

ПСИХОЛОГИЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ИСПОВЕДИ И МЕДИТАЦИИ

**Мамараимова Раъно Усмановна, преподаватель
Исроилова Камола, студент Джизакского
государственного педагогического университета**

Аннотация: В статье рассмотрена психология религиозная исповеди и медитации, анализ религиозного катарсиса, психологические состояния, психологические методы, психологические процессы.

Ключевые слова: психология, религия, исповедь, медитация, катарсис, соционаправленность, религиозное «наполнение».

Анализ религиозного катарсиса убеждает, что определенные психологические функциональные система (динамические стереотипы) приобретают конкретную социальную направленность, соединяясь теми или иными идеями и представлениями. Религиозное «наполнение» этих систем меняет принципиально их роль в жизни личности, группы и общества. Этот вывод можно подкрепить и на основе анализа психологических состояний и процессов, возникающих у индивида в ходе религиозной исповеди. Следует прежде всего отметить, что у людей, независимо от их отношение к религии, существует объективная психологическая потребность в исповеди, т.е. в откровенном рассказе о тяжелых и противоречивых переживаниях, зачастую интимных о сложностях и превратностях индивидуальной судьбы, об ошибках и ложных шагах, которые они сделали в прошлом. Эта потребность в сочувствии, сопереживании, в утешении со стороны окружающих людей. Следует заметить, что само высказывание «наболевшего» помогает человеку разобраться в проблемах, которые его мучает. Это объясняется механизмом вербализации мыслей и чувств: то, что первоначально было не вполне осознано или осознавалась смутно и неотчетливо, в ходе исповеди приобретает более ясные очертания, становится более осознанным. И уже это, как доказана многочисленным фактами, приносит человеку известное облегчение, утешение, помогает ему в дальнейшем принять решение. У разных людей потребность в исповеди может мотивироваться по-разному, приобретать различное содержание. Для некоторых – это один из способов подвергнуть свою жизнь, свое прошлое суду совести, т.е. суду с нравственных позиций. У других на первый план выступают мировоззренческие поиски, стремление обрести смысл жизни. Есть и такие, у кого стремление к нравственному самоусовершенствованию органически сочетается с поисками твердых мировоззренческих. Яркий пример людей последнего типа Л.Н.Толстой. Не менее разнообразны и формы, в которых реализуется психологическая потребность в исповеди. В художественной литературе давно подмечено, что часто у людей возникает на первый взгляд необъяснимое желание поделится с незнакомыми, случайными попутчиками

и т.п. Почему незнакомым или малоизвестным людям подчас доверяется больше, чем своим близким? Здесь действует несколько факторов. Немаловажна что в этом случае анонимный слушатель не сможет в дальнейшем злоупотребить доверенными ему и не предназначенным для широкого обсуждения переживаниями. Следовательно, необходимо «тайна исповеди», которая в данном случае обеспечивается анонимностью слушателя. Бывает и так, что исповедь предназначается для самого близкого друга или члена семьи, к которому данный человек питает доверие. Интересно, что этнографы зафиксировали наличие акта исповеди у ряда народов, находившихся на ступени родоплеменных отношений. Исповедь там приобретала магическое значение: она требовалась, когда в жизни племени произошло несчастье, которое, согласно верованиям членов этого племени, вызвано нарушением табу (т.е. запретов, имеющих религиозно-магическое значение) одним из соплеменников. В этом случае существует только один способ «очищение» и предотвращение дальнейших бед и несчастий: все члены племени должны исповедоваться и нарушивший табу обязан откровенно признаться в этом, «...Для восстановления чистоты общественной группы необходимо одно предварительное условие. Необходимо, чтобы виновный т.е. тот, кто заразился скверной, признал свою вину. Необходимо исповедь. До тех пор пагубные последствия продолжают следовать одно за другим. И далее Леви-Брюль приводит множество примеров, подтверждающих именно такую «магическую» трактовку исповеди многими племенами и народностями. Религиозные организации очень умело использовали психологическую потребность в исповеди. Католическая и православная церкви возвели ее в ранг особого «таинства» т.е. важнейшего обряда, через посредство которого верующий якобы получает особую «божественную благодать». «Надо признать, что исповедь—могучее средство воздействия и контроля в руках церкви. Индивидуальный, основанное на обоюдном доверии общения священника с прихожанином— великое изобретение духовенства». Включение тех или иных психологических стереотипов в систему религиозного верования и культа меняет их социальную направленность. В процессе религиозной исповеди происходит «снятие» отрицательных переживаний, накопившихся у исповедующегося. Этот психологический процесс окрашен целиком в религиозной тона: верующий убежден, что его исповедь и раскаяние через посредство церкви дойдут до бога, что прощение грехов также в конечном счете будет даровано богом. Церковь умело использовала и потребность в «тайне исповеди» сделав ее (формально) нормой, обязательной для священников. Она учла и потребность людей в нравственном исправлении и совершенствовании, придав ей религиозное содержание: священник как представитель бога отпускает любые грехи, даже самые тяжкие, подчеркивая тем самым безграничное милосердие бога. Религиозная исповедь заняла важное место в системе средств и приемов, обеспечивающее религиозные

утешение. Еще одной функциональной психологической системой которая играет важную роль во многих религиях и культурах как эффективное средство психологического утешения и преодоления отрицательных переживаний медитации. «Философский энциклопедический словарь» определяет медитацию (от лат. Meditation — размышления) как психическую активность личности целью которой является достижение состояние «углубленной сосредоточенности. В психологическом аспекте медитация предполагает устранение крайних эмоциональных проявлений и значительное понижение реактивности.

Соматическое состояние медитирующего характеризуется при этом расслабленность, а его умонастроение — приподнятостью и некоторой отрешенностью (от внешних объектов и отдельных внутренних переживаний)». Как явствует из этой характеристики, медитация сама по себе не обязательно связана с религией. Можно себе, например представить ученого, который использует медитацию для полного сосредоточения на какой—либо научной проблеме. Медитация может быть включена и в систему психотерапевтической и даже педагогической деятельности. Однако исторически сложилось так, что приемы и способы медитации были подробно разработаны в ряде религий прежде всего восточных (в индуизме буддизме и др.)

Медитация, становясь важной формой культовых действий и будучи включена в систему религиозных верований, приобретает важные социально—психологические особенности. Если медитация представляет собой особое психическое состояние личности, которое способствует формированию углубленной сосредоточенности то немаловажным является вопрос о том, на чем сосредоточен человек какие идеи и образы находятся в центре его внимания осознаются и переживаются им. В литературе посвященной восточным религиям подчеркивается важное значение медитации как способа воздействия на психику верующих. Характеризуя роль медитации в системе китайского чань (дзэн) буддизма Н.В.Абаев и Е.Б.Поршнева пишут «...очень важную и зачастую определяющую роль в процессе формирования основных социально—психологических установок и всей ценностно—ориентационной структуры у членов этих сект играли разнообразные методы медитации заимствования из чаньской практике психотренинга и психической саморегуляции : как индивидуальные так и коллективные (или совместные с учителем—наставником) как внешне пассивные так и активно—динамические.

В соответствии с основополагающим принципами религиозно—философского этического и психологического учения чань—буддизма эти методы были призваны вытеснить из сознания адепта обычные логические и вербальные структуры и вызвать у него невербальные переживания интуитивного просветления или озарения». Все это еще раз подтверждает правильность того вывод психологические функциональные системы

(катарсис исповедь медитация) обеспечивающее религиозное утешение могут функционировать вне религиозного идейного содержания их не следует отождествлять с религиозными верованиями и представлениями.

Однако в системе религиозного культа они связаны с соответствующими верованиями и именно этим определяется характер их воздействия на личность и общество. Утешение, которое дает религия — иллюзорное утешение, достигаемое путем временного отклонения от реальности. Религия утешает, но не облегчает условий жизни людей. И именно поэтому возникает потребность. В освобождении людей от религиозного утешения «Упразднение религии как иллюзорного счастья народа есть требование его действительно счастья.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология. Учебник. — М.: Прометей. 2017. 708 с. 327
2. Асмолов А. Г. Психология личности. культурно-историческое понимание развития человека. — М.: Смысл. 2019. 448 с.
3. Батюта М. Б., Князева Т. Н. Возрастная психология. Учебное пособие. — М.: Деком. 2018. 240 с.
4. Qodirova Malika, & Imomqulova Fotima. (2022). CAUSES OF DISPUTES BETWEEN PARENTS IN FAMILY. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(02), 675–678. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/НАВ4U> КАК НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПРОВОКАЦИЯМ
5. Mamaraimova, R. (2024). КАК НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПРОВОКАЦИЯМ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(2), 23-29. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9644>
6. Р.У. Мамараймова. (2022). ТАЪЛИМ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ИНТЕРФАОЛ УСУЛЛАРДАН ФОЙДАЛАНШНИНГ МАЗМУН МОХИЯТИ. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 513–517. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337651>
7. Mamaraimova, R. (2022). УМУМ ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5549>
8. Mamaraimova, R. (2021). КИЧИК МАКТАБ ЁШИ ЎҚУВЧИЛАР КОМПЕТЕНТЛИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ БАЪЗИ ЖИҲАТЛАРИ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, (2). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/2967>

9. Axmedova, N. (2022). KICHIK MAKTAB YOSHDAGI O 'QUVCHILARDA TA'LIM JARAYONIDA MOTIVATSIYANING O'RNI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(2).
10. Axmedova, N. (2021). БЎЛАЖАК ЧЕТ ТИЛ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ ПЕДАГОГИК АМАЛИЁТГА ТАЙЁРЛАШДА ИНТЕГРАТИВ ПРИНЦИПЛАР. *Мир исследований*, 1(1).
11. Axmedova, N. (2022). KICHIK MAKTAB ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРДА ИЖТИМОЙ КОМПЕТЕНТЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ. *Евразийский журнал академических исследований*, 2(12), 529-532.
12. Axmedova, N. (2022). BO'LAJAK TARBIYACHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI VA MADANIY GIGIENIK KONIKMALAR KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARINI TAKOMILLASHTIRISH. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(3).
13. Usmonova, M. (2023). OILAVIY NIZOLARDA FARZAND VA OTA-ONA MUNOSABATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (1).
14. Usmonova, M. (2023). OILAVIY NIZOLARDA FARZAND VA OTA-ONA MUNOSABATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (1).
15. Usmonova, M. (2023). O'SMIRLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI HAQIDA. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(3).
16. Usmonova, M. (2023). MAKTABDAN TASHQARI TA'LIM JARAYONIDA O'QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO'NALTIRISH TALABLARI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(3), 152-155.
17. Shakarboyeva, S. (2022). БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРДА ЎЗ УСТИДА ИШЛАШ ФАОЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ЖИХАТЛАРИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(2).
18. Shakarboyeva, S. (2021). БЎЛҒУСИ ПЕДАГОГЛАРДА ЎЗ УСТИДА ИШЛАШ ФАОЛИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (1).
19. Шакарбоева, Ш. А. (2021). САМОРАЗВИТИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПРЕДМЕТ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ. In *Стратегия научно-технологического развития-2021* (pp. 39-40).
20. Шакарбоева, Ш. А. ПЕДАГОГИКА & ПСИХОЛОГИЯ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА. *ПЕДАГОГИКА*, (1), 61-64.
21. O'risheva, P. (2024). O'SMIR XULQ-ATVORIDAGI SALBIY O'ZGARISHLAR. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*

- образовании, 4(1), 161-167. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9559>
- 22.И.А.Хасанова. (2022). КИЧИК МАКТАБ ЁШИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ТАФАККУР ЖАРАЁНЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ИНТЕРФАОЛ УСУЛЛАРИНИНГ ЎРНИ. EURASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES, PHILOSOPHY AND CULTURE, 2(12), 186–190. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7339056>
- 23.Хасанова, I. A (2022). DEVIANT XULQ-ATVOR RIVOJLANISHINING OLDINI OLIHDA RUHIY TARBIYA USULLARIDAN FOYDALANISH. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7452>
- 24.Хасанова, I. (2024). IRODA VA UNING TA'LIM JARAYONIDA TUTGAN O'RNI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 168-173. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9560>
- 25.Хасанова, I. (2024). IRODA VA UNING TA'LIM JARAYONIDA TUTGAN O'RNI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 168-173. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9560>
- 26.Хасанова, I. (2024). O'QUVCHILAR TAFAKKURINING RIVOJLANISHIDA TA'LIMNING O'RNI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 174-180. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9561>
- 27.Shakarboyeva, & O'ktamova, O. (2024). TARBIYASI OG'IR O'SMIRLARNI IJTIMOYILASHTIRISHDA OILA, MAHALLA, TA'LIM MUASSASASI HAMKORLIKLAGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 139-147. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9555>
- 28.Shakarboyeva, & Qayumov, A. (2024). AUTIZMLI BOLALARNI RIVOJLANTIRISHDA ART TERAPIYA USULLARIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(1), 148-154. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9556>
- 29.Shakarboyeva, & Жасурова, Н. (2024). ЎСМИРЛАРДА ХОРИЖИЙ ТИЛЛАРНИ ЎРГАТИШНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8831>
- 30.Shakarboyeva. (2024). O'SMIRLIK DAVRIDAGI SUITSIDNING KELIB CHIQISH SABABLARI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8726>

- 31.Shakarboyeva, & Худойкулова , Г. (2024). БОШЛАНГИЧ СИНФЛАРДА ЧЕТ ТИЛИ ЎЗЛАШТИРИШ ВА ЎРГАНИШНИНГ ЁШГА ОИД ХУСУСИЯТЛАРИ. *Журнал Педагогикаси ва психологияси в современном образовании*, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8832>
- 32.Fayziyeva, nodira. (2024). YOSH OILALARNING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK MUAMMOLARI. *Журнал Педагогикаси ва психологияси в современном образовании*, 4(1), 85-90. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9547>
- 33.Fayziyeva, nodira. (2024). YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASH MUAMMOLARI. *Журнал Педагогикаси ва психологияси в современном образовании*, 4(1), 119-125. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9552>
- 34.Iroda, X. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF LEADERSHIP. *World Bulletin of Management and Law*, 21, 16-18.
- 35.Munira Usmonova, OILAVIY NIZOLARDA FARZAND VA OTA - ONA MUNOSABATLARI , *Журнал Педагогикаси ва психологияси в современном образовании: № I (2023): «СОВРЕМЕННАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ТРАДИЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ» I - МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ*
36. Fayziyeva, nodira. (2024). YOSH OILALARNING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK MUAMMOLARI. *Журнал Педагогикаси ва психологияси в современном образовании*, 4(1), 85-90. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9547>
- 37.Fayziyeva, nodira. (2024). YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASH MUAMMOLARI. *Журнал Педагогикаси ва психологияси в современном образовании*, 4(1), 119-125. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9552>
- 38.Собирова, ФН (2024). Психологические особенности учащихся начальных классов. *Wire Insights: Журнал Innovation Insights* , 2 (2), 16–18.
- 39.Файзиева, Н. С. (2023, January). СОСТОЯНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ. In *International Conference of Education, Research and Innovation* (Vol. 1, No. 1, pp. 121-126).
- 40.Fayziyeva, N. (2022). KICHIK YOSHDAGI MAKTAB BOLALARNING KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISH. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(12), 211-215.
- 41.Fayziyeva, nodira. (2024). BOSHLANG'ICH MAKTAB YOSHDAGI BOLALARDA ALOQA KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH SHAKLLARI VA USULLARI. *Журнал Педагогикаси ва психологияси в современном образовании*, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8721>
- 42.Sobirovna, F. N. (2024). Psychological Characteristics Of Primary School Students. *Wire Insights: Journal of Innovation Insights*, 2(2), 16-18.