



Personality Psychology Психология личности

DOI [10.31162/2618-9569-2018-11-3-649-666](https://doi.org/10.31162/2618-9569-2018-11-3-649-666)

УДК 297.17

ВАК 19.00.01

Духовность как источник индивидуальной жизнестойкости: результаты психологического исследования

Р. Х. Ганиева

*Ингушский научно-исследовательский институт им. Ч. Ахриева,
г. Магас, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2737-9335>,
rozacpp@mail.ru*

Аннотация: настоящая статья посвящена психологическому анализу последствий осетино-ингушского конфликта 1992 г. В исследовании приняли участие 32 человека – родственники без вести пропавших в ходе конфликта. Для оценки интенсивности выраженности смысловой направленности использовался опросник посттравматического роста Р. Тадеша, Л. Колхауна (в адаптации М. Ш. Магомед-Эминова). Для проведения глубинного интервью был использован авторский опросник, включающий 50 закрытых и открытых вопросов, предполагающих получение двух видов информации: объективной (дата рождения, состояние здоровья, образование, профессия и т.д.) и субъективной (удовлетворенность жизнью, взаимоотношения с миром, поиск смысла жизни, ценность собственной жизни, отношение к религии, извлечение опыта из позитивных и негативных событий жизни, участие в работе Комитета по содействию поиску без вести пропавших и т.д.). На основе глубинных интервью с родственниками без вести пропавших во время событий осени 1992 г. в Пригородном районе и г. Владикавказе рассматриваются духовные изменения личности, которые являются важной составляющей посттравматического роста, выявленные у родственников без вести пропавших. Анализ полученных результатов показал, что у большинства респондентов (59 %) обнаружился высокий уровень посттравматического роста; они продемонстрировали и высокую степень посттравматической мудрости. Одновременно было обнаружено, что обретение и реализация смысла жизни всегда связаны с внешним миром, с творческой активностью человека, субъектными параметрами и его успешными достижениями. Анализ интервью показал, что вера и духовность явились основой посттравматического роста, помогая сохранить психологическую устойчивость в трудной жизненной ситуации.

Ключевые слова: вера; духовные изменения; ислам; молитва; посттравматическая мудрость; посттравматический рост

Для цитирования: Ганиева Р. Х. Духовность как источник индивидуальной жизнестойкости: результаты психологического исследования. *Minbar. Islamic Studies*. 2018;11(3):649–666. (In Russ.) DOI: [10.31162/2618-9569-2018-11-3-649-666](https://doi.org/10.31162/2618-9569-2018-11-3-649-666).



Spirituality as a source of the individual resilience: results of the psychological study

Rosa H. Ganieva

*The Chakh Ahriev Ingush Scientific Research Institute of the Humanitarian Sciences,
Magas, Russian Federation,*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2737-9335>, rozacpp@mail.ru

Abstract: the article offers an analysis of the consequences of the 1992 Ossetian-Ingush conflict conducted by a professional psychologist. The study involved 32 people, the relatives of those who became lost during this conflict. The object of analysis is the post-traumatic growth, which was quantified on the basis of the questionnaire designed by R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun and adapted to the local circumstances by M. Sh. Magomed-Eminova. For in-depth interviews was used the questionnaire designed by the present author (R. Ganieva). It comprises 50 closed and open questions that imply two types of information: objective (e.g. date of birth, health, education, profession, etc.) and subjective (e.g. the level of satisfaction with life, self-identification as an individual who lives in this world, identifying what actually does mean a human life, the value of one's life, perception of religion and self-identification within its framework, learning from positive experience, participation level in the work of the Committee, which helps to search after missing people, etc.). The in-depth interviews with relatives of those who has gone missing during the events of autumn 1992 in the Prigorodny district and the city of Vladikavkaz deal with the spiritual changes of an individual. These changes are considered to be an important component of post-traumatic growth as found among the relatives of the missing people. Analysis of the results gained has revealed that the majority of respondents (59 %) showed a high level of post-traumatic growth and demonstrated a high level of post-traumatic wisdom. Simultaneously, it was found that the acquisition and realization of the meaning of life is always associated with the outer world, as well as with the creative activity of a person, his/her subject parameters and achievements. An evaluation of the interview showed that the categories of faith and spirituality were crucial for the person's post-traumatic growth, These categories were instrumental in maintaining psychological stability in a difficult life situation.

Keywords: change, existence, faith; prayer; posttraumatic growth post-traumatic syndrome; spiritual

For citation: Ganieva R. H. Spirituality as a source of the individual resilience: results of the psychological study. *Minbar. Islamic Studies*. 2018;11(3):649–666. DOI: [10.31162/2618-9569-2018-11-3-649-666](https://doi.org/10.31162/2618-9569-2018-11-3-649-666).

Введение

Ежегодно 30 октября тысячи и тысячи ингушей считают своим долгом посетить в Назрани Мемориал памяти жертвам конфликта осени 1992 г. Здесь установлены 192 персональных надгробных памятника с высеченными именами ингушей, пропавших без вести на территории Пригородного района и города Владикавказа. И по сей день теплится надежда, что останки



Рис. 1. Назрань, Ингушетия. Мемориал памяти жертв осени 1992 года. Фото Т. Агирова¹

Fig. 1. Nazran, Ingushetia. Memorial to the victims of the fall of 1992. Photo by T. Agirov

пропавших будут найдены и погребены под каждым обелиском на этом Мемориале.¹

По мнению В. А. Тишкова, в конце октября – начале ноября 1992 г. между ингушами и осетинами произошел первый этнический конфликт в форме открытого насилия. «По своим пространственно-временным параметрам, интенсивности и последствиям этот конфликт может быть отнесен к категории крупномасштабных, а его природа может быть охарактеризована как глубоко укоренившийся конфликт (*deep-rooted conflict*), к которым специалисты относят межэтнические или любые другие межгрупповые коллизии с трудноразрешимыми и далеко зашедшими претензиями и требованиями конфликтующих сторон» [1].

По официальной статистике, убиты 503 человека. Из оказавшихся в заложниках 192 человека числятся без вести пропавшими. Отсутствие сведений о пропавших без вести – тяжелая психологическая травма для их близких. Поэтому родственники ищут пропавших и по сию пору. И больше для того, чтобы получить определенность в ситуации, «закрыть гештальт». Этот беспре-

¹ Режим доступа: <https://timag82.livejournal.com/103946.html> [Дата обращения: 7 сентября 2018 г.].



цедентный в истории XX в. акт массовых преступлений продолжает переживаться и осмысливаться его жертвами, свидетелями, а также их родными и близкими. В нашей стране и за рубежом написаны об этом событии книги мемуарной, публицистической литературы, исторические и политические исследования. На этом фоне выглядят редкими исключениями попытки научного анализа психологических феноменов, связанных с потерей близкого человека: обретения силы в страданиях, психологической готовности, экзистенциальной переоценки. В связи с этим особо интересными являются работы В. Франкла [2], Б. Беттельхайма [3, с. 101–116], которые прошли через испытания нацистских концентрационных лагерей и сумели не только достойно выжить, но и проводить регулярные наблюдения и потом подвергнуть их профессиональному анализу.

Анализ отечественной и зарубежной психологической литературы показывает, что при изучении последствий травматического события рассматриваются только негативные явления. К ним относятся стрессовое расстройство, острое стрессовое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство (DSM-IV, 1994), травматический невроз и др. Такие реакции на травму изучались рядом психологов, и именно на них долгое время делался акцент научным сообществом. Однако изучение только негативных аспектов травмы и ее последствий кажется нам недостаточным и не раскрывающим всей полноты жизненного мира личности.

«Сложные жизненные ситуации способствуют переживанию позитивных изменений, которые проявляются в восприятии новых возможностей, в отношении к другим людям, в повышении жизненных сил, в духовном преображении, в осознанной установке на благоприятное будущее» [4, с. 214].

Этот благотворный аспект травматического стресса назван посттравматическим ростом – ПТР (posttraumatic growth, PTG). Он наблюдался у выживших после травмы и выражался в положительных психологических и физических изменениях. В рамках своей концепции Р. Тедеси и Л. Калхаун определяют посттравматический рост (развитие) как «позитивные психологические изменения, переживаемые в результате преодоления чрезвычайных жизненных обстоятельств» [5, с. 1–18].

Исчезновение близкого человека оказывает воздействие, которое можно в определенной степени сравнить с травмирующим событием. Тем не менее эти события отличаются друг от друга, и каждое из них вызывает специфические психологические реакции. Травмирующее событие характеризуется насилием, и его воздействие ограничено во времени; ситуация, в которой оказывается семья пропавшего без вести, не имеет временных рамок, боль и стресс, вызванные исчезновением человека, не покидают близких. Люди, которые пережили травмирующее событие, должны принуждать себя (порой тщетно) к тому, чтобы не думать о нем, мысленно не возвращаться к нему снова и снова. В отличие от них родственники лица, пропавшего без вести,



делают все от них зависящее, чтобы не забыть пропавшего без вести и того, что с ним произошло [6].

Вот почему определять психологические страдания такой семьи как «посттравматический стресс» – ошибочно. Такой подход принижает особенность переживаний и недооценивает постоянство стресса, возникающего в связи с неопределенностью и неясностью положения. Для близких лица, пропавшего без вести, травмирующей оказывается вся ситуация его исчезновения в целом. Отсутствие информации о пропавшем без вести родственнике может погрузить его близких в состояние травмирующей неопределенности, которое способно серьезно нарушить течение их жизни [7, с. 118].

Анализ психологического состояния людей, переживших исчезновение близких, позволяет сделать вывод о том, что посттравматический рост – это позитивная трансформация личности в результате встречи со сложными жизненными ситуациями. Данной проблеме посвящены редкие работы отечественных и зарубежных психологов, которые свидетельствуют о том, что личность в период кризиса проходит три группы позитивных изменений, способствующих ее росту и развитию.

Первая группа включает в себя мобилизацию латентных ресурсов, которые повышают самооценку, изменяют самоотношение, преобразовывают картину мира человека, делают его более решительным, крепким и изобретательным в суровой жизненной реальности.

Вторая группа изменений указывает на то, что травмирующее событие позитивно влияет на значимые взаимоотношения, т.е. укрепляет их.

Третья группа изменений называется экзистенциальной, так как речь идет об изменении философии жизни человека и определении его приоритетов в настоящее и будущее время.

«Многие люди чувствуют, что после несчастья стали гораздо сильнее, больше верят в себя и свои способности. Другие говорят, что у них улучшились и укрепились отношения с людьми (травма часто служит лакмусовой бумажкой, выявляющей ценность наших отношений), или сообщают о более сильном чувстве сострадания к людям, оказавшимся в подобной ситуации. Иногда люди начинают заново ценить то, что имеют, даже какие-то мелочи жизни, которые мы слишком часто считаем чем-то само собой разумеющимся. Более того, некоторые люди вследствие несчастья обретают смысл жизни или веру, что ведет к появлению у них более гармоничного и дающего удовлетворение мировоззрения и жизненной философии» [8, с. 131].

Каждому человеку свойственно осмысливать события своей жизни, прежде всего, для того, чтобы справляться с ними: не просто пережить, а прожить их, понять их положительное влияние. Именно эта человеческая способность позволяет идти дальше, радоваться жизни, невзирая на наличие трагичных событий в прошлом.



Смеем предположить, что переживание горя по поводу пропавших без вести близких является наиболее травматичным и болезненным из-за ситуации неопределенности. Поэтому решение проблемы обретения силы в страданиях, психологической готовности, экзистенциальной переоценки еще более актуально для людей, родственники которых пропали без вести.

Как и посттравматический стресс, так и посттравматический рост – это следствия реакции человека на угрожающие жизни события. Они могут быть взаимосвязаны между собой. Для части людей переживание травмы становится источником мотивации; при этом формируется опыт положительной адаптации к травме. Так, например, страдавший от навязчивых воспоминаний о войне Джон Кеннеди достиг необычайных высот карьеры, став президентом США.

Исследователями выделяется три типа связей между ПТСР и ПТР. Первый тип: травма описывается как разрушающий опыт, не способствующий позитивным изменениям. Второй тип: ПТР и ПТСР – это два «противоположных отрицательно взаимосвязанных полюса одного измерения (Aldwin et al., 1994; Frazier et al., 2001; Love, Sabiston, 2011). Третьи работы позволяют получить данные о том, что после травматического опыта в процессе адаптации появляются не только психиатрические симптомы, но также происходит переосмысление личностных особенностей, межличностных и социальных связей (Pargament et al., 1998; Levine et al., 2008)» [4, с. 214].

Итак, одно и то же событие разрушает одних людей, а другим дает опору для внутреннего роста. В экстремальной ситуации одни люди впадают в глубокую депрессию, а другие решительно справляются с задачей. Чтобы разобраться, почему реакция на трагические события столь различна, необходимо изучить стратегии совладания со стрессом. Различные реакции на стрессовые события называются «способностью к совладанию», или «стилем совладания». Способность к совладанию состоит из таких ресурсов как внешняя поддержка (семья, родственники, община, социальные контакты, благоприятная этнокультурная среда), психологические особенности личности (интеллект, образование, личностные свойства), стратегии, которые человек выбирает для борьбы со стрессом.

Существуют разные способы реагирования на стресс: позитивную реакцию принято называть «преобразующей стратегией», негативную реакцию – «регрессивной стратегией», «невротической», «незрелой защитой» (Чиксентмихайи М.) [9, с. 301]. Разные люди, оказавшись в чрезвычайной ситуации, используют разные стратегии совладания. Так, например, слепой шахматист или инвалид – участник чемпионата мира по плаванию представляют собой людей абсолютно овладевших преобразующей стратегией совладания. Но есть и другие люди, которые сдаются при встрече с менее стрессовыми событиями. Так, М. Чиксентмихайи приходит к следующему заключению: «Способность находить в несчастьях что-то позитивное является редким



даром. Тех, кто им обладает, называют “выживающими”; про них также говорят, что им присуща стойкость или мужество. Подразумевается, что это исключительные личности, раз они сумели преодолеть препятствия, сломившие других. Когда обывателя просят перечислить тех, кто вызывает у него наибольшее восхищение, и объяснить причину своих чувств, в качестве повода для восхищения чаще всего называют именно мужество и способность преодолевать трудности» [9, с. 301].

Мужество помогает выживать в чрезвычайных условиях, улучшать качество своей жизни, адаптироваться, но главное, мужественные люди более подготовлены к любым ударам судьбы. Однако обозначив позитивную реакцию на стрессовую ситуацию «преобразующей стратегией совладания» и людей, которым присуща подобная реакция – мужественными, – мы не объяснили саму суть этого феномена. Мужество, стойкость, настойчивость, решительность или преобразующие стратегии совладания позволяют человеку нейтрализовать негативное событие или найти конструктивный способ решения задачи, занимая позицию сильного и одержимого человека.

Кульминационным моментом развития способности к совладанию можно считать период формирования достаточно сильного чувства Я, опирающегося на четкие собственные цели: «Одни люди черпают силу в целях, которые связаны с их семьей, страной, религией или идеологией. У других она возникает благодаря их увлечению или профессии, овладению гармонией звуков, символов или образов» [9, с. 305].

Одних людей стресс лишает сил, а другим, наоборот, придает силы. Почему так бывает? По мысли М. Чиксентмихайи, есть люди, которые умеют безнадежную ситуацию превратить в «новую потоковую деятельность», контролируют ее, с радостью переживают любые испытания и в результате становятся стойкими и крепкими. Подобная трансформация личности включает в себя три главных шага. Рассмотрим каждый из них подробнее.

1. Незгоцентричная самоуверенность.

Мужественных, решительных людей «объединяет безоговорочная вера в то, что их судьба находится в их руках» [9, с. 306]. Они уверены в том, что у них достаточно личностного потенциала, чтобы самостоятельно пройти свой путь. Им, безусловно, присуща самоуверенность, но в то же время их нельзя назвать эгоцентричными. Их энергия не направлена на то, чтобы подчинить себе мир, а существует для того, чтобы гармонично функционировать в нем.

2. Сфокусированность внимания на внешнем мире.

В то время когда наше внимание направлено вовнутрь и нашу тонкую психическую энергию занимают желания и стремления эго, мы не замечаем окружающую реальность. Люди, способные превратить стресс в радость, очень мало и редко думают о себе. Они не тратят силы на удовлетворение своих потребностей и не беспокоятся из-за социально обусловленных желаний. Зато они внимательно следят за происходящим вокруг них. Они всегда



открыты, замечают внешние события и вовремя приспосабливаются к ним: «...направляя внимание на происходящее вокруг, мы снижаем разрушительное воздействие стресса. Кроме того, человек, уделяющий внимание окружающему миру, становится его частью, встраивается в систему, связывая себя с ней посредством психической энергии. Это, в свою очередь, позволяет ему лучше понять свойства системы и найти лучшие способы адаптации к стрессовой ситуации» [9, с. 308].

3. Открытие новых решений.

Есть два способа справиться с ситуацией, создающей энтропию. Первый состоит в том, чтобы сконцентрировать внимание на преградах, которые мешают достичь цели, и исключить их, тем самым восстановив гармонию в сознании. Этот путь М. Чиксентмихайи называет «прямой путь». Второй способ предполагает сосредоточиться на ситуации в целом, представляя себя ее частью и размышляя о том, можно ли сформулировать другие более адекватные ей цели и найти иные решения. В каждой ситуации есть возможности для роста. Даже такие несчастья как потеря зрения или способности ходить можно трансформировать в возможность получения радости и постараться усовершенствовать свою жизнь. Однако для того, чтобы это стало возможным, «...человек должен быть готов к восприятию неожиданных возможностей. Неизбежно настает момент, когда биологические или социальные потребности индивида оказываются фрустрированы и ему нужно формулировать новые цели, создавать новые возможности для переживания состояния потока, иначе его энергию поглотит внутренний хаос» [9, с. 308].

Большое количество людей, столкнувшись с крайне неблагоприятными событиями, испытывают глубокую депрессию и тревожное состояние, часто эквивалентное посттравматическому синдрому, но впоследствии восстанавливаются. Такие люди выходят на более высокий уровень психологического роста и развития.

Наш вывод подтверждает и М. Селигман: «Люди, которые столкнулись с одним трагическим событием в жизни, имели более развитые сильные качества (и, как следствие, были более благополучными), чем те, кто не столкнулся с подобным. Люди, пережившие две трагедии, были сильнее тех, кто прошел через одну, а те, кто пережил три – подверглись изнасилованию, пыткам, попали в плен – сильнее тех, кто пережил две» [10, с. 115].

Методика исследования

Предметом нашего исследования стал посттравматический рост родственников без вести пропавших осенью 1992 г., во время конфликта в Пригородном районе и в г. Владикавказе Республики Северная Осетия – Алания. С целью изучения посттравматического роста проводились глубин-



ные интервью с родственниками без вести пропавших в течение 2016–2017 гг. Они были главными источниками собираемых сведений. Вопросы, которые им задавались, касались событий осени 1992 г. и их последствий для семьи, способов физического и социального выживания, эмоционального переживания и осмысления случившегося.

Основная гипотеза настоящего исследования состояла в том, что родственники без вести пропавших через 25 лет после начала событий осени 1992 г. должны были обнаружить средний и высокий уровни посттравматического роста и высокую степень посттравматической мудрости. Другими словами, предполагалось, что травма состоит не только из негативных аспектов и имеет негативные последствия, но при наличии соответствующих условий способствует росту и развитию личности.

Исследование было основано на глубинных интервью, которые проводились в течение года (осень 2016 – лето 2017 г.) в Ингушетии. Респондентами были родственники похищенных и пропавших без вести осенью 1992 г. в Пригородном районе и городе Владикавказе. Среди них были те, у которых бесследно исчезли от одного до пяти членов семьи.

Большинство респондентов с готовностью приняли участие в нашем исследовании. Основным мотивирующим фактором для них, на наш взгляд, явилась надежда на то, что данная работа окажет влияние на поиск их родных и близких.

Для оценки интенсивности выраженности смысловой направленности использовался опросник посттравматического роста Р. Тадеша, Л. Колхауна (в адаптации М. Ш. Магомед-Эминова). Степень выраженности фундаментальной жизнецентрированной смысловой направленности операционализирована пятью ценностно-смысловыми сферами: 1) отношение к другим; 2) новые возможности; 3) сила личности; 4) духовные изменения; 5) повышение ценности жизни [5].

Для проведения интервью нами был создан опросник из 50 вопросов с закрытыми и открытыми ответами. Вопросы предполагали получение двух видов информации: объективной – даты рождения, состояния здоровья, образования, профессии и т.д. и субъективной – например, удовлетворенность жизнью, взаимоотношения с миром, поиск смысла жизни, ценность собственной жизни, отношение к религии, извлечение опыта из позитивных и негативных событий жизни, участие в работе Комитета по содействию поиску без вести пропавших и т.д.

Характеристика выборки исследования

Всего в исследовании приняли участие 32 человека – родственники без вести пропавших. Из них у 29 человек близкие пропали без вести во время событий осени 1992 г. в Пригородном районе и городе Владикавказе;



у одного человека – после военных действий на территории Чеченской Республики в 2004 г.; у двух человек – в мирное время. В группе опрошенных у четырех человек (P5, P10, P22, P23) без вести пропали по четыре члена семьи; у четырех человек (P9, P16, P17, P20) – по три члена семьи; у пяти человек (P3, P15, P18, P26, P30) – по два члена семьи; у 19 человек (P1, P2, P4, P6, P7, P8, P11, P12, P13, P14, P19, P21, P24, P25, P27, P28, P29, P31, P32) – по одному члену семьи.

Первоначально предполагалось включить в исследуемую группу примерно равное количество мужчин и женщин для возможного сравнения результатов. Но по результатам исследования в группе оказалось 12 мужчин и 20 женщин. Возраст опрашиваемых составил от 38 до 78 лет, т.е. они родились в период между 1939 и 1979 гг. Таким образом, в опросе приняли участие представители нескольких поколений, которые пережили войны, репрессии, вооруженный конфликт.

Место жительства 37 % опрошенных – Республика Северная Осетия – Алания, т.е. территория, где происходили боевые действия, в результате которых без вести пропали 192 человека ингушской национальности, в том числе родственники большинства респондентов. 63 % испытуемых проживают на территории Республики Ингушетия, как беженцы, что значительно облегчало встречи и проведение интервью.

Образование у 46 % респондентов высшее, у 20 % – среднее специальное, у 34 % – среднее. При отборе участников исследования отдавалось предпочтение лицам с высшим образованием. При этом главным соображением была возможность получать от испытуемых более полные и детальные ответы на вопросы. Хотя строгое соблюдение этого правила ограничивало возможность обобщения результатов исследования. Достоинства его, по нашему мнению, доминировали над этим недостатком.

Семейное положение было следующим: 75 % опрошенных женаты (замужем), из них 68 % – один раз, 9 % имеют один развод, у 12 % респондентов супруг пропал без вести, 12 % – вдовы, 9 % – вообще не вышли замуж. У 81 % респондентов есть дети.

Степень родства респондентов с без вести пропавшими. Респонденты, участвовавшие в исследовании, имели первую степень родства с без вести пропавшими: отец, мать, брат, сын, дочь; и в двух случаях – третью степень родства: дядя, тетя, а также супруги, которых некоторые исследователи относят к первой степени родства, а некоторые – к нулевой.

Общее количество респондентов, которые сотрудничают с Комитетом по содействию поиску без вести пропавших, составило 75 %. Количество респондентов, которые являются членами общественных организаций, движений, ассоциаций, – 30 % («Матери России», Общественная палата РФ, «Мемориал», «Машр» и др.). Совершили хадж (религиозное паломничество мусульман в Мекку) 30 % респондентов.



Продолжительность одного интервью варьировалась от 40 минут до четырех часов. Средняя продолжительность интервью составляла 50 минут.

Поиск родственников без вести пропавших был организован с помощью Елизаветы Хасановны Баркинхоевой и частично при поддержке Ингушского комитета по содействию поиску без вести пропавших.

Результаты исследования

Высокий уровень посттравматического роста (ПТР) выявлен у 59 % испытуемых, средний уровень ПТР – у 41 % испытуемых, низкий уровень ПТР не выявлен.

Качественный анализ результатов исследования позволил выявить динамику духовных изменений наших респондентов, способствующую посттравматическому росту. Охарактеризуем основные параметры изменений, выявленные в ответах респондентов.

Исследуя проблему посттравматического роста в результате неопределенной потери, мы не могли обойти стороной такие сложные вопросы, как вера и религиозность. Естественно, что в контексте исследования бытийно-ценностный феномен веры был наиболее интересен. Вера – акт «свободы, безумия, любви и отваги», вера – это «закидывание конца жизненной нити в небо, в уверенности, что он повиснет там без всякого укрепления» [10].

Посредством веры человек обретает смысл жизни, при этом вера требует волевого усилия или нравственного решения искать то, что имеет высшую ценность. Анализируя ответы наших респондентов, мы убедились, что вера, являясь фундаментальной экзистенциальной ценностью, приносит дополнительный смысл в их жизнь. Вера понимается ими, прежде всего, как встреча человека с Богом, глубоко духовный акт обретения высшего смысла жизни и понимания собственной сущности. Следует отметить, что многие респонденты, отвечая на наши вопросы, рассказывали, что религиозное воспитание они получили в семье.

Приведем выдержки из проведенных нами интервью, в которых респонденты указывают на роль веры, духовности и религиозности в переживании стресса.

Респондент 5. Пропали отец (возраст – 60 лет), три брата (возраст – 20 лет, 22 и 23 года). *В духе религиозности нас отец с детства воспитывал. Больше или меньше религиозной стала я? Сколько я себя помню, нас отец спозаранку будил на утреннюю молитву, сколько я себя помню, даже будучи маленькими, даже если мы не держали пост в месяц Рамадан, все равно нас отец все время утром будил. Даже заведомо зная, что мы не будем держать пост, отец все время нас приучал. У нас была большая семья, одиннадцать детей дома было, я сейчас анализирую и понимаю, что, видимо, моей маме не хотелось, чтобы мы вставали, потому что она считала, что мы будем обедать, что ли, отца. Она же приго-*



товит, а отец нас все угощал, нас подкармливал, и мама, может быть, не хотела. А отец говорил: «Они это запомнят на всю жизнь. Пускай встают». ...Без религии никуда, это очень мощный фактор в жизни человека. Религия, она силы тебе дает. А так, чтобы больше религиозной, мне кажется, я не стала, потому что я с детства в этом духе воспитывалась.

Респондент 17. Пропали три брата (возраст – 25 и 28 лет, 22 года). Я всегда была религиозной и до замужества, родители были религиозными, молились, уразу держали. У меня и дети делают то же самое... я их научила... мне кажется, самое главное – надежда, молиться Богу за наших всех, кто пропал без вести. Не знаю, я всегда всех поименно называю, вот молюсь, имена всех, кого знаю, и родителей, и родственников, и братьев, всегда по именам у Всевышнего прошу вернуть живых, умершим дать там хорошую жизнь, чтоб они были в раю.

Результаты социологических исследований на американской выборке показывают, что 37 % респондентов используют молитвы, чтобы управлять стрессом. Среди эффективных способов борьбы со стрессом молитва по частоте использования занимает 8-е место. Однако в терминах ее воспринимаемой полезности ставят на первое место: 77 % выборки считают ее наиболее эффективной практикой управления стрессом [11, с. 34].

Респондент 3. Пропали отец (возраст – 69 лет), брат (возраст – 40 лет). Я считаю, что любой порядочный человек – он духовный, он верующий, он сострадающий. Духовность, конечно, помогает, вера во Всевышнего придает сил, это безусловно, но это все нужно выносить в дело, применять. Я считаю, что и мысли, и дела у человека должны быть духовными... И иногда, может, и более часто, где-то это тоже помогает, когда ты ответственность или решение каких-то вопросов возлагаешь на Всевышнего. На душе становится легче, и это тоже один из элементов успокоения души и правильного направления мышления, деятельности. Конечно, я стала более религиозной.

Респондент 19. Пропал отец (возраст – 75 лет). Я... очень сильно втянулся в веру, я имею в виду, постоянные молитвы, постоянно поминаю Всевышнего... меня очень сильно успокаивает пятничная Рузба-молитва, где рассказывают, какие будут последствия. Да, я же говорю, пятница приходит, я жду этот день с наслаждением, я иду обязательно. Страшно бывает в некоторых случаях, зная свои недостатки, свои грешки, и вот тебе говорят, какие там будут последствия. Но, тем не менее, там есть и вторая сторона, насколько тебе легче становится... меня молитва успокаивает. Я и раньше, и сейчас говорю: смысл жизни у меня именно только в религии, другого утверждения у меня не было...

Если говорить с точки зрения нейропсихологии, работа мозга во время молитвы отличается своей спецификой. Как отмечают Б. Спилка и К. Л. Лэдд, молитва является своеобразной формой коммуникации с Богом, с самим собой и с другими людьми. И еще «...молитва – это типичное пристанище, к которому люди обращаются, когда их настигает болезнь или бессилие», самый распространенный копинг-механизм, она «помогает человеку лучше справляться



и адаптироваться к жизненным вызовам», и является «основным решением, когда другие возможности кажутся закрытыми» [11, с. 57].

Указывая на роль веры и религии в переживании стресса, наши респонденты отмечают, что стали более религиозными людьми.

Респондент 7. Пропал муж (возраст – 48 лет). *Раньше мне все некогда было вовремя помолиться, вовремя свои дела сделать. Но сейчас все второстепенно, а это – главное.*

Респондент 26. Пропали отец (возраст – 60 лет), брат (возраст – 27 лет). *Да, я стала намного религиознее. Произошла переоценка и переосмысление всей моей жизни. Я стала смотреть на мир другими глазами и поняла, что все предопределено Всевышним.*

В жизни, к большому сожалению, осознание ценности чего-либо наступает только после его утраты. Блестящее описание этого состояния мы находим на страницах «золотого классика» французской и мировой литературы, чьи книги обладают поразительным свойством оставаться современными в любую эпоху – Антуана де Сент-Экзюпери: «Затерянная в бескрайней ночи, она молила о свете лампы, о стенах дома вокруг нее, о плотно запертой двери. Одна посреди безликой Вселенной, звала ребенка, которого целовала перед сном и который был для нее средоточием этой Вселенной. Праздная, затерянная в беспредельности, молила вернуть ей будничные тяготы, без которых наступает небытие: шерстяную кудель для пряжи, грязную миску, чтобы ее вымыть, ребенка, чтобы уложить его спать, ее собственного ребенка, а не чужого». Она зывала к спасительной надежности дома. Она молилась, и ее молитва сливалась с вечерней молитвой всей деревни» [12, с. 35].

Для следующего нашего респондента религия стала единственным и мощным спасением от затяжной депрессии, безысходности, выученной беспомощности, эмоциональной слабости, продолжительной апатии, от тенденций избегания и вытеснения. У девушки поменялась картина мира после того, как она стала изучать ислам. Изменился сценарий жизни.

Респондент 6. Пропал отец (возраст – 40 лет). *К 22–24-м годам, пока я не пришла в религию, не стала более религиозной... вот это для меня было выходом из этого состояния. А до этого я не находила ни в каких психотерапиях, ни в каких сообществах, которые помогли, – нигде я не находила ничего, никакой помощи. Единственное, вот, я пришла в религию и нашла понимание всего. Я начала ходить в мечеть, изучать религию и т.д. в Москве, и это поспособствовало тому, что я уже стала по-другому относиться к этому состоянию. Если все психотерапии – они в это вот все углубляли, то религия взяла в основу, что так суждено было быть и нужно принять неизбежное и жить дальше. Я увидела какие-то краски!.. внешний вид, какое-то состояние, постоянно везде статусы, разговоры были о том, как все плохо, все черное и все пустое... сразу же при переходе в религию у меня поменялся образ мыслей, внешний вид, у меня цели поменялись,*



убеждения. Когда я в первый раз решила пойти в мечеть, это было еще в Москве... я пошла туда и первое время очень много плакала, в мечети сидела. Все на меня оглядывались. Особенно, когда мы коллективный намаз делали, я не могла сдерживать свои эмоции и в голос рыдала, и это были первые мои осознания потому, что раньше я понимала, что я не могу плакать, я очень сильно сдерживаю себя во многих ситуациях, и слезы у меня бывали очень редко. Какая бы ни была сильная ситуация, я не плакала. А тут я научилась плакать прямо навзрыд и мне было даже стыдно... все оглядываются, смотрят, и тем не менее у меня были эти эмоции, что я в голос плакала.

Респондент 16. В 1992 г. пропали отец (возраст – 50 лет), брат (возраст – 19 лет), в 2012 г. похищен и пропал без вести еще один брат (возраст – 29 лет). Знаете, каждый прожитый год приносил мне большие уверенности в том, что Ислам – это великое счастье. Я всегда благодарю Аллаха за то, что я родилась мусульманкой, и я стараюсь каждый год, каждый месяц, каждый день укреплять свою веру. Это да, у меня это есть, и, может быть, даже до потери брата, уже процесс этот у меня был, уверенность в этом... Для себя ничего не просила я у Аллаха, что-то материальное, благополучие какое-то, но после этого я начала больше просить, чтобы я хотя бы что-то узнала о его судьбе, хотя бы когда-нибудь. Даже этого мне будет достаточно, я прошу вот это. А так, конечно, мне кажется, весь мир стал даже ближе к Исламу.

Приведенные выдержки из интервью отчетливо показывают, что обретение веры стало мощным ресурсом для переоценки самой стрессовой ситуации, а также для обретения психологической устойчивости.

Говоря о ресурсе религиозных практик, необходимо отметить, что для каждого человека молитва имеет свой смысл и свое содержание. Более того, «молитва выполняет множество функций не только для преодоления печалей и горестей жизни, но и для того, чтобы лучше взаимодействовать со всем тем хорошим, что происходит. Некоторым она обеспечивает чувство безопасной близости к Богу и связанный с этим обогащающий опыт. Другими словами, молитва предлагает человеку средство обращения как с негативным, так и с позитивным опытом в настоящем времени и в предполагаемом будущем» [11, с. 125].

Респондент 27. Пропал брат (возраст – 31 год). Аллах нас создал, Аллах нам дал жизнь, Аллах нам сказал «наслаждайтесь»... «довольствуйтесь тем, плохим, хорошим, что Я вам даю». И мы не имеем права отчаиваться. Обычно мы отчаиваемся, когда что-то случается, все же Аллах ведь не говорит, чтобы мы грустили (инг.) «Я дал жизнь человеку, Я и заберу», – говорит Аллах. И когда отчаиваешься, вспоминаешь Бога и просишь Аллаха, чтоб Он тебя простил... после этих событий, мы в мечети каждый день. У нас только одна цель: помянуть Аллаха. Я каждый божий день прошу Аллаха, чтоб он дал мне силы. Дай мне силы руками, ногами, головой, языком и всеми моими частями, если ты оставишь их здоровыми, помянуть тебя. Ради этого. Это моя цель!



Есть люди, у которых в жизни случаются проблемы и неприятности, но они привыкли рассматривать их как новую возможность – возможность роста. Такие люди верят в себя и идут к своей цели несмотря ни на что. Им есть ради кого и ради чего жить. Переживший концентрационные лагеря В. Франкл писал: «...Шанс выжить в заключении зависел от отношения человека к жизни, от его духовной установки в конкретной ситуации. Если, в сущности, была лишь одна психотерапия, помогавшая людям выдержать заключение, то эта психотерапия была в определенном смысле предначертана. Она неизбежно сводилась к стремлению доказать человеку, от которого требовалось мобилизовать свою волю к выживанию, что это выживание – его долг, что в нем есть смысл. Однако задача врачевания души, которая в лагере выступала как задача врачебного спасения души, осложнялась в придачу ко всему тем, что люди, с которыми приходилось иметь дело, в среднем, как правило, не могли рассчитывать на выживание. Что можно сказать им? Но и здесь обнаруживалось, что в сознании каждого незримо присутствует кто-то, кого, может быть, уже давно нет в живых, но он все же каким-то образом присутствует здесь и сейчас как интимнейший собеседник. Для многих это был первый, последний и вечный собеседник – Бог. Кто бы, однако, ни занимал это место высшей и последней инстанции, важен был лишь задаваемый себе вопрос: “Что он ждет от меня?” – что означало: “Какое отношение?” В конечном счете было важно именно отношение к страданию и смерти, с которым человек был готов страдать и умереть» [13, с. 152].

Полны оптимизма и надежды на лучшие ответы верующих респондентов. Осознавая могущество Всевышнего, они наполняются верой в лучшее.

Респондент 25. Пропал дядя – брат матери (возраст – 65 лет). *Я богобоязненной была всегда... Сегодня, когда говорят о жизни в том праведном мире, ты, конечно, боишься больше. Видимо, это еще приходит с возрастом. Конечно, я очень боюсь... После того, как я побывала в Саудовской Аравии (я была в хадже), когда я увидела все эти святые места и когда мне Всевышний дал такую возможность, он ниспослал на меня силы, чтобы я могла совершить это паломничество, чтобы я могла увидеть все то святое, о чем мечтали наши предки, я прикоснулась к этой святости. Когда ты видишь миллионы людей, подобных тебе, с разным цветом кожи, с разным характером, с разными культурами, и все они пришли к Всевышнему просить о прощении грехов в мире земном, чтобы уйти в мир праведных очищенными, с меньшим количеством грехов, тогда, конечно, ты думаешь, что ты вообще ничто в этой жизни, что ты – мелкая букашка. Если Всевышний дал тебе посмотреть эти красоты, конечно, тебе это льстит. Столько добра человеку послать, столько всего может только Всевышний. И, несмотря на все распри, Всевышний вдохновляет тебя. Он помогает тебе забыть обо всем плохом и наталкивает на мысль, пробуждает тебя, что жизнь не заканчивается, что все от*



Всевышнего. И если Всевышний так распорядился, значит, так должно было быть... Такова судьба!

Заключение

Таким образом, духовность может обеспечить индивидуальную жизнестойкость и существенно поддержать в трудной ситуации. Благодаря этому физически слабые, но духовно сильные люди переживают тяготы судьбы и стрессовые ситуации. Возвращаясь к В. Франклу: «...Духовная жизнь заключенного укрепляла его, помогала ему адаптироваться и тем самым в существенной степени повышала его шансы выжить. Чувствительные люди, с детства привыкшие к активному духовному существованию, переживали тяжелую внешнюю ситуацию лагерной жизни хоть и болезненно, но, несмотря на их относительно мягкий душевный нрав, она не оказывала такого разрушительного действия на их духовное бытие. Ведь для них как раз был открыт путь ухода из ужасающей действительности в царство духовной свободы и внутреннего богатства» [2, с. 153–154].

В нашем исследовании нашла подтверждение теория М. Ш. Магомед-Эминова: экстремальная ситуация амбивалентна: во-первых, она несет в себе угрозу, опасность, негатив, деструкцию или требует порой ответной деструкции в адрес других; во-вторых, взывает к решительности, стойкости, мужеству, человечности, духовности, вниманию, поддержке, «к высшим трансгрессивным переживаниям и духовным устремлениям» [13, с. 118]. В экстремальной ситуации осуществляется трансформация смысловой структуры личности, возникает триадическая структура «расстройство – адаптация – рост», или «страдание – стойкость – трансгрессия».

Подтвердилась выдвинутая в исследовании гипотеза: у большинства респондентов (59 %) обнаружился высокий уровень посттравматического роста; они продемонстрировали и высокую степень посттравматической мудрости.

Одновременно было обнаружено, что обретение и реализация смысла всегда связаны с внешним миром, с творческой активностью человека, субъектными параметрами и его успешными достижениями. Смысл жизни можно найти в любой из этих ценностей и поступках, порождаемых ими. Следовательно, нет таких обстоятельств и ситуаций, в которых человеческая жизнь утратила бы свой смысл. Анализ интервью показал, что вера и духовность явились основой посттравматического роста, помогая сохранить психологическую устойчивость в трудной жизненной ситуации.

Литература

1. Тишков В. А. *Осетино-ингушский конфликт*. Режим доступа: <https://www.kavkaz-uzel.eu/articles/28716> [Дата обращения: 12 июня 2018 г.].
2. Франкл В. *Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс; 1990. 368 с.



3. Беттельхайм Б. Индивидуальное и массовое поведение в крайних ситуациях [1943]. *Дружба народов*. 1992;(11/12):101–116.
4. Воловикова М. И., Журавлев А. Л., Харламенкова Н. Е. (ред.) *Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы*. М.: Институт психологии РАН; 2016. 448 с.
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004;15(1):1–18. DOI: [10.1207/s15327965pli1501_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01).
6. Введенский А. И. *Условия допустимости веры в смысл жизни*. СПб.: Типография В. С. Балашева и К; 1896. 33 с.
7. Квасова О. Г. *Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации: дис. ... канд. психол. наук*. М.; 2013. 216 с.
8. Левченко В. В. *Позитивная психология*. М.: Флинта; 2014. 258 с.
9. Чиксентмихайи М. *Поток: психология оптимального переживания*. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн; 2011. 461 с.
10. Селигман М. *Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия*. М.: Манн, Иванов и Фербер; 2013. 440 с.
11. Спилка Б., Лэдд К. Л. *Психология молитвы. Научный подход*. Харьков: Гуманитарный центр; 2015. 254 с.
12. Сент-Экзюпери А. *Цитадель*. М.: Издательство «Э»; 2018. 576 с.
13. Магомед-Эминов М. Ш. *Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук*. М.; 2009. 53 с.

References

1. Tishkov V. A. *A conflict between Ossetians and Ingushes*. Available at: <https://www.kavkaz-uzel.eu/articles/28716> [Accessed 12 June 2018]. (In Russ.)
2. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press; 1985.
3. Bettelheim B. Individual and Mass behaviour in extremal circumstances [1943]. *Druzhba narodov*. 1992;(11/12):101–116.
4. Volovikova M. I., Zhuravlev A. L., Kharlamenkova N. E. (eds) *Human personality and its psychological analysis: history and prospectives*. Moscow: Institute of Psychology RAS; 2016. (In Russ.)
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004;15(1):1–18. DOI: [10.1207/s15327965pli1501_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01).
6. Vvedenskii A. I. *Limits for admission of belief in life*. St. Petersburg: Tipografiya V. S. Balasheva i K; 1896. (In Russ.)
7. Kvasova O. G. *The transformation of the personality prospects in extremal circumstances. PhD (Psy.) Thesis*. Moscow; 2013. (In Russ.)
8. Levchenko V. V. *The positive Psychology*. Moscow: Flinta; 2014. (In Russ.)
9. Csikszentmihalyi M. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row; 1990.



10. Seligman M. *Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press; 2011.

11. Spilka B., Ladd K. L. *The Psychology of Prayer: A Scientific Approach*. New York: Guilford Press; 2012.

12. Saint-Exupery de A. *Citadelle*. Paris: Editions Gallimard; 2000.

13. Magomed-Eminov M. Sh. *A personality transformation. The approach based on activity and meaning. PhD (habil) Psy. Thesis*. Moscow; 2009. (In Russ.)

Информация об авторе

Ганиева Роза Хаматхановна, кандидат психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки Республики Ингушетия, старший научный сотрудник отдела ингушской этнологии Ингушского научно-исследовательского института им. Ч. Ахриева, директор Центра психологической помощи и психологической посткризисной реабилитации.

About the author

Rosa H. Ganieva, Cand. Sci. (Psychol.), Professor, Esteemed Researcher of the Republic of Ingushetia, the Senior researcher at the Department of Ethnology at the Chakh Ahriev Ingush research Institute of Humanities, Director of the Center for psychological assistance and psychological post-crisis rehabilitation.