Реферат на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ РЕЛІГІЙНОСТІ

Спробуємо розглянути деякі психологічні механізми, які дають можливість релігійним людям бути стійкішими до психотравмуючих ситуацій.

На звичайному буденному рівні релігійності людина сприймає Бога як заступника в складних життєвих ситуаціях, що зменшує відчуття тривоги і страху. З.Фрейд взагалі вважав, що Бог є лише піднесеним образом власного батька, у якого шукають підтримки.

Зменшення патогенного впливу на свідомість несприятливих переживань на цьому рівні забезпечують також:

1) компенсація. При невдачах в якійсь галузі діяльності людина отримує можливість проявити себе в релігійній сфері. Це забезпечує зменшення відчуття неповноцінності;

2) фантазування. Зменшення психічного напруження через уявне здійснення Богом помсти, покарання ворогів, задоволення Ним нездійснених бажань;

3) раціоналізація. Сприяє ліквідації почуття провини. При цьому причини негативних вчинків, істинні мотиви яких знаходяться в безсвідомому, пояснюються зовнішньою зумовленістю ("спокуса сатаною");

4) сублімація. Трансформація і спрямування енергії з інстинктивних, неприйнятних потреб на релігійні.

В міру духовного росту мають місце і такі фактори:

1) задоволення потреб пізнання, творчого неспокою, пов'язаних з пошуком відповідей на питання про початок і сенс життя, причину зла, страждань, смерть. Релігія забезпечує цілісну систему світосприйняття, морального оцінювання, впорядковує потік інформації. Психологи розглядають стрес від невизначеності, невпорядкованості, як замаскований супутник психічної травми.

Цей фактор нівелюється у людини віруючої, для якої все має свій порядок, яка підкорюється волі Божій і відчуває себе частиною великого Божого задуму. Звідси і оптимальна реакція на фрустрацію -на противагу звинуваченню в якійсь невдачі оточуючих, невдалого збігу обставин, самого себе, релігійна людина бачить позитивне навіть в неприємних ситуаціях ("Бог все робить на краще"). Наявність системи морального оцінювання сприяє зменшенню напруги і тривоги при прийнятті рішень внаслідок легшого вибору і впевненості в його правильності. Релігійне світосприйняття "…приносить групам та індивідам відчуття нескінченності життя, надію на майбутнє, яке тривожить своєю невизначеністю, відчуття стабільного благоденства…". У релігійних людей змінюється погляд на страждання, які є очищуючою душу необхідністю, випробуванням віри Богом, а це призводить до зменшення їх негативного впливу на психіку;

2) усунення морального неспокою і нейтралізація почуття провини, відчуття прощення Богом гріхів через сприйняття Христа як спокутника;

3) забезпечення почуття безпеки. Релігія "…переконує в перемозі добра над злом, життя над смертю. Таким чином два основні джерела неспокою й почуття загрози -зло та смерть -зводяться до мінімуму, або й зовсім втрачають свою силу";

4) відчуття зростання, підвищення значимості власного Я, самоповаги, так як "я є храмом Божим, носієм божественного". Відбувається зміна фальшивих життєвих цінностей на реальні, гідні людини. Релігія є також сильним мотиваційним фактором для власного розвитку, оскільки вважається, що Бог наділяє людину певними талантами, які вона зобов'язана реалізувати протягом життя. Крім того, заглиблення в себе під час молитви, посту, допомагає усвідомити власні потреби , схильності, краще сконцентруватись на їх досягненні;

5) забезпечення емоційних потреб через ритуали, обряди. Велику роль відіграють сповідь та молитва, які забезпечують потребу в співчутті, співпереживанні, а також дають можливість розібратися в своїх проблемах шляхом кращого їх усвідомлення через вербалізацію, сприяють розрядці негативних емоційних переживань. Забезпечення емоційних потреб відбувається і завдяки співпереживанню солідарності, належності до релігійної групи, акцептації нею;

6) К.Юнг вважав, що релігійні символи, догмати, ритуали забезпечують оформлення безпосереднього досвіду божественного. Вони захищають психіку від надмірного прориву безсвідомого, в символах і догматах асимілюється психічна енергія архетипів. Символи проектуються на зовні, і весь світ стає впорядкованим, хаос перетворюється в "космос".

7) релігійність робить людей альтруїстичними, чуйними до потреб інших, надає їм таких якостей як м'якість, віра, надія, любов. "М'яка людина більш вільна. Вона може приймати себе і світ такими, якими вони є, тому що відчуває за собою право залишатися самою собою і з тією ж доброзичливістю надає речам можливість вільного існування". Любов забезпечує можливість подолати відчуття самотності, відчуженості, ізоляції, звільняє від негативних емоцій -гніву, ненависті, заздрощів, ревнощів. "Страху немає в любові, але досконала любов проганяє страх" (1 Ів. 4; 18). Віра і надія заспокоюють, допомагають подолати депресію;

8) сповідь, піст, молитва сприяють самозаглибленню, усвідомленню безсвідомого. Це веде до припинення проекції на інших, згнічених в собі якостей і до "просвітлення", "звільнення". Е.Фромм пише: "Людина в стані пригнічення не бачить того, що існує; вона вкладає свої мисленні образи у речі і бачить речі в світлі цих мислених образів та своєї фантазії, а не в їх реальності. Саме це створювання мислених образів, спотворюючої завіси, створює і її пристрасті, і тривоги… Стати свідомим по відношенню до безсвідомого і таким чином розширити нашу свідомість означає увійти в зіткнення з реальністю і -в цьому розумінні -з істиною… Розширити свідомість -означає пробудитися, підняти завісу…". Якщо звичайна людина відчуває себе роздвоєною через боротьбу між різними мотиваційними тенденціями, то усвідомлення релігійною людиною трансцендентного мотиву, який об'єднує всі інші прагнення, сприяє відновленню єдності свого "Я".