

**Наталія Матейко,**

кандидат психологічних наук, доцент,
ДВНЗ «Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника»
(м. Івано-Франківськ)

Natalija Matejko,

Candidate of Psychological Science,
Associate Professor, Vasyl Stefanyk
Precarpathian National University
(Ivano-Frankivsk)

УДК 159.98

**ДУХОВНИЙ САМОРОЗВИТОК ЯК УМОВА ПОПЕРЕДЖЕННЯ
АДИКТИВНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ****SPIRITUAL SELF-DEVELOPMENT AS A CONDITION
FOR PREVENTION OF ADDICTIVE IDENTITY CARDS**

Сучасне суспільство характеризується зростанням різноманітних форм адиктивної поведінки, головною причиною якого є втрата смислу та цінності життя. Адикції, або пристрасті, – це одержимості різного ступеня напруженості і сили, які впливають на різноманітні сторони душевного життя людини. Профілактику адиктивної поведінки рекомендовано здійснювати шляхом застосування цілісної системи самовдосконалення та самотрансформації, тобто духовного саморозвитку особистості.

Ключові слова. Адикція, пристрасть, дух, душа, духовний розвиток, християнська психологія.

Modern society is characterized by the growth of various forms of addictive behavior, which is the main cause of loss of meaning and value of life. Addiction or passion - this obsession with varying degrees of intensity and energy, affecting all aspects of mental life. Prevention of addictive behavior should be carried out by using an integrated system of self-improvement and human transforming itself, that spiritual self-identity.

Key words. Addiction, passion, spirit, soul, spiritual development, Christian psychology.

Современный этап развития отличается ростом различных форм аддиктивного поведения, главной причиной которого является потеря смысла и ценности жизни. Аддикции, или страсти, – это одержимости различной степени напряженности и силы, которые влияют на все стороны жизни человека. Профилактику аддиктивного поведения рекомендуется осуществлять путем использования целостной системы самосовершенствования и самотрансформации, то есть духовного саморазвития личности.

Ключевые слова. Аддикция, страсть, дух, душа, духовное развитие, христианская психология.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується зростанням різноманітних форм адиктивної поведінки. Зміна стану за адиктивним механізмом досягається не тільки за допомогою різних екзогенних агентів – алкоголю, наркотиків, лікарських препаратів, які перевищують терапевтичні дози, а й шляхом залучення до різноманітних видів діяльності.

Якщо в недавньому минулому найбільш поширеними були тютюнова та алкогольна залежності, то сьогодні, окрім хімічних залежностей (тютюнопаління, алкоголізм, гамбринізм, наркоманія, залежність від стимуляторів), психологи виокремлюють поведінкові адикції (трудоголізм, еротичні (любовні, сексуальні й уникання), різні види бьюті-адикції, гемблінг, спортивна адикція, адикція вправ, харчова адикція і компульсивний шопінг – оніманія, болтоголізм, заняття екстремальними видами спорту й туризму, ургентна адикція, синдром Тоада, комп'ютерна й інтернет-залежність (нав'язливий веб-серфінг, кіберноманія, кіберкомунікативна й кіберсексуальна залежність, обсессивна пристрасть до роботи з комп'ютером, інтернет-гемблінг), залежність від мобільних інформаційно-комунікаційних пристроїв і реклами, геджит-адикція).

Загальний аналіз останніх досліджень. Термін «адиктивна поведінка» був запропонований американським дослідником В. Міллером (1984) та поширений для використання у вітчизняній наркологічній практиці С. Кулаковим (1989) і А. Лічко (1991). Вагомий внесок у розвиток концепції адиктивної поведінки здійснили Б.Г.Братусь, С.В.Березін, А.П. Донських, В.Ю.Зав'ялов, Ц.П. Короленко, К.С.Лисецький, О.Е.Личко, Н.Ю.Максимова, В.Д.Менделевич, Г.В. Старшенбаум, Н.А.Сирота, Д.В. Четвериков, В.М. Ялтонський та ін. Водночас вивчення проблеми залежностей є неповним без урахування здатності особистості до духовного саморозвитку.



Мета статті - здійснити теоретичний аналіз особливостей профілактики адиктивної ідентичності особистості шляхом духовного саморозвитку особистості.

Основний виклад матеріалу. Як наголошує представник гуманістичної психології Е. Фромм, сучасній людині притаманні значна пасивність, орієнтації на потреби, цінності ринку. Людина сьогодні - «або споживач, або товар, який треба якомога вигідніше продати, а його Доброта, Розум, Совість відійшли на другий план», а духовна сторона людського життя, на жаль, не є домінантною, що своєю чергою несе небезпеку для всебічного та гармонійного розвитку особистості [6, с.90].

Коли у свідомості індивіда центральною ідеєю життя стає прагнення втечі від реальності, починається проблема адикції. Індивідові стає важче контролювати ненаситне бажання, яке стає пристрастю, оскільки, навіть отримуючи бажане, індивід не може зупинитися. У такий спосіб втрачається кількісний контроль над задоволенням бажання. Потяг до предмета пристрасті іноді виявляється сильнішим від інстинкту самозбереження. На певній фазі розвитку пристрасті сила стимулу зростає, щоб принести попереднє задоволення (зростання толеранції) [2].

Як зазначає В.Ф.Менделевич, адикції можуть бути не тільки психологічними і психопатологічними, але й нормативними і навіть гармонійними (трудоголізм, любовна адикція). Спектр залежностей поширюється від адекватних прихильностей, які сприяють творчому чи душевному самовдосконаленню і вважаються ознакою норми до розладів, які призводять до психосоціальної дезадаптації.

Між тим, автор указує, що залежність складається з «душевної прихильності» (відчуття емоційно позитивної близькості, надихаючого захоплення, ейфоризуючого потягу, всеохоплюючої пристрасті до суб'єкта чи об'єкта, неможливість комфортно існувати без нього), припускає, що саме в цьому приховуються критерії залежної поведінки [4, с.36].

Доктор психологічних наук, член-кореспондент РАО Б.С. Братусь зазначає, що вищим проявом внутрішньої прихованої, сокровеної сторони душі є дух. «Внутрішня душа – це вічна, безсмертна енергія і субстанція, яка може проявлятися в деяких зовнішніх проявах – душевних явищах. Зовнішня і внутрішня є сторонами аспектами, іпостасями єдиної душі». Дух є досконалим і здоровим началом у людині. Душа ж, згідно із ученням про первородний гріх, уже в момент народження людини виявляється на світ духовно нездоровою, пошкодженою гріхопадінням. Тому і властивими душі є різноманітні схильності, здатні до непомірного зростання і пригнічення собою всіх інших якостей і проявів особистості.

З позицій християнської психології алкоголізм – це тільки зовнішній прояв автоматизованої гріховної звички, а її коріння – це обжерливість, гордіня та деякі інші, які зовсім не враховуються під час лікування, яке тому і буває мало результативним.

Як зазначає Григорій Палама (XIV ст.), розвиток пристрасті є процесом деформації душевної сфери, який здатний розладнати душевне життя аж до стану хаосу. Він зазначає, що людська душа поділяється на розумну, дратівливу і пожадливу. У розумній частині занепадої людини панує гордість, у пожадливій - переважно тілесні втіхи, а в дратівливій – пристрасті ненависті, гніву, злопам'ятності.

Пристрасті – це одержимості різного ступеня напруженості і сили. Приваблива сила пристрасті над людиною полягає в перевазі насолоди, задоволення (Силуан Афонський, XX ст.). Це автономні психічні комплекси, які включають ментальні, емоційні, мотиваційні, вольові і предметні структури, які домінують у душі, визначаючи поведінку людини і впливаючи на різноманітні сторони душевного життя та психічну структуру поведінки людини.

Пристрасть автономна, тому вона дуже стійка і довготривала. Як річ у собі, вона захищена від впливу волі та розуму. Її руйнівний вплив проявляється в тому, що вона або ненаситна, або агресивна по відношенню до людини, заміщує її природні потреби і посідає їх місце, як будь-яка патологія, змушує людину страждати [2, с.84].

Виходячи з того, що в кожній людині потенційно закладені моральні достоїнства (чесноти), які в міру очищення душі від гріховності поступово розкриваються, профілактика адиктивної ідентичності повинна здійснюватися шляхом духовного вдосконалення особистості.

Як зазначає учений М.В.Савчин, духовне є визначальною суттю людини, зумовлює головні переживання, смисли життя, мотиви, думки та поведінку. Коли душа (психіка) людини відірвана від духу, тоді вона черпає сили (одержує задоволення) від тіла, виснажуючи його (наркоманія, алкоголізм, проституція, туризм тощо), чи від соціуму (породжує конфлікти, маніпулювання іншими людьми, експлуатація їх), отримуючи від цього егоїстичне задоволення, що швидко минає, приносячи тривогу, сум, невпевненість, втрату сенсу життя. Водночас твориться зло для людей. На такому шляху людина руйнує свою душевну рівновагу.

Духовне не приходить до людини від інших людей. Вони можуть тільки ділитися досвідом відкриття, переживання духовного. Духовне життя – це подія у глибинах духу. Першопричина духовного самовдосконалення міститься у внутрішньому світі особистості, а наслідком цього стає пошук зовнішніх опор у формі набуття віри та спеціальних знань спілкування з Богом, засвоєння технік самовдосконалення.

Метою духовного самовдосконалення є досягнення гармонії між власним життям і навколишнім світом. Складними є зв'язки духовного із психічним, яке відображає матеріальний світ, світ інших людей (групи, суспільство, цивілізацію), себе. Психічне, відірване від духовного, завжди пристрадне, бо за ним постають



людські потреби, у ньому проявляється Я особистості (егоцентрація, суб'єктність, апперцепція, пізнавальний та діяльнісний стилі тощо).

Духовне в особистості, взаємодіючи із психічним, незалежне від нього. Воно впливає на психічне, знижуючи рівень егоцентрації, пристрастності, залежності від матеріальних і тілесних, психічних (душевних) і соціальних потреб. Під його впливом психічні стани, властивості і процеси стають одухотвореними (не сміх, а тиха внутрішня духовна радість; не егоїстична спрямованість активного, а спрямованість на творення добра). Духовне гармонізує, заспокоює душевний світ людини, дає змогу усвідомити свої проблеми та знайти шляхи їх розв'язання.

У межах духовної парадигми основним завданням життя людини є самовдосконалення і вдосконалення людського суспільства (творити добро і боротися зі злом) [5, с.346].

Християнська психологія розглядає особистість у всій повноті її духовного, душевного та фізичного буття. Згідно з християнською орієнтацією, на перший план ієрархії цінностей людини виступає дух, тоді як інші її складники розглядаються як залежності від духу.

Благем є те, що вивільнює, підвищує дух, а злом – те, що применшує дух, спотворює і руйнує його, ставить у залежність від нижчих за ієрархією матеріальних структур, тобто пристрастей (залежностей). Саме через генезу пристрастей християнська традиція проникає в приховане від емпірії життя духу і відтворює пошкоджену гріхопадінням людську сутність.

Коли людина докладає внутрішнє, духовне зусилля (подвиг), вона звільнює душу від влади «миру цього» (пристрасної залежності) і «слідuje» законам «миру іншого». («Дійсно завзятий, важкий і незручний подвиг, який здійснюється серед справ житейських». – Св. Ісаак Сирін, Слово 50). Зміст духовного подвигу – звільнення душі від пристрасної залежності, тобто безпристрасності. Однак безпристрасність – не самоціль, а тільки засіб. Метою ж є очищення душі. «Чистота душі є першочерговий дар нашої природі. Без чистоти душа не лікується від недугів гріха і не набуває слави, втраченої гріхопадінням» [2, с.146].

Людина повинна постійно контролювати свої тілесні потреби, турбуючись про те, щоб вони непомітно не переросли в пристрасті і не піднялися над життям духовним. Ступінь утримання «повинен визначатися судом совісті кожного», а також прагненням духовного вдосконалення.

Таким чином, профілактику адиктивної ідентичності особистості слід проводити згідно з моделлю утвердження моральних принципів, яка є ефективною стосовно молодих людей, орієнтованих на цінності добра. Профілактика за цією моделлю будується на спробі переконати молодь в аморальності, гріховності певних видів поведінки (статевого життя поза шлюбом, уживання алкоголю чи наркотиків, насилля тощо) та зосередити їх увагу на інших, альтернативних цінностях (релігійних, ідеологічних): дотримання правил суспільного співжиття, порядності і взаємоповаги в міжособистісних стосунках, ставлення до життя і здоров'я свого та інших як до найвищої цінності. При цьому використовуються прийоми наведення прикладів переконання, нав'ювання, груповий психологічний вплив. Профілактика проводиться у формі масових акцій, зібрань, кампаній у ЗМІ (серії статей, теле- і радіопроекти).

Розвиток духовності у дітей дошкільного віку допоможе спрямувати юну особистість до істини, добра, краси, любові і забезпечить фундамент для її духовного сходження.

Висновок. Таким чином, профілактика адиктивної поведінки повинна опиратися на ідеальний зразок духовного зростання особистості, що зробить цей процес спрямованим та усвідомленим; здійснюватися з використанням цілісної системи самовдосконалення та самотрансформації людини; формувати і розвивати релігійну культуру, яка дасть можливість формувати здорову, цілісну особистість, здатну до побудови здорових, повноцінних стосунків, моральних учинків і справ, здатну до переживання глибоких почуттів і роздумів, до зрозуміння і пізнання людини.

1. Бачинин И.В. Педагогические условия организации помощи взрослым в избавлении от негативных зависимостей в традициях православия. – Дис. канд. педагог. наук. – Екатеринбург, 2008.
2. Влахос И. Православная психотерапия. Святоотеческий курс врачевания души / Иерофей Влахос. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004. – 250 с.
3. Лещенко Н. Християнські традиції в системі дошкільного виховання /Н.Лещенко // Дошкільне виховання. – 2009. - №4.
4. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
5. Савчин М. В. Християнський ідеал духовно розвиненої людини / М.В. Савчин // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АНПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. XII. – Ч. 3. – К., 2010. – С. 340–347.
6. Фромм Э. Догмат о Христе /Э.Фромм. – М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. – 416 с.