, союз любви, молитвы священников, – говорит о церковной молитве святитель Иоанн Златоуст. – Для того и поставлены священники, чтобы молитвы народа, которые могут быть слабыми, соединяя с более сильными, возносить на небо”. Домом молитвы называет храм Спаситель.

Церковно дисциплинированные люди знают, как отзывается на душевном состоянии, на ходе всех дел пропуск воскресного богослужения. “Нет радости, нет праздника в душе”, говорят многие в таком случае.

Посещая церковь, мы покупаем и зажигаем перед иконами свечи. Не надо забывать, что свеча – это лишь символ нашей молитвы, нашего горения к Богу. Дело же молитвы остается за нами.

Предметом молитвы может быть любая наша просьба, благодарение или прославление Имени Божия. Чаще всего мы обращаемся к Богу с просьбой, помня Его обещание: “И если чего попросите у Отца во имя Мое, то сделаю, да прославится Отец в Сыне” (Иоан. 14:13). “Просите, и дано

будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят” (Мф. 7, 7-8).

Правда, полезно помнить и то, что “уста могут просить всего, но Бог исполняет только то, что полезно” (св. Ефрем Сирин). А потому “с великой осмотрительностью должно делать прошения, сообразуя их с волей Божией” (св. Василий Великий).

Есть чудотворная Иисусова молитва. О ней написаны книги, она виновница многих замечательных чудес. Слова ее: “Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного” – привычны многим верующим. Именно об этой молитве М. Ю. Лермонтов написал замечательное стихотворение, которое хотелось бы напомнить:

В минуту жизни трудную  
Теснится ль в сердце грусть:  
Одну молитву чудную  
Твержу я наизусть.  
Есть сила благодатная  
В созвучьи слов живых,  
И дышит непонятная,  
Святая прелесть в них.  
С души как бремя скатится,  
Сомненье далеко –  
И верится, и плачется,  
И так легко, легко... [7]

Молитвенный опыт, переданный в стихотворной форме, принадлежит двадцатипятилетнему светскому офицеру. Михаил Юрьевич не определил на дело молитвы и покаяния годы старости, как некоторые из нас. Старости у него не было, он погиб двадцати семи лет. А можем ли мы быть уверены, что доживем до таких лет, когда физическая немощ сделает для нас невозможными развлечения и труд, и мы, как нам кажется, сможем всецело посвятить

себя молитве? Не будет ли поздно? Не желая в этом мире отдать несколько минут в день общению с Богом, смеем ли мы надеяться на это общение в будущем? Наша будущая жизнь начинается здесь. Всего несколько слов молитвы. И они у нас есть.

Сколь содержательна и выразительна такая короткая молитва, как “Господи, помилуй”. В ней исповедание Господа нашим Владыкою и Начальником, признание Его могущества и милосердия, осознание нашей немощи и греховности, и вера, что Господь переменит нашу участь, в ней надежда на спасение. Все это в двух словах, сказанных от сердца.

Плоды молитвы трудно переоценить. Вот что говорит о ней святитель Иоанн Златоуст: “Кто может усердно молиться, тот богаче всех, хотя бы он был беднее всех. Напротив, кто не прибегает к молитве, тот, хотя бы сидел на царском престоле, слабее всех”. Веря, что молитва – это великое благо, повторим и мы вслед за учеником Христовым “Господи! научи нас молиться” (Лк. 11:1).

Бог первый призывает человека. Забыл ли человек своего Создателя или скрылся далеко от Его лица, устремился ли вслед идолов или обвиняет Бога в том, что Он его покинул. Бог, живой и истинный, неустанно призывает каждого человека к таинственной встрече в молитве. Это действие любви верного Бога всегда оказывается в молитве на первом месте, а действие человека – всегда ответ. По мере того, как Бог открывает Себя человеку и открывает человека ему самому, молитва становится взаимным призывом, драмой союза. Через слова и действия в эту драму вовлекается сердце, и она раскрывается на протяжении всей истории человечества.

### **Литература:**

1. Серафим (Роуз; отец). Православие и религия будущего / Серафим (Роуз; отец). – Волгоград.: Православная книга, 1991.– 197 с.

Николаев Ю. В поисках Божества / Ю. Николаев – К.: София: Ltd, 1995.– 400 с.

2. Франк С. Л. Душа человека. Опыт введения в философскую психологию. / С. Л. Франк.- М., 1917; СПб., 1995.

3. Чумаков М. В. Введение в психологию религии/ М. В. Чумаков. – Курган, 1997. С. 27-33.

4. Белявский И. Г., Исповедь пасынка века и немного исторической психологии/ И. Г. Белявский И. Г. Кишинская АНИГ, Одесса, ОКФА, 1997. – 472 с.

5. Бычков В. 2000 лет христианской культуры. – М., 1999.т. 1. – 574 с.

6. Гадамер Г.-Г. Истина и метод: Основы философской герменевтики: Пер. с нем. / Х.-Г. Гадамер.– М.: Прогресс , 1988. – 699 с.

7. Лермонтов М. Ю. Сочинения / М. Ю. Лермонтов. – М., 1986. – 321 с.

8. Кашменский О. С. Систематический свод учения св. отцов Церкви о душе человеческой. / О. С. Кашменский.– Вятка, 1860–1865.

9. Хоружий С. С. Солнце и ум / /М.– психотерапевтический журнал; 1992. – № 1. – 164 с.

10. Зинченко В. П. Культурно-историческая психология: опыт амплификации с. 6 // Вопросы психологии, 1998.– № 4.– С. 6-17.

11. Хьелл Л. Теория личности/ Хьелл Л., Зиглер Д. .– Спб.: Питер, 2001. – 608 с.

12. Языкова И. К. Богословие иконы / И. К. Языкова – М.: Паломник, 1995, – 238 с.

13. Владимир (Цветков) о., Веселова Е. К., Волохонская Е. Я., Манеров В. Х., Черняева С. А., Шеховцова Л. Ф. Предмет и метод православной психологии // Психология и христианство. М., 1995. – С. 79-80.

### **Нікогосян О. О.**

Кандидат політ. наук, доцент, завідувач кафедри соціальних теорій ІПО, ОНУ імені І. І. Мечникова

## **ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ УКРАЇНИ «СТРАТЕГІЯ-2020»**

Автором аналізуються визначення основних компонентів та чинників впливу на якість життя населення, формування стратегії управління якістю життя. У дослідженні розглядаються сутність цілей, які президент П. Порошенко поставив українській владі до 2020 року, та експертні підходи до визначення можливості щодо їх реалізації.

**Ключові слова:** соціальні ініціативи Президента України, соціальна політика Уряду, соціальні стандарти, якість життя населення.

Міжнародним співтовариством якість життя визнано однією з головних характеристик рівня суспільного розвитку країн. Поступово відходять у минуле орієнтири переважно на економічні результати та впровадження досягнень науково-технічного прогресу без урахування пріоритетності розвитку людського чинника.

Цілі Розвитку Тисячоліття стали однією з найбільш успішних інновацій людства. Вони є одночасно і орієнтиром, і системою пріоритетів для реалізації стратегії