ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІРУЮЧИХ АДВЕНТИСТІВ СЬОМОГО ДНЯ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР

за спеціальністю С4 Психологія

БУТКЕВИЧ ЛІЛІЯ МИКОЛАЇВНА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____**Синякова В.Б.**
«____»_____2026 р.

Науковий керівник:
Синякова В.Б.,
док. психол. наук, професор

Рецензент:
Парасей-Гочер А.О.,
кан. психолог. наук, доц.

КИЇВ-2026

ЗМІСТ

ВСТУП 4

Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІРУЮЧИХ АДВЕНТИСТІВ СЬОМОГО ДНЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 9

1.1. Резильєнтність як психологічний феномен 9

1.2. Психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стресу 14

1.3. Релігійність, релігійна орієнтація та релігійний копінг як ресурси підтримки резильєнтності 18

1.3.1. Релігійність як психологічний ресурс особистості 19

1.3.2. Релігійна орієнтація та її значення для резильєнтності 22

1.3.3. Релігійний копінг як спосіб подолання воєнного стресу 25

1.3.4. Релігійність, психологічне благополуччя, дистрес і резильєнтність у сучасних емпіричних дослідженнях 28

1.4. Особливості релігійного середовища адвентистів сьомого дня як контексту формування резильєнтності 32

Висновки до розділу 1 37

Розділ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІРУЮЧИХ АДВЕНТИСТІВ СЬОМОГО ДНЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 39

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки 39

2.2. Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження 41

2.2.1. Методика дослідження резильєнтності 41

2.2.2. Методика дослідження релігійної залученості 44

2.2.3. Методика дослідження релігійної орієнтації 46

2.2.4. Методика дослідження релігійного копінгу 49

2.2.5. Методика дослідження емоційного дистресу 51

2.3. Методи математико-статистичної обробки емпіричних даних 55

Висновки до розділу 2 57

Розділ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІРУЮЧИХ АДВЕНТИСТІВ СЬОМОГО ДНЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 59

3.1. Психологічний профіль вибірки: резильєнтність, релігійність і емоційний дистрес 59
3.1.1. Описові статистики показників резильєнтності, релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу 59
3.1.2. Рівневий аналіз основних показників дослідження 62
3.2. Взаємозв'язки резильєнтності з релігійними показниками та емоційним дистресом 66
3.2.1. Взаємозв'язки між резильєнтністю та емоційним дистресом 66
3.2.2. Взаємозв'язки резильєнтності з релігійністю, релігійною орієнтацією та релігійним копінгом 68
3.2.3. Порівняння груп респондентів за показниками резильєнтності та пов'язаних із нею ресурсів 71
3.2.4. Узагальнення і обговорення результатів дослідження 74
3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни 82
3.3.1. Орієнтовна програма психоедукаційної та підтримувальної роботи з розвитку резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни 88
3.3.2. Умови ефективної реалізації програми в релігійній громаді 93
Висновки до розділу 3 97
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 105

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні, тривалий воєнний стрес, переживання втрат, невизначеності та постійної загрози безпеці зумовлюють зростання наукового інтересу до психологічних ресурсів, які допомагають українцям зберігати внутрішню стійкість, адаптуватися до кризових обставин і відновлюватися після травматичних впливів [69; 76]. У цьому контексті особливої уваги набуває феномен резильєнтності як здатності особистості підтримувати відносно стабільне психічне функціонування, конструктивно долати труднощі та знаходити внутрішні й зовнішні ресурси для подальшого розвитку навіть за несприятливих умов [6; 9].

Одним із важливих ресурсів подолання кризових ситуацій може виступати релігійність. У психології релігії вона розглядається не лише як система переконань і релігійних практик, а і як джерело смислотворення, моральної орієнтації, соціальної підтримки, надії, емоційного прийняття та специфічних копінг-стратегій [56; 66]. Водночас ресурсний потенціал релігійності не є автоматичним: її психологічне значення значною мірою залежить від глибини особистісної інтеріоризації релігійних цінностей, типу релігійної орієнтації та характеру релігійного копінгу [37; 86]. Саме тому дослідження релігійності як чинника підтримки резильєнтності в умовах війни є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Особливий інтерес у цьому зв’язку становить вивчення віруючих адвентистів сьомого дня, оскільки релігійне середовище цієї конфесії пов’язане з високою нормативною значущістю духовних практик, дисципліною способу життя, орієнтацією на моральні цінності, підтримку громади та відповідальне ставлення до особистого благополуччя [14]. Такі особливості можуть створювати додаткові умови для формування і підтримки психологічної стійкості особистості в кризових умовах. В емпіричних глобальних дослідженнях адвентистської конфесійної спільноти підкреслюються цілісна модель фізичного та психологічного здоров’я, роль церковної активності та соціальної підтримки [42; 71; 82; 90]. Разом із тим спеціальні дослідження

резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня у зв'язку з показниками релігійності, релігійного копінгу та емоційного дистресу в умовах війни залишаються недостатньо представленими, що й визначає доцільність такого дослідницького фокусу.

Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю поглиблення наукових уявлень про психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стресу та практичною потребою у виробленні рекомендацій для психологічної підтримки віруючих у релігійному середовищі. Отже, дослідження ролі релігійності, релігійної орієнтації та релігійного копінгу у підтримці резильєнтності дає змогу краще зрозуміти механізми психологічної адаптації віруючих до тривалої кризової ситуації та окреслити напрями практичної психологічної роботи.

Об'єкт дослідження: резильєнтність особистості в умовах воєнного стресу.

Предмет дослідження: психологічні ресурси резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль релігійності, релігійної орієнтації та релігійного копінгу як психологічних ресурсів резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах воєнного стресу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння резильєнтності як психологічного феномену та умов її підтримки в ситуації воєнного стресу.
2. Проаналізувати релігійність, релігійну орієнтацію та релігійний копінг як потенційні психологічні ресурси підтримки резильєнтності особистості в умовах війни.
3. Емпірично дослідити рівень резильєнтності, показники релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу у віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни.

4. Визначити характер взаємозв’язків між показниками резильєнтності, релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу.
5. Розробити й обґрунтувати практичні рекомендації щодо зміцнення резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни.

Робоча гіпотеза:

Передбачається, що релігійність може виступати психологічним ресурсом резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах воєнного стресу, а її внутрішньо інтеріоризовані та конструктивні форми будуть пов’язані з вищим рівнем резильєнтності та нижчим рівнем емоційного дистресу.

Теоретичну основу дослідження становлять наукові підходи до вивчення резильєнтності як динамічного ресурсу психологічної адаптації особистості в умовах стресу, кризи та воєнної несприятливості (А. Мастен, С. Лутар, Дж. Бонанно, Д. Коннор, Дж. Девідсон), положення психології стресу й копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман), а також підходи психології релігії до розуміння релігійності, релігійної орієнтації та релігійного копінгу як чинників психологічного функціонування особистості (Г. Олпорт, Дж. Росс, К. Паргамент, Х. Кеніг, П. Хілл, Р. Худ). У роботі враховано сучасні уявлення про релігійність як потенційний ресурс смислотворення, психологічної підтримки та подолання стресу, а також підходи до аналізу взаємозв’язку між резильєнтністю, емоційним дистресом і релігійними чинниками в умовах війни.

Методологічна база дослідження. Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел із проблеми резильєнтності, релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою психодіагностичних методик: Індексу релігійності Університету Дьюка (Duke University Religion Index, DUREL) - для оцінки релігійності; шкали релігійної орієнтації Г. Олпорта і Дж. Росса (Religious Orientation Scale, ROS) - для визначення внутрішньої та

зовнішньої релігійної орієнтації; Короткого опитувальника релігійного копінгу (Brief RCOPE) К. Паргамента - для вивчення позитивного й негативного релігійного копінгу; Шкали депресії, тривоги та стресу – 21 (Depression Anxiety Stress Scales-21, DASS-21) - для оцінки рівня депресії, тривоги та стресу; Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона – 10 (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) - для дослідження рівня резильєнтності. Для обробки результатів застосовувалися методи математичної статистики, зокрема описова статистика, аналіз внутрішньої узгодженості шкал, кореляційний аналіз і методи порівняння груп.

Характеристика вибірки досліджуваних. Вибірку дослідження становили 117 віруючих адвентистів сьомого дня. Серед них переважали жінки (67,5%) та респонденти віком 45–59 років (47,9%). Більшість учасників мали тривалий досвід перебування в адвентистському середовищі: 64,1% - понад 20 років. Отже, вибірка представлена переважно дорослими віруючими з вираженим релігійним досвідом.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні ролі релігійності, релігійної орієнтації та релігійного копінгу як психологічних ресурсів резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни в Україні. Поглиблено уявлення про те, що вища резильєнтність у досліджуваній вибірці пов’язана з більшою внутрішньою релігійністю, більш вираженим позитивним релігійним копінгом і нижчим негативним релігійним копінгом. Уточнено, що формальна релігійна активність сама по собі не виявляє статистично значущого зв’язку з резильєнтністю, тоді як роль внутрішньої релігійної орієнтації є менш однозначною. Розширено розуміння взаємозв’язку між резильєнтністю, релігійністю, релігійним копінгом та емоційним дистресом як показниками психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стресу.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про психологічні ресурси резильєнтності особистості в умовах воєнного стресу та в поглибленні розуміння ролі релігійних чинників у цій системі. У роботі показано, що релігійність має неоднорідний психологічний зміст, а тому її

зв'язок із резильєнтністю доцільно аналізувати диференційовано - з урахуванням внутрішньої релігійності, релігійної орієнтації та характеру релігійного копінгу. Результати дослідження розширюють уявлення про взаємозв'язок між резильєнтністю, емоційним дистресом і релігійними чинниками як показниками психологічної адаптації віруючої особистості в умовах війни та можуть бути використані у подальших наукових розвідках із психології релігії, психології особистості та психології кризових станів.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у психологічній, консультативній і душпастирській роботі з віруючими адвентистами сьомого дня в умовах війни. Отримані дані можуть бути корисними для практичних психологів, консультантів, капеланів, пасторів, керівників церковних відділів та інших осіб, залучених до супроводу віруючих у релігійних громадах, зокрема для глибшого розуміння ролі внутрішньої релігійності, позитивного і негативного релігійного копінгу в підтримці психологічної стійкості. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації та орієнтовну програму психоедукаційної і підтримувальної роботи, спрямовану на зміцнення резильєнтності, зниження емоційного дистресу та розвиток більш конструктивних форм релігійного подолання труднощів у адвентистському середовищі. Результати роботи також можуть бути використані для підготовки методичних матеріалів для практичних занять, консультативної роботи та підтримувальних програм у релігійних громадах. Після відповідної адаптації окремі положення дослідження можуть бути корисними і для інших релігійних спільнот, у яких віра є важливою складовою переживання кризового досвіду.

Структура та обсяги роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить ___ сторінок. Основний зміст роботи викладено на 102 сторінках друкованого тексту. Список використаних джерел налічує 100 найменувань, з них 74 іноземною мовою.

Розділ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІРУЮЧИХ АДВЕНТИСТІВ СЬОМОГО ДНЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Резильєнтність як психологічний феномен

У сучасній психології поняття резильєнтності посідає одне з центральних місць у дослідженнях людської стійкості до кризи, втрат, травматичних подій і тривалого стресу. Особливої ваги воно набуло в контексті воєн, масових переміщень, соціальної нестабільності та інших ситуацій, у яких людина змушена адаптуватися до тривалих загроз. Водночас резильєнтність не є повністю усталеним і однозначним терміном: у науковій літературі вона трактується і як властивість, і як процес, і як результат адаптації до несприятливих умов. Саме тому сучасні автори наголошують, що резильєнтність слід розглядати не як статичну рису характеру чи «незламність», а як складний багаторівневий психологічний феномен, який проявляється у взаємодії особистості з життєвими обставинами та соціальним середовищем [1; 46; 83].

Історично концепція резильєнтності сформувалася в руслі досліджень розвитку дітей і підлітків, які зростали в умовах підвищеного ризику, але попри це демонстрували відносно благополучну адаптацію. Саме такі спостереження поступово змінили дослідницький фокус із дифіцитарної моделі до ресурсної: замість питання, чому людина руйнується під тиском несприятливих обставин, науковців почало цікавити, завдяки чому вона інколи зберігає функціональність, здатність до розвитку і психологічну рівновагу. У цьому сенсі дослідження резильєнтності стали важливою частиною психології розвитку, психології стресу та психології психічного здоров'я. Відомі праці С. Лутар, А. Мастен, Г. Бонанно та інших авторів фактично заклали теоретичний фундамент сучасного розуміння резильєнтності як не виняткового, а досить поширеного способу адаптивного реагування на труднощі [77; 81; 96].

Одне з найчастіше цитованих і водночас найточніших визначень належить С. Лутар та співавторам, які розуміють резильєнтність як динамічний процес

позитивної адаптації в контексті значної несприятливості. У цьому визначенні важливими є дві обов'язкові умови. По-перше, має бути наявна реальна загроза, стресор або значна несприятлива ситуація (наприклад, війна, бідність, втрата).. По-друге, попри цю несприятливість, людина демонструє відносно позитивну адаптацію, тобто зберігає здатність функціонувати, виконувати життєві ролі, підтримувати зв'язки, приймати рішення та не втрачати повністю психологічну рівновагу. Без наявності цих двох складників поняття резильєнтності втрачає свій зміст, оскільки не можна говорити про стійкість там, де немає випробування, і не можна говорити про резильєнтність там, де відсутні ознаки адаптації [77; 81].

Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробила А. Мастен, яка запропонувала відоме метафоричне означення резильєнтності як «ordinary magic» - «звичайної магії». Сенс цього підходу полягає в тому, що резильєнтність не обов'язково є ознакою виняткової, героїчної чи надзвичайно сильної особистості. Часто вона ґрунтується на звичайних адаптаційних системах: здатності регулювати емоції, наявності підтримувальних стосунків, досвіді безпечної прив'язаності, базовій довірі до світу, почутті компетентності та включеності в соціальне середовище. Тому в сучасній науці резильєнтність дедалі частіше розглядається не як вроджена особлива риса, а як результат роботи багатьох звичайних, але важливих захисних механізмів особистості й середовища [81; 96].

Водночас у науковій літературі довгий час тривала дискусія про те, чи є резильєнтність рисою особистості, процесом чи результатом. Ранні підходи нерідко розглядали її як відносно стабільну індивідуальну якість - наприклад, як уміння «відновлюватися», «не ламатися» або «витримувати тиск». У цьому контексті важливими є праці С. Кобейзи, яка в межах концепції життєстійкості пов'язувала стійкість до стресу з трьома базовими установками - залученістю**,** контролем **і** прийняттям виклику**,** вважаючи, що саме така система переконань допомагає людині краще витримувати напруження та знижує ризик негативних наслідків стресу [62]. Близьким за логікою був підхід Дж. Блока, який розглядав его-резильєнтність як відносно стабільну характеристику особистості, що

виявляється у гнучкому регулюванні поведінки та імпульсів залежно від ситуації [40]. Проте сучасні огляди показують, що таке вузьке тлумачення є недостатнім. Д. Бонанно був одним із перших, хто чітко розмежував резильєнтність та відновлення (recovery). Він довів, що резильєнтність - це стабільна траєкторія функціонування, яка не передбачає глибокого занепаду, на відміну від відновлення, де людина спочатку втрачає функціональність, а потім її повертає. Резильєнтність не можна повноцінно зрозуміти поза конкретним контекстом, типом загрози, часовою перспективою та наявними ресурсами. Вона не є глобальною характеристикою: людина може бути стійкою до втрати близьких, але вразливою до фінансових криз. Саме тому сьогодні дедалі поширенішим є підхід, за яким резильєнтність визначається або як динамічний процес, або як сприятливий результат у ситуації стресового впливу, що виявляється у збереженні чи швидкому відновленні психічного здоров'я [41; 46; 91].

У цьому контексті важливо наголосити, що резильєнтність не означає повної відсутності болю, тривоги чи емоційних реакцій. Людина може бути резильєнтною і водночас переживати страх, сум, виснаження чи напруження.. Отже, резильєнтність не дорівнює «невразливість» і це не емоційна байдужість, а здатність продовжувати жити, діяти і зберігати внутрішню опору в ситуації серйозного стресу [41; 80].

Для точності важливо також відмежувати резильєнтність від суміжних понять. По-перше, вона не тотожна копінгу, оскільки копінг означає конкретні способи подолання труднощів, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Резильєнтність же є ширшим феноменом, що оцінюється за загальним результатом адаптації та спирається на систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів. По-друге, резильєнтність не зводиться до життєстійкості, оскільки остання радше описує певний стиль ставлення до труднощів і може розглядатися як один із чинників резильєнтності. По-третє, не слід ототожнювати резильєнтність із посттравматичним зростанням, яке передбачає позитивну трансформацію після пережитої кризи, тоді як резильєнтність може

проявлятися і без виражених змін, у самому збереженні психічної рівноваги та функціонування [41; 50; 80].

Сучасні моделі резильєнтності дедалі частіше підкреслюють її багаторівневий характер. Це означає, що джерела стійкості не варто шукати лише «всередині» людини. Безумовно, важливими є індивідуальні фактори - саморегуляція, оптимізм, самооцінка, здатність до осмислення досвіду, емоційна гнучкість. Проте не менш значущими є зовнішні ресурси: сім'я, соціальна підтримка, приналежність до спільноти, культурні рамки інтерпретації страждання, відчуття безпеки, довіра, доступ до допомоги. У новітніх оглядах резильєнтність описується як результат взаємодії індивідуальних, соціальних і навіть культурних та суспільних факторів, а не як суто особистісна риса [83; 91; 97].

Саме тому в умовах війни проблема резильєнтності набуває особливої складності. Воєнний стрес як правило не є одноразовою подією; частіше це тривалий вплив загрози, невизначеності, втрат, вимушених змін, інформаційного перенавантаження та виснаження. У таких умовах резильєнтність проявляється не стільки як коротке «оговтатися після потрясіння», скільки як здатність підтримувати повсякденне функціонування, зберігати значущі зв'язки, знаходити смисл, підтримувати надію й не втрачати внутрішньої опори у тривалому кризовому контексті. Дослідження, присвячені війні та колективній травмі, показують, що в таких ситуаціях особливого значення набувають емоційна регуляція, міжособистісна підтримка, спільнотна включеність, культурно значущі способи інтерпретації подій і доступ до ресурсів, які допомагають людині відновлювати почуття контролю та безперервності життя [4; 21; 53].

Окремої уваги заслуговує питання вимірювання резильєнтності. У дослідженнях використовуються різні підходи: одні автори вимірюють її через самозвітні шкали як сукупність особистісних ресурсів, інші - через фактичне збереження психічного здоров'я попри високий рівень стресового навантаження. Одним із найпоширеніших інструментів є шкала Connor–Davidson Resilience

Scale (CD-RISC), що була створена як спосіб оцінити здатність особистості справлятися зі стресом і відновлюватися після труднощів [45]. Проте сучасні автори застерігають, що жодна шкала сама по собі не вичерпує змісту резильєнтності, адже для її коректного розуміння важливо враховувати не лише індивідуальні риси, а й сам характер стресору, контекст та результати адаптації [46; 91].

В українському науковому дискурсі поняття резильєнтності також активно розвивається, особливо в останні роки, коли інтерес до проблеми психологічної стійкості різко зріс через повномасштабну війну. Огляди українських авторів показують, що концепт поступово переходить від загального опису «стресостійкості» до більш точного розуміння резильєнтності як взаємодії систем та динамічного процесу збереження або відновлення психологічного функціонування в умовах значної несприятливості. Це важливо і для побудови власної дослідницької логіки, оскільки дозволяє уникнути спрощеного погляду на резильєнтність як на «силу характеру» і натомість бачити її як динамічний феномен, що формується в системі зв'язків людини зі світом, іншими людьми та ціннісно-смисловими орієнтирами [6; 9; 12; 19; 23]. Для узагальнення основних наукових підходів до розуміння резильєнтності доцільно звернутися до Табл. 1.1, у якій систематизовано найбільш поширені підходи до її інтерпретації в сучасній психології.

Таблиця 1.1.

Основні теоретичні підходи до інтерпретації резильєнтності

Підхід і ключові автори	**Як розуміється резильєнтність**	**Суть підходу**
Риса Дж. Блок; К. Коннор; Дж. Девідсон; А. Кремен	Як відносно стійка риса особистості	Пов'язується з такими якостями, як життєстійкість, гнучкість, самоконтроль, упевненість у собі та здатність витримувати стрес.

Процес С. Лутар; Д. Чіккетті; Б. Бекер; А. Мастен	Як динамічний процес позитивної адаптації	Виникає у взаємодії людини з труднощами й виявляється у здатності відновлювати або підтримувати адаптивне функціонування.
Результат G. Bonanno	Як результат успішного подолання стресу чи травми	Виявляється у збереженні або відновленні психічної рівноваги, життєздатності та соціального функціонування.
Ресурси С. Хобфолл; сучасні українські дослідники	Як ефект мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів	Підтримується емоційною регуляцією, смислом, надією, самоефективністю та соціальною підтримкою.
Взаємодія систем М. Унгар; Л. Терон та ін.	Як результат взаємодії особистості й середовища	Крім особистої стійкості формується у зв’язку із сім’єю, спільнотою, культурою та доступом до ресурсів середовища.

Отже, резильєнтність доцільно розуміти як складний психологічний феномен, що виявляється у збереженні або відновленні адаптивного функціонування в умовах значної несприятливості. Для цієї роботи принципово важливо, що резильєнтність не є ізольованою рисою, а підтримується системою особистісних, міжособистісних, соціальних і смислових ресурсів. Саме такий підхід дає підстави розглядати релігійність, релігійну орієнтацію та релігійний копінг як потенційно значущі психологічні ресурси підтримки резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни.

1.2. Психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стресу

Повномасштабна війна в Україні показала, що воєнний стрес не можна розуміти як короткочасну реакцію на окрему небезпечну подію. Для значної

частини населення це тривалий, хронічний і кумулятивний стан, який формується під впливом постійної загрози, втрат, розлуки з близькими, вимушених переміщень, невизначеності та виснажливого очікування нових ударів [44; 73]. За даними КМІС, у 2024 році лише 10% українців не переживали жодної стресової ситуації, тоді як 87% потрапляли щонайменше в одну; 39% переживали бомбардування чи обстріли, а 30% - розлуку з близькими. У цьому сенсі війна в Україні є не лише політичною чи військовою подією, а й повсякденним психологічним середовищем, у якому людина змушена тривалий час жити, діяти й приймати рішення [8].

Українські дослідження добре показують, що воєнний стрес не зводиться до одного симптому чи одного діагнозу. Так, І. В. Астремська та Н. П. Челомбітко, аналізуючи стан внутрішньо переміщених осіб, описують спектр стресових порушень - від гострого стресового розладу й адаптаційного розладу до посттравматичного і комплексного посттравматичного розладу. У їхній вибірці 75,44% ВПО мали середній рівень сприйманого стресу, а 24,56% - високий. Н. О. Євдокімова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська та О. В. Котух додають до цієї картини ще складніші феномени воєнного досвіду - моральний дистрес, моральну травму, втому від співчуття, горе та невизначену втрату. Отже, воєнний стрес в українському контексті постає не лише як страх перед небезпекою, а як багатовимірний стан, у якому переплітаються емоційні, моральні, соціальні й екзистенційні труднощі [2; 7].

Цю складність добре видно і в дослідженнях української молоді. О. В. Красков на вибірці студентів НаУКМА показав, що найпоширенішим фактором стресу була «безперервна загроза негативних подій» - її відзначили 98,2% респондентів. Найвищий рівень напруження викликала смерть або тяжке поранення близької людини, а симптоми ПТСР виявилися у 62,6% жінок і 36,5% чоловіків. Це важливий результат, бо він показує: навіть там, де люди продовжують навчатися, комунікувати й жити відносно «звичайним» життям, війна залишається постійним джерелом психологічного тиску, а відтак потребує не лише разової допомоги, а довготривалих ресурсів витримування [11].

Саме тому питання психологічних ресурсів в умовах війни виходить на перший план. Якщо в класичних моделях Р. Лазаруса і С. Фолкман наголос робився на когнітивній оцінці стресу і копінг-стратегіях, то в українському воєнному контексті дедалі виразніше видно, що люди тримаються не завдяки одній «сильній рисі», а завдяки комбінації ресурсів. О. М. Кокун підкреслює, що життєстійкість і резильєнтність у сучасних кризових умовах пов’язані з поєднанням внутрішніх і зовнішніх опор: саморегуляції, віри у власну ефективність, здатності діяти, підтримки інших і включеності в соціальні зв’язки. Катерина Maltseva у своєму дослідженні показала, що в українській вибірці саме оптимізм і соціальна підтримка виступали захисними психосоціальними чинниками, тоді як вищий суб’єктивний стрес сильніше передбачав несприятливі наслідки для здоров’я; окремо важливо, що переїзд за кордон був пов’язаний із вищим рівнем стресу та більш вираженими симптомами [9; 57; 70; 79].

Ще один важливий акцент українських досліджень полягає в тому, що в умовах війни вирішальними стають не лише індивідуальні, а й міжособистісні та спільнотні ресурси. В. І. Вус, М. В. Школяр, С. В. Проскуряков і Е. Фраделос наголошують на потребі інтегрованої системи психосоціальної підтримки на рівні громади, яка поєднує інформування, психоедукацію, доступну допомогу і взаємодію різних секторів. Ю. Коваленко, аналізуючи взаємозв’язок копінгу, резильєнтності та сприйманого стресу у вибірці українців різного віку та досвіду переміщення, також виходить із того, що стійкість у війні формується не ізольовано, а в мережі поведінкових стратегій і соціальних зв’язків. У практичному вимірі це означає, що люди тримаються не тільки завдяки особистій «силі», а й завдяки сім’ї, підтримці близьких, спільноті, включеності у допомогу іншим, волонтерству, а також відчуттю, що вони не залишені наодинці зі своїм досвідом [68; 98].

У цьому контексті резильєнтність доцільно розуміти не як «невразливість» і не як відсутність болю, а як процес підтримання функціонування в умовах тривалого навантаження. Для війни це означає здатність людини продовжувати

жити, діяти, дбати про близьких, підтримувати зв’язки, зберігати життєві смисли й не втрачати внутрішньої опори навіть тоді, коли небезпека, втрати та невизначеність не зникають. Саме тому для українського досвіду війни важливо говорити не лише про симптоми дистресу, а і про ті чинники, які дозволяють людині витримувати навантаження протягом місяців і років. Резильєнтність у таких умовах підтримується через поєднання саморегуляції, самоефективності, підтримки інших, включеності у спільноту та наявності смислових орієнтирів [9; 68; 79].

Окреме місце в цій системі ресурсів посідають духовні та релігійні опори. Саме тут українські дослідження дають особливо цікаву і не спрощену картину. О. Денисевич на основі 31 інтерв’ю з українцями весни 2022 року показує, що релігія на початку повномасштабного вторгнення стала для частини людей реальною стратегією подолання: респонденти говорили про молитву, участь у богослужіннях, довіру до Бога, віру в перемогу і краще майбутнє. Н. Коструба у праці про медіарелігійність у кризі також підкреслює, що релігійно опосередковані практики можуть бути пов’язані з опорою на віру, цінності й підтримку, а отже - мати психотерапевтичний ефект у ситуації невизначеності. У вже міжнародній статті Н. Коструби та О. Фіщук про молодь в Україні під час війни показано, що релігійно опосередковані способи подолання поєднуються з копінгами на основі віри й соціальної підтримки. Це важливо, бо в українському досвіді релігія часто виявляється не ізольованим чинником, а частиною ширшої системи смислу і підтримки [5; 67].

Водночас українські дані не дозволяють робити висновок, що релігійність автоматично захищає людину від воєнного дистресу. Н. В. Шабанова та А. Ю. Трофімов, досліджуючи українських вимушених переселенців у країнах Європи, показали, що не сама декларативна релігійність загалом, а саме сила віри була пов’язана з нижчими показниками тривоги і депресії; при цьому сильним негативним чинником залишалася соціальна ізоляція. Подібну обережну логіку підтримують і зарубіжні дослідження: підтримка з боку віри може бути важливою, але зазвичай працює не «понад» інші ресурси, а разом із соціальною

підтримкою, резильєнтністю та смислотворенням. Тобто релігія в умовах війни найкраще розуміється не як автоматичний захист, а як один із ресурсів, чий ефект залежить від контексту, глибини віри і зв'язку з іншими буферами адаптації [24; 92; 93; 94].

Отже, психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стресу доцільно розуміти як багаторівневу систему внутрішніх, міжособистісних, спільнотних, смислових і духовних чинників, що допомагають людині витримувати тривале навантаження, зменшувати дистрес і підтримувати резильєнтність. Українські дослідження особливо переконливо показують, що в умовах війни люди тримаються завдяки поєднанню підтримки близьких, оптимізму, самоефективності, активності, доступної допомоги, спільноти, віри й надії. У цій системі релігійність справді може бути важливим ресурсом, але для точного психологічного аналізу недостатньо говорити про неї загалом. Саме тому далі доцільно окремо розглянути релігійність, релігійну орієнтацію та релігійний копінг як взаємопов'язані, але не тотожні ресурси підтримки резильєнтності.

1.3. Релігійність, релігійна орієнтація та релігійний копінг як ресурси підтримки резильєнтності

У попередньому підрозділі було показано, що в умовах воєнного стресу психологічна стійкість особистості підтримується не одним окремим чинником, а цілою системою внутрішніх, міжособистісних, спільнотних, смислових і духовних ресурсів. Серед них релігійність посідає особливе місце, оскільки може бути пов'язана з надією, смислотворенням, переживанням підтримки та зверненням до релігійної спільноти в кризових обставинах. Водночас для психологічного аналізу недостатньо говорити про релігійність лише в загальному вигляді, адже її ресурсний потенціал значною мірою залежить від того, яке місце віра посідає у внутрішньому світі людини, наскільки вона інтеріоризована та яким чином включається в подолання труднощів. Саме тому далі доцільно окремо розглянути релігійність, релігійну орієнтацію та релігійний копінг як взаємопов'язані, але не тотожні ресурси підтримки резильєнтності.

1.3.1. Релігійність як психологічний ресурс особистості

У сучасній психології релігійність розглядається не лише як належність людини до певної конфесії або сукупність релігійних практик, а як складний багатовимірний феномен, що охоплює переконання, переживання, поведінку, цінності та способи осмислення життєвих подій. Саме тому в психології релігії її дедалі частіше аналізують не формально, а функціонально - через те, яку роль вона відіграє в житті людини, як впливає на саморозуміння, ставлення до труднощів, емоційне функціонування та міжособистісні зв'язки. У такому розумінні релігійність постає не як вузька характеристика «ступеня вірування», а як один із важливих вимірів особистісного життя, що може бути пов'язаний із внутрішньою стійкістю, системою смислів і способами подолання стресу [15; 26; 56].

Важливо також розрізняти поняття релігійності і духовності, хоча в реальному житті вони часто перетинаються. У сучасній літературі духовність зазвичай описують як ширший пошук смислу, цілісності, зв'язку з трансцендентним і вищими цінностями, тоді як релігійність частіше пов'язана з більш конкретною системою вірувань, норм, ритуалів і приналежністю до певної релігійної традиції. Водночас для багатьох людей саме релігійність є тією формою, в якій духовні потреби отримують особистісне та соціальне втілення. У вітчизняних працях також підкреслюється зв'язок релігійності зі сферою духовності особистості, але без повного ототожнення цих понять [17; 56; 66].

З психологічного погляду однією з найважливіших функцій релігійності є **смислотворча**. Релігійні переконання дають людині можливість осмислювати події не лише на рівні безпосереднього переживання, а й у ширшій екзистенційній перспективі. У кризі це особливо важливо, бо смисл допомагає не розпастися внутрішньо під тиском страждання, втрат і невизначеності. Саме тут доречно згадати В. Франкла, який переконливо показав, що пошук смислу є однією з найглибших мотивацій людини, а навіть неминуче страждання може переживатися інакше, якщо людина здатна побачити в ньому смисл або моральне завдання. Для нашої теми ця думка принципова, оскільки в умовах війни

релігійність може бути не просто набором переконань, а способом зберегти відчуття сенсу, цінності життя і внутрішньої опори. Близьку логіку розвиває К. Паргамент, який розглядає релігію як систему смислів, що допомагає людині витримувати кризу і впорядковувати досвід стресу [26; 51; 87].

Не менш значущою є **емоційно-регулятивна** функція релігійності. Віра, молитва, звернення до Бога, участь у релігійних практиках, переживання надії та довіри можуть допомагати людині зменшувати внутрішнє напруження, витримувати тривогу, знаходити заспокоєння та не втрачати внутрішню рівновагу. У сучасних оглядах релігія і духовність часто описуються як фактори, що пов'язані з кращими показниками психічного здоров'я, хоча цей зв'язок не є однаково сильним у всіх вибірках і залежить від характеру самого релігійного досвіду. В українській літературі також підкреслюється психорегулятивний потенціал релігійної віри та молитви. Дослідження, проведені в контексті повномасштабної війни та вимушеної міграції, дають підстави розглядати релігійну віру як один із можливих ресурсів підтримки психічного здоров'я і пом'якшення стресу [15; 24; 66].

Ще одна важлива функція релігійності - **ціннісно-орієнтаційна**. Релігійність часто пов'язана з більшою впорядкованістю моральних орієнтирів, почуттям відповідальності, переживанням обов'язку, надії та віри в те, що життя має вищий зміст. У кризових ситуаціях саме ціннісна структура нерідко допомагає людині не втратити себе, не звести життя лише до виживання та зберегти орієнтацію на те, що вона вважає важливим і правильним. У цьому сенсі релігійність може виконувати функцію внутрішнього морального компаса, особливо тоді, коли зовнішній світ стає нестабільним, небезпечним і непередбачуваним [26; 51; 56; 58].

Релігійність має і соціально-підтримувальну функцію. Для багатьох людей вона існує не тільки як індивідуальна віра, а і як включеність у спільноту, спільні практики, моральні очікування та взаємодопомогу. Саме тому релігійність може підтримувати людину не лише внутрішньо, а й через реальні міжособистісні зв'язки - відчуття приналежності, довіру, досвід належності до спільноти,

емоційну та практичну допомогу. Для українського воєнного контексту це особливо важливо, адже в умовах повномасштабної війни релігійні громади залишаються простором моральної й психологічної підтримки, а також різних форм взаємодопомоги. За даними Razumkov Centre, серед тих, хто належить до релігійної громади, у 2025 році 50% вказали, що отримували від неї моральну підтримку, а 44% - психологічну підтримку [22; 26; 66].

У контексті даного дослідження особливо важливо, що релігійність може бути пов'язана не лише з психологічним благополуччям загалом, а й саме з **резильєнтністю**. Оглядові та емпіричні праці свідчать, що між релігійністю/духовністю та резильєнтністю часто виявляється позитивний зв'язок, хоча його сила не є однаковою в різних вибірках і залежить від багатьох додаткових умов. У метааналітичному огляді було показано наявність помірного позитивного зв'язку між релігійністю/духовністю і резильєнтністю, а в окремих дослідженнях релігія описується як важливий ресурс переоцінки ситуації, збереження надії та підтримки внутрішньої стійкості під час труднощів [48; 93].

Однак було б спрощенням розглядати релігійність як автоматично позитивний психологічний чинник. Сучасні дослідники підкреслюють, що сама по собі релігійна залученість ще не гарантує ні психологічної зрілості, ні вищої стійкості. Значення має те, наскільки глибоко релігійні цінності інтеріоризовані, чи пов'язана віра з довірою і смислом, чи вона переживається переважно через страх, провину й зовнішню нормативність. Тому в науковому аналізі важливо не лише констатувати наявність релігійності, а й з'ясовувати, **якою саме** вона є за своїм психологічним змістом [18; 56; 66; 87].

Для дослідження резильєнтності в умовах війни релігійність має ще один важливий вимір. У кризових обставинах, коли людина стикається з тривалою загрозою, втратами, невизначеністю та виснаженням, релігійність може ставати не просто фоном життя, а реальною формою психологічної опори. Дослідження, проведені у зв'язку з війною в Україні, показують, що внутрішнє духовне життя, практика молитви, смислотворення і звернення до релігійних способів подолання можуть виконувати функцію своєрідного психологічного капіталу,

який допомагає витримувати стрес і підтримувати стійкість у кризовому контексті [67; 84].

Отже, релігійність доцільно розуміти як багатовимірний психологічний ресурс, який за певних умов може підтримувати резильєнтність особистості через смислотворення, емоційну регуляцію, моральну орієнтацію, соціальну включеність і специфічні способи подолання стресу. Разом із тим її ресурсний потенціал не є автоматичним і потребує подальшого уточнення через аналіз типу релігійної орієнтації та характеру релігійного копінгу. Саме тому в межах цієї роботи релігійність розглядається не ізольовано, а у зв'язку з тими психологічними механізмами, через які вона може ставати реальною опорою резильєнтності в умовах воєнного стресу [56; 87].

1.3.2. Релігійна орієнтація та її значення для резильєнтності

Для психологічного аналізу релігійності важливо враховувати не лише її інтенсивність або зовнішні прояви, а й те, яке місце вона посідає у внутрішньому світі людини. Саме тому в психології релігії особливого значення набула категорія релігійної орієнтації, яка дає змогу зрозуміти, чим саме є релігія для особистості: внутрішньо прийнятою системою смислів і цінностей чи переважно зовнішнім засобом досягнення інших цілей. У цьому сенсі релігійна орієнтація дозволяє перейти від простого питання «наскільки людина релігійна?» до значно глибшого питання «яким психологічним змістом наповнена її релігійність?» [26; 37; 89].

Класичне розрізнення внутрішньої та зовнішньої релігійної орієнтації було запропоноване Г. Олпортом і Дж. Россом. Внутрішня релігійна орієнтація означає, що віра переживається як самодостатня цінність і стає частиною особистісної структури людини. У такому випадку релігія не просто «використовується», а реально визначає світогляд, моральні орієнтири, життєві рішення та ставлення до себе й інших. Зовнішня релігійна орієнтація, навпаки, пов'язана з більш інструментальним ставленням до релігії, коли вона слугує засобом соціального схвалення, психологічного комфорту, почуття належності,

безпеки або самоопрадання. У цьому разі релігія радше підпорядковується іншим потребам, ніж організовує життя особистості зсередини [37; 61].

Психологічне значення цього розрізнення полягає в тому, що однаковий рівень декларованої релігійності може приховувати дуже різні особистісні механізми. Двоє людей можуть однаково часто брати участь у релігійних практиках, але для однієї це буде вираженням глибоко інтеріоризованої віри, а для іншої - способом підтримати соціальні контакти, знайти втіху чи уникнути внутрішньої тривоги. Саме тому релігійна орієнтація виявляється важливою не лише для психології релігії, а й для досліджень психологічного благополуччя, смисложиттєвих орієнтацій, копінгу і резильєнтності. Вона допомагає побачити, наскільки релігійність є особистісно глибокою, послідовною і здатною виконувати функцію стійкої внутрішньої опори [15; 49; 89].

У багатьох дослідженнях внутрішня релігійна орієнтація пов’язується з більшою психологічною зрілістю, цілісністю та узгодженістю життєвих цінностей. Це не означає, що вона автоматично робить людину більш благополучною чи позбавленою внутрішніх конфліктів, однак саме внутрішньо прийнята віра частіше розглядається як ресурс смислотворення, моральної стабільності, саморегуляції та екзистенційної опори. У метааналітичному огляді М. Донаг’ю було показано, що внутрішня релігійність загалом частіше пов’язується з більш адаптивними психологічними характеристиками, тоді як зовнішня дає суперечливіші результати. Сучасніші огляди також підтверджують, що саме внутрішня мотивація релігійної віри має більш стійкий зв’язок із благополуччям, тоді як зовнішня потребує обережнішого тлумачення [49; 89].

Водночас було б надто спрощено трактувати зовнішню релігійну орієнтацію лише негативно. У реальному житті вона може бути пов’язана з цілком зрозумілими людськими потребами - потребою належати до спільноти, шукати підтримку, зменшувати тривогу, відчувати захищеність і соціальне прийняття. У кризових умовах це теж може мати певну адаптивну цінність. Проте проблема полягає в тому, що така релігійність зазвичай є менш глибоко інтегрованою у структуру особистості, більше залежить від зовнішніх обставин

і тому може виявлятися менш надійним ресурсом у ситуації тривалого стресу. Деякі дослідження показують, що негативний зв'язок зовнішньої орієнтації з благополуччям частково опосередковується дефіцитом підтримувальних стосунків, а не тільки самою орієнтацією як такою. Це означає, що зовнішня релігійність не завжди є прямим чинником психологічної вразливості, але й не дає тієї внутрішньої стійкості, яку частіше забезпечує інтеріоризована віра [47; 78].

Для теми резильєнтності особливо важливо, що внутрішня релігійна орієнтація, як правило, тісніше пов'язана зі смислом, надією та більш конструктивною когнітивною оцінкою труднощів. Дані окремих досліджень дають підстави вважати, що вона може бути пов'язана з менш загрозливим сприйняттям стресових подій і більшою здатністю переосмислювати їх у ширшій життєвій перспективі. Натомість зовнішня орієнтація частіше виявляється пов'язаною із ситуативністю, прагненням зовнішньої підтримки або використанням релігії як засобу емоційного захисту без глибшої внутрішньої інтеграції. У контексті нашого дослідження резильєнтності це розрізнення набуває особливого значення, оскільки в умовах тривалого воєнного стресу особистість потребує не лише короткочасного емоційного полегшення, а й більш стійкої системи смислів і внутрішніх опор [78; 100].

У вітчизняній психології релігії також простежується близька за змістом логіка, хоча вона не завжди описується через поділ на внутрішню та зовнішню релігійну орієнтацію. Українські автори звертають увагу на те, наскільки глибоко релігійні цінності засвоєні особистістю, наскільки зрілою є релігійність, як тісно вона пов'язана зі смисловою сферою, міжособистісними стосунками та духовним розвитком людини. У цьому сенсі внутрішня релігійна орієнтація добре узгоджується з уявленнями про зрілу, особистісно значущу релігійність, тоді як зовнішня орієнтація ближча до нормативної, ситуативної або менш інтегрованої релігійності. Такий підхід є важливим для нашої роботи, оскільки дозволяє розглядати релігійну орієнтацію не просто як додатковий показник, а як індикатор якості психологічного переживання віри [15; 18; 26].

Потрібно також враховувати, що сама дихотомія внутрішньої і зовнішньої орієнтації не вичерпує всієї складності релігійного життя. У сучасній літературі вона неодноразово уточнювалася, критикувалася і доповнювалася новими підходами. Проте, попри методологічні дискусії, ця схема й далі зберігає евристичну цінність, оскільки дозволяє виявити принципову різницю між релігією як внутрішнім переконанням і релігією як інструментом. Для дослідження психологічної стійкості ця різниця є принциповою, оскільки релігійна орієнтація допомагає точніше зрозуміти, за яких умов віра може виступати ресурсом резильєнтності, а за яких її підтримувальний потенціал є більш обмеженим або нестійким [61; 89].

Отже, релігійна орієнтація є важливим психологічним показником, що відображає не стільки інтенсивність релігійності, скільки її особистісний зміст і мотиваційну спрямованість. Внутрішня релігійна орієнтація частіше пов'язується з більшою інтегрованістю віри, смислотворенням, моральною послідовністю та стійкістю до стресу, тоді як зовнішня відображає більш інструментальне використання релігії і зазвичай виявляється менш надійною основою психологічної стійкості. Саме тому в межах цього дослідження релігійна орієнтація розглядається як один із ключових чинників, що уточнює, за яких умов релігійність може ставати реальним ресурсом підтримки резильєнтності в умовах воєнного стресу [37; 49; 89].

1.3.3. Релігійний копінг як спосіб подолання воєнного стресу

У сучасній психології копінг зазвичай розуміється як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, за допомогою яких людина намагається впоратися зі стресом, зменшити його інтенсивність або пристосуватися до складної ситуації. У межах цієї загальної логіки релігійний копінг розглядається як специфічний спосіб подолання труднощів, у якому людина звертається до релігійних переконань, практик, символів і відносин із сакральним для того, щоб зрозуміти подію, витримати її емоційно та знайти внутрішню опору. У такому підході релігія виступає не просто фоном життя, а реальною частиною процесу переживання і подолання кризи [85; 87].

Саме К. Паргамент послідовно розробив ідею про те, що релігійний копінг не можна зводити лише до молитви чи формальної релігійної активності. Він пов'язаний із тим, як людина інтерпретує труднощі у світлі своєї віри, чи переживає вона підтримку Бога, чи бачить у кризі сенс, чи шукає духовної й соціальної підтримки, чи, навпаки, переживає покинутість, покарання і духовний конфлікт. Таким чином, релігійний копінг - це не окрема дія, а ширший психологічний механізм, через який релігійність включається в подолання стресу, втрат, загрози та невизначеності [85; 87].

У науковій літературі найчастіше розрізняють **позитивний** і **негативний** релігійний копінг. Позитивний релігійний копінг охоплює такі способи реагування, як довіра до Бога, пошук утіхи у вірі, переосмислення труднощів у релігійному світлі, відчуття духовної підтримки, співпраця з Богом у подоланні проблем, готовність шукати допомогу в релігійній спільноті. У психологічному плані він пов'язаний із надією, смислом, зменшенням хаотичності переживання і більшою внутрішньою зібраністю. Негативний релігійний копінг, навпаки, включає переживання покинутості Богом, сприйняття труднощів як покарання, духовні сумніви, внутрішній конфлікт, образу на Бога, відчуття безсилля і релігійно забарвлений страх. Отже, релігійний копінг не є однорідно позитивним явищем: його вплив на психічний стан залежить від того, якої саме форми він набуває [85; 86].

З психологічного погляду позитивний релігійний копінг є важливим тому, що допомагає людині не лише заспокоїтися, а й утримати смислову цілісність досвіду. У кризі це має особливу вагу, оскільки стрес руйнує звичні уявлення про безпеку, справедливість, контроль і передбачуваність життя. Звернення до віри може допомагати людині по-новому інтерпретувати подію, не зводити її лише до хаосу і втрати, а бачити її в ширшій перспективі. Саме тому позитивний релігійний копінг часто розглядається як чинник, що може підтримувати психологічну стійкість, збереження надії та кращу адаптацію до стресу [38; 66; 75].

Негативний релігійний копінг, навпаки, частіше виявляється пов’язаним із вищим рівнем дистресу, депресивності, тривоги й внутрішньої напруги. У таких випадках релігія не полегшує переживання кризи, а може робити його ще болючішим, коли людина інтерпретує страждання як знак відкинення, покарання чи втрати сенсу. У сучасних дослідженнях саме негативний релігійний копінг досить стабільно пов’язується з менш сприятливими показниками психічного здоров’я, тоді як позитивний частіше - хоча й не завжди однаково сильно - асоціюється з кращою психологічною адаптацією. Це важливий висновок і для нашої теми, оскільки він показує, що для розуміння ресурсного потенціалу релігійності потрібно враховувати не тільки факт віри, а й **яким способом** вона включається в переживання стресу [38; 86].

Для умов війни релігійний копінг набуває особливого значення. Воєнний стрес - це не одноразовий шок, а тривалий досвід загрози, втрат, невизначеності, виснаження і порушення життєвої безперервності. У такому контексті людині часто недостатньо лише ситуативних способів самозаспокоєння; їй потрібні глибші механізми, що допомагають витримувати довготривалу напругу, зберігати надію і не втрачати зв’язок із життєвими смислами. Саме тут релігійний копінг може ставати важливим ресурсом: молитва, довіра до Бога, переживання присутності вищої опори, звернення по допомогу до релігійної спільноти, осмислення страждання в ширшій духовній перспективі можуть підтримувати людину там, де звичні життєві опори виявляються зруйнованими [67; 84].

У сучасних українських працях ця проблема також поступово набуває уваги. Хоча досліджень саме релігійного копінгу в умовах війни поки що не так багато, як у західній психології релігії, уже є роботи, які показують зв’язок релігійно забарвлених способів подолання зі смисложиттєвими орієнтаціями, психологічним благополуччям і переживанням кризи. Зокрема, у дослідженні О. Кузнецова і З. Шайхлісламова виявлено, що релігійні копінг-стратегії, пов’язані зі смислотворенням і ціннісно-світоглядною опорою, мають позитивні зв’язки з осмисленістю життя та психологічним благополуччям, тоді як копінги, пов’язані

зі страхом зневіритися в Бозі чи бути покинутим Богом, мають несприятливі зв'язки з благополуччям. Це добре узгоджується із загальною логікою зарубіжних досліджень і підтверджує, що якість релігійного копінгу має принципове значення для психологічного функціонування особистості [13].

Для дослідження резильєнтності релігійний копінг є особливо важливим тому, що він дозволяє побачити процесуальний бік релігійності. Якщо релігійна орієнтація більше говорить про те, як людина переживає свою віру загалом, то релігійний копінг показує, як ця віра реально «працює» в умовах напруги, небезпеки й втрат. Саме тому він є важливим містком між релігійністю як особистісною характеристикою і резильєнтністю як здатністю зберігати або відновлювати психологічне функціонування в умовах значної несприятливості. Позитивний релігійний копінг, як правило, більшою мірою відповідає логіці підтримки резильєнтності, тоді як негативний може виявлятися чинником додаткової психологічної вразливості [66; 67; 87].

Отже, релігійний копінг доцільно розуміти як специфічний психологічний механізм подолання стресу, у якому релігійні переконання, духовні практики та образ сакрального включаються в процес переживання труднощів. Для умов війни він є особливо значущим, оскільки може підтримувати або, навпаки, ускладнювати збереження внутрішньої стійкості. Саме тому в межах цієї роботи релігійний копінг розглядається як один із ключових психологічних чинників, через які релігійність може бути пов'язана з підтримкою або ослабленням резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах воєнного стресу.

1.3.4. Релігійність, психологічне благополуччя, дистрес і резильєнтність у сучасних емпіричних дослідженнях

Після розгляду релігійності, релігійної орієнтації та релігійного копінгу як психологічних конструктів доцільно звернутися до сучасних емпіричних досліджень, які показують, як саме ці явища пов'язані з психологічним благополуччям, емоційним дистресом і резильєнтністю. У сучасній літературі загалом простежується тенденція розглядати релігійність і духовність як

чинники, що можуть бути пов’язані з кращим психічним здоров’ям, однак цей зв’язок не є прямим і однозначним. Він залежить від типу релігійності, глибини переживання віри, якості релігійного копінгу, наявності соціальної підтримки та конкретного життєвого контексту [54; 66; 75].

У багатьох дослідженнях релігійність пов’язується з такими позитивними психологічними змінними, як смисл життя, надія, переживання внутрішньої підтримки, соціальна включеність і загальне психологічне благополуччя. Це особливо важливо в кризових обставинах, коли людині потрібно не лише зменшити напруження, а й зберегти відчуття внутрішньої цілісності та життєвої перспективи. У цьому сенсі релігійність може виконувати функцію смислотворчої й підтримувальної системи, яка допомагає людині не звузити свій досвід лише до болю, втрати чи страху, а побачити його в ширшому ціннісному контексті. Емпіричні праці показують, що зв’язок релігійності з благополуччям часто опосередковується саме такими змінними, як смисл життя, відчуття контролю та соціальна підтримка [48; 59; 72].

У контексті цього дослідження дистрес доцільно розглядати як показник емоційного неблагополуччя та психологічної вразливості, який дозволяє точніше оцінити, чи пов’язана релігійність із більш адаптивним переживанням кризових обставин. Сучасні дослідження свідчать, що більша релігійність загалом нерідко асоціюється з нижчим рівнем депресивних симптомів і кращим емоційним станом, але цей ефект зазвичай не є сильним. Метааналіз Т. Сміт, М. Маккалло, Дж. Полл показав, що зв’язок між релігійністю і депресією справді існує, проте він є слабким і значною мірою залежить від життєвих обставин та індивідуального контексту. Подібно й у новішому дослідженні М. Йокела було показано, що після контролю сімейних факторів зв’язок релігійності з меншим дистресом помітно слабшає, хоча її зв’язок із благополуччям зберігається виразніше. Це важливий висновок для нашої теми, оскільки він застерігає від надто прямого твердження, нібито релігійність сама по собі автоматично знижує дистрес [60; 95].

Особливо переконливі результати отримано щодо позитивного і негативного релігійного копінгу. Ще класичне дослідження K. Pargament та співавторів показало, що позитивні й негативні форми релігійного копінгу мають різні психологічні наслідки. Цю ж тенденцію підтвердив метааналіз Г. Ано, Е. Васконселлес: позитивний релігійний копінг загалом пов'язаний із кращою психологічною адаптацією до стресу, тоді як негативний - із гіршою. Отже, вирішальним є не сам факт звернення до релігії в кризі, а те, чи переживається вона як джерело підтримки, довіри й смислу, чи як простір провини, страху, покинутості й внутрішнього конфлікту [38; 86].

Новіші дослідження дозволяють побачити не лише сам зв'язок, а й можливі психологічні механізми цього впливу. Зокрема, у праці Ф. Доклос та співавторів показано, що зв'язок релігійного копінгу з нижчим рівнем тривоги і депресії частково опосередковується когнітивною переоцінкою ситуації та впевненістю у власній здатності впоратися з труднощами. Це вже не просто констатація того, що «релігія допомагає», а більш точне пояснення, як саме вона може працювати як ресурс: через зміну способу інтерпретації стресу, посилення відчуття внутрішньої спроможності й збереження надії. Така логіка є дуже близькою до поняття резильєнтності, оскільки резильєнтність також пов'язана не лише з переживанням труднощів, а й зі здатністю конструктивно переосмислювати їх і не втрачати функціональності [48].

Окрему увагу слід приділити зв'язку релігійності з резильєнтністю. Систематичний огляд і метааналіз Ф. Швальм та співавторів показав, що між релігійністю/духовністю і резильєнтністю загалом існує позитивний зв'язок, хоча його сила змінюється залежно від вибірки, способів вимірювання і контексту. Це означає, що релігійність може бути пов'язана не лише з нижчим рівнем неблагополуччя, а й із вищою здатністю підтримувати або відновлювати психологічне функціонування в умовах труднощів. Проте новіші дослідження вказують і на більш складну картину. Так, у роботі Ган, Вонг і Цзяо релігійність була пов'язана з благополуччям, але резильєнтність не стала значущим медіатором, натомість значущішу роль відіграла соціальна підтримка. Це дає

підстави припускати, що вплив релігійності на стійкість часто реалізується не безпосередньо, а через проміжні ланки - підтримку, смисл, надію, відчуття контролю та включеність у спільноту [52; 93].

Для українського контексту особливо важливими є дослідження, пов’язані з війною, кризою та вимушеною міграцією. У статті Н. Коструби показано, що релігійно опосередковані практики в умовах кризи можуть бути пов’язані з опорою на віру, цінності, соціальну підтримку та мати психотерапевтичний ефект у ситуації невизначеності. У дослідженні Н. Шабанової та А. Трофімова на вибірці українських вимушених переселенців у країнах Європи було встановлено, що не сама декларативна релігійність загалом, а вища сила віри була пов’язана з нижчими показниками тривоги і депресії, тоді як вагомішими предикторами психічного стану залишалися також самотність, фрустрація і ригідність. Це дуже важливий висновок, оскільки він ще раз підкреслює: релігійність може бути ресурсом, але її ефект залежить від глибини віри, особистісного контексту й поєднання з іншими психологічними чинниками [10; 24].

Корисні результати для нашої теми дають і українські дослідження релігійного копінгу. Зокрема, О. Кузнецов і З. Шайхлісламов показали, що негативні релігійні копінги, пов’язані зі страхом зневіритися в Бозі чи бути Ним покинутим, мають негативні зв’язки з психологічним благополуччям, тоді як частина позитивних релігійних копінгів пов’язана з осмисленістю життя і благополуччям. Подібно у воєнному дослідженні Г. Пирог і К. Литвинчук виявлено, що внутрішня релігійність пов’язана зі слабшими зворотними зв’язками з агресивними, асоціальними та маніпулятивними способами реагування, тоді як зовнішня релігійність демонструвала менш сприятливі зв’язки. Це добре узгоджується із загальною логікою зарубіжних досліджень і підтверджує, що для психологічної адаптації важливе значення має не тільки інтенсивність релігійності, а й її якісний, особистісно інтегрований характер [13; 16].

Отже, сучасні дослідження загалом дають підстави розглядати релігійність як потенційно значущий ресурс психологічного благополуччя та резильєнтності, особливо тоді, коли вона поєднується з внутрішньо інтегрованою вірою, смислотворенням, соціальною підтримкою, надією та позитивним релігійним копінгом. Водночас ці ж дослідження переконливо показують, що релігійність не є автоматично захисним чинником: її вплив залежить від типу релігійної орієнтації, характеру релігійного копінгу, особистісного контексту і конкретної кризової ситуації. Саме тому в межах цієї роботи релігійність, релігійна орієнтація та релігійний копінг розглядаються не як апріорно позитивні змінні, а як психологічні чинники, ресурсний потенціал яких потребує емпіричної перевірки у зв'язку з резильєнтністю та емоційним дистресом віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни [54; 60; 93].

1.4. Особливості релігійного середовища адвентистів сьомого дня як контексту формування резильєнтності

Для цього дослідження важливо враховувати, що віруючі адвентисти сьомого дня становлять не просто групу людей зі спільними релігійними переконаннями, а учасників достатньо організованого конфесійного середовища, у якому поєднуються духовні практики, система цінностей, норми повсякденного життя, спільнотна підтримка та розгалужена мережа освітніх, медичних, медійних і гуманітарних ініціатив. Саме тому адвентистське середовище доцільно розглядати не лише як тло релігійного життя, а як соціально-психологічний контекст, що може впливати на формування і підтримку резильєнтності особистості. Офіційні дані свідчать, що в Україні адвентистська церква функціонує як Українська уніонна конференція Церкви адвентистів сьомого дня (Ukrainian Union Conference of Seventh-day Adventists), яка охоплює 8 конференцій; станом на 30 червня 2025 року вона об'єднувала 725 церков і 37 566 членів. У світовому масштабі офіційна статистика фіксувала 23 684 237 членів церкви, 103 869 церков і діяльність у 212 країнах і територіях, де Церква адвентистів сьомого дня має організовану присутність [33; 36].

Важливо й те, що адвентистське середовище історично має не лише церковно-богослужбовий, а й інституційний вимір. За офіційною світовою статистикою, церква підтримує 10 381 школу, 107 закладів вищої освіти, 244 лікарні й санаторії, 1 707 клінік та диспансерів, а Адвентистське агентство допомоги та розвитку (Adventist Development and Relief Agency, ADRA) представлене більш ніж у 117 країнах. В українському адвентистському середовищі, окрім громад, функціонують також медійні, освітні та видавничі інституції, зокрема телеканал «Надія України» (Hope-Ukraine TV Channel), медіагрупа «Голос надії» (Voice of Hope Media Group), Український адвентистський центр вищої освіти та видавництво «Джерело життя». Це дає підстави розглядати адвентистське середовище як відкритий і функціонально багаторівневий простір, у якому релігійність поєднується з освітою, комунікацією, здоров'язбереженням і служінням людям [33; 35; 36].

У світоглядному плані це середовище ґрунтується на біблійно центрованому й доволі цілісному баченні людини. В офіційних віровчительних документах Церкви адвентистів сьомого дня наголошується, що церква є спільнотою віруючих, які збираються для поклоніння, взаємної підтримки, навчання, служіння людству та спільного виконання місії. Важливе місце в цьому баченні посідають також ідеї суботи, служіння та відповідального ставлення до життя. Субота в адвентистському розумінні постає не просто як релігійний обов'язок, а як день відпочинку, поклоніння, служіння і «приємного єднання з Богом і одне з одним». Окремо підкреслюється і принцип відповідального управління власним часом, можливостями, ресурсами та служінням іншим (stewardship). У психологічному сенсі така система поглядів може бути важливою для підтримки резильєнтності, оскільки задає відносно стабільну смислову рамку, підтримує ціннісну визначеність і знижує внутрішній хаос у період тривалого стресу [34].

Однією з найпомітніших особливостей адвентистського середовища є нормативна значущість здорового способу життя. Для цієї конфесії турбота про здоров'я не є другорядною темою, а належить до важливих компонентів

релігійного життя. В офіційному Церковному посібнику (Church Manual) прямо зазначено необхідність фізичної активності, сну, відпочинку, чистоти, самоконтролю, здорового харчування та утримання від алкоголю, тютюну й речовин, що викликають залежність; окремо наголошується на збереженні фізичної та психологічної рівноваги. Там само підкреслюється, що реформа здоров'я (health reform) і принципи здоров'я та поміркованості (health and temperance) є невід'ємною частиною церковної місії. Офіційна заява Генеральної конференції Церкви адвентистів сьомого дня (General Conference of Seventh-day Adventists) про відданість здоров'ю та зціленню (commitment to health and healing) також формулює цю лінію як турботу про добробут членів церкви і громад, яким вона служить. У практичному сенсі це означає, що в адвентистському середовищі підтримуються звички, пов'язані з дисципліною життя, помірністю, тілесною саморегуляцією та відповідальністю за власний стан, а саме ці чинники можуть мати захисне значення в умовах хронічного воєнного навантаження [31; 32].

Не менш важливим є спільнотний вимір адвентистського середовища. У церковних документах структура й організація церкви подаються як важливі для духовного зростання її членів і виконання місії, а діяльність різних служінь тісно пов'язується з пастирською опікою, молодіжною активністю, навчанням і практикою взаємної підтримки. Для психології це має особливе значення, оскільки резильєнтність у сучасних підходах пов'язується не лише з індивідуальними ресурсами, а й із доступністю підтримувальних стосунків, соціальною включеністю та участю у спільних значущих практиках. У випадку адвентистської громади йдеться про середовище, у якому людина може отримувати не лише релігійні смисли, а й ролі, завдання, відчуття причетності, досвід співпраці та служіння. У воєнний час саме така включеність може виконувати стабілізувальну функцію, зменшувати почуття ізоляції та підтримувати відчуття корисності й внутрішньої опори [32].

Ресурсний потенціал адвентистського середовища підтверджують і емпіричні дослідження, проведені в межах самої конфесійної спільноти. У

дослідженні «Біопсихосоціальне дослідження релігії та здоров'я» (Biopsychosocial Religion and Health Study) зазначено, що ще ранні праці, виконані в Каліфорнії, показали вищу тривалість життя адвентистів: серед тих, хто доживав після 35 років, жінки-адвентистки жили в середньому на 3,7 року довше, а чоловіки - на 6,2 року довше за своїх відповідників. Подальші праці на адвентистських вибірках показали, що вплив релігії на здоров'я пов'язаний не з одним ізольованим чинником, а з поєднанням психосоціальних і поведінкових механізмів, пов'язаних зі способом життя. Так, у дослідженні К. Мортон та співавторів релігійна залученість розглядалася як складний психосоціальний феномен, що впливає і на психічне, і на фізичне здоров'я через поведінкові та психологічні шляхи. У дослідженні К. Рейнерт та співавторів за участю 10 283 дорослих адвентистів Північної Америки було показано, що релігійне залучення, позитивний релігійний копінг, внутрішня релігійність, прощення і вдячність послаблювали негативний зв'язок ранньої травми з психічним і фізичним здоров'ям. Отже, навіть поза воєнним контекстом адвентистське середовище в наукових дослідженнях постає як простір, у якому релігійність, поведінкові звички та соціально-психологічні чинники можуть працювати разом [71; 82; 90].

Для українського контексту особливо важливо, що адвентистське середовище під час війни проявляється не лише в богослужбовому житті, а й у реальних практиках підтримки. У звітних матеріалах Адвентистського агентства допомоги та розвитку в Україні (Adventist Development and Relief Agency Ukraine, ADRA Ukraine) зазначено, що від початку повномасштабного вторгнення допомогу організації отримали понад 4,3 млн унікальних отримувачів. Лише в психосоціальній сфері було охоплено 102 779 отримувачів допомоги, з них 40 107 - через індивідуальні сесії, 28 953 - через групові заняття і 10 558 - через тренінги. Крім того, ADRA Ukraine подає психологічну допомогу як окремий напрям діяльності: кризове консультування, психологічну та психотерапевтичну підтримку для дорослих і дітей, індивідуальні та групові зустрічі в дистанційному й очному форматах. Для підрозділу про резильєнтність це має принципове значення, оскільки показує, що адвентистське середовище в

Україні має не лише морально-ціннісний, а й організаційно-практичний потенціал підтримки людей у кризі [27; 28].

Додатково слід врахувати, що ця підтримка реалізується не лише у форматі великої гуманітарної інституції, а й через співпрацю з місцевими громадами, школами та волонтерами. У матеріалах ADRA Ukraine описано, що в проєкті сертифікатів мережі продуктових магазинів «АТБ» у кожному регіоні залучаються представники Церкви адвентистів сьомого дня, а волонтери з місцевих церковних громад передають допомогу людям, які відповідають критеріям вразливості. У межах проєкту «Шкільна психосоціальна підтримка» (PSS Schools) фахівці здійснюють мобільні виїзди до сільських шкіл, щоб надавати дітям, батькам і вчителям психологічну допомогу, проводити тренінги, допомагати долати освітні втрати та створювати безпечніше психологічне середовище. Навіть локальні ініціативи, як-от психологічний тренінг і юридичні консультації для жителів Дмитрівської громади та внутрішньо переміщених осіб (ВПО), показують, що допомога тут має не лише матеріальний, а й психосоціальний характер. У дитячому проєкті підтримки «Діти ADRA» (ADRA Kids) наголошується, що допомога дітям не обмежується подарунками: психологічна складова вбудовується у різні формати роботи, а метою є повернення відчуття безпеки, довіри, взаємодії та звичного ритму дитинства; з 28 вересня 2025 року до 16 лютого 2026 року подарунки в межах цього проєкту отримали 6 039 дітей [27].

Разом із тим важливо не ідеалізувати це середовище. Сам факт належності до конфесії ще не означає автоматично високої резильєнтності. Емпіричні дослідження адвентистів показують радше складну картину. Наприклад, у німецькій вибірці під час пандемії респонденти повідомляли про зміни у стосунках, використанні цифрових медіа, досвіді природи, тиші й споглядання, але не про виражене зростання духовності чи рефлексії над життям; при цьому їхній добробут залишався відносно стабільним, однак не всі труднощі автоматично пом’якшувалися спільнотою чи вірою. Тому й у нашому випадку доцільно говорити не про гарантований ефект, а про потенціал середовища. Він

реалізується тоді, коли релігійні смисли справді інтеріоризуються, коли людина включена в підтримувальні зв'язки громади, бере участь у служінні, спирається на здорові практики і має доступ до реальної допомоги. У такому поєднанні адвентистське середовище може виступати контекстом, що підтримує резильєнтність через смисл, надію, ритм життя, дисципліну, спільноту та служіння іншим [42; 82].

Отже, релігійне середовище адвентистів сьомого дня доцільно розглядати як багатовимірний контекст формування і підтримки резильєнтності. Його специфіка полягає в поєднанні біблійно центрованої системи смислів, чітких поведінкових і здоров'язбережувальних норм, регулярних духовних практик, спільнотної взаємопідтримки, служіння та реальної інфраструктури допомоги. У воєнних умовах така конфесійна культура може створювати для віруючих додаткові умови для збереження внутрішньої опори, підтримання повсякденного функціонування, включеності в спільноту і переживання себе не лише як жертви обставин, а й як активного учасника життя та допомоги іншим. Саме тому для подальшого емпіричного дослідження важливо враховувати не лише індивідуальний рівень релігійності, а й специфіку того середовища, у якому ця релігійність проживається і набуває психологічного значення.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз резильєнтності як психологічного феномену, психологічних ресурсів особистості в умовах воєнного стресу, а також ролі релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу й специфіки релігійного середовища адвентистів сьомого дня у підтримці психологічної стійкості.

Показано, що резильєнтність доцільно розуміти як динамічний процес підтримання або відновлення адаптивного функціонування в умовах значної несприятливості, а не як статичну рису чи «невразливість». В умовах війни вона виявляється у здатності людини зберігати повсякденне функціонування, значущі

зв’язки, смислові орієнтири та внутрішню опору попри тривалий стрес, втрати й невизначеність.

З’ясовано, що воєнний стрес має багатовимірний і кумулятивний характер, а тому психологічна стійкість особистості підтримується системою внутрішніх, міжособистісних, спільнотних, смислових і духовних ресурсів. До таких ресурсів належать саморегуляція, самоефективність, соціальна підтримка, включеність у спільноту, доступ до допомоги, надія та смислотворення.

Теоретичний аналіз показав, що релігійність може виступати важливим психологічним ресурсом підтримки резильєнтності, оскільки пов’язана зі смислотворенням, емоційною регуляцією, моральною орієнтацією, надією і соціальною підтримкою. Водночас її ресурсний потенціал не є автоматичним і залежить від психологічного змісту віри.

Установлено, що релігійна орієнтація і релігійний копінг є важливими характеристиками, які уточнюють роль релігійності у підтримці стійкості. Внутрішня релігійна орієнтація і позитивний релігійний копінг частіше пов’язуються з більш адаптивним психологічним функціонуванням, тоді як зовнішня релігійна орієнтація і негативний релігійний копінг можуть супроводжуватися вищим рівнем дистресу.

Показано також, що релігійне середовище адвентистів сьомого дня має особливості, які можуть бути значущими для підтримки резильєнтності: цілісне бачення людини, високу нормативну значущість здорового способу життя, регулярність духовних практик, спільнотну взаємопідтримку, орієнтацію на служіння та наявність розвиненої мережі освітніх, медичних і гуманітарних ініціатив. У воєнних умовах це може створювати додаткові умови для збереження внутрішньої опори та соціальної включеності віруючих.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави розглядати релігійність, релігійну орієнтацію та релігійний копінг як потенційно значущі психологічні ресурси підтримки резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни. Це зумовлює необхідність їх подальшого емпіричного дослідження.

Розділ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІРУЮЧИХ АДВЕНТИСТІВ СЬОМОГО ДНЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження психологічних ресурсів резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни було організоване відповідно до теоретичної логіки роботи, у межах якої резильєнтність розглядається як динамічний процес підтримання психологічного функціонування в умовах тривалого воєнного стресу, а релігійність, релігійна орієнтація та релігійний копінг - як потенційно значущі ресурси цього процесу. Відповідно, емпіричний етап дослідження був спрямований на виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем резильєнтності, показниками релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу у вибірці віруючих адвентистів сьомого дня.

За своїм характером дослідження є крос-секційним і кореляційним. Такий дизайн дав змогу зібрати дані в один часовий проміжок і проаналізувати статистичні зв'язки між досліджуваними змінними в межах однієї вибірки. Обраний підхід є доцільним для поставленої мети, оскільки дозволяє оцінити, яким чином показники релігійності та пов'язаних із нею психологічних характеристик співвідносяться з рівнем резильєнтності й емоційного дистресу в умовах війни. Водночас такий формат не передбачає встановлення причинно-наслідкових залежностей, а дає можливість виявити тенденції та статистично значущі взаємозв'язки, що мають подальше інтерпретаційне значення.

Збір емпіричних даних здійснювався у формі анонімного онлайн-опитування за допомогою Google Форми. Такий формат було обрано з огляду на умови воєнного часу, територіальну розосередженість потенційних учасників та потребу забезпечити зручну і безпечну участь у дослідженні. Онлайн-опитування дозволило охопити віруючих адвентистів сьомого дня з різних громад і регіонів України та провести опитування в єдиному стандартизованому форматі. Опитування тривало з 04 лютого 2026 року по 15 квітня 2026 року.

Участь у ньому була добровільною, а відповіді надавалися без зазначення персональних даних, що забезпечувало анонімність і конфіденційність. Така організація була особливо важливою з огляду на чутливість частини запитань, пов'язаних із переживанням стресу, тривоги, депресивності, особливостями релігійного життя та внутрішнього психологічного стану.

Анкета була побудована послідовно і містила як блок загальних відомостей, так і стандартизовані методики. Спочатку респонденти надавали основну соціально-демографічну та релігійну інформацію, зокрема вік, стать і тривалість перебування в адвентистському середовищі. Після цього були розміщені опитувальники, спрямовані на дослідження емоційного дистресу, релігійного копінгу, загальної релігійності, релігійної орієнтації та резильєнтності. Така послідовність дозволила спочатку зафіксувати загальний життєвий і релігійний контекст респондентів, а далі перейти до дослідження основних психологічних змінних, важливих для реалізації мети роботи.

У дослідженні взяли участь 117 респондентів, які ідентифікували себе як віруючі Церкви адвентистів сьомого дня. Вибірка мала добровільний цільовий характер, оскільки до участі залучалися повнолітні особи, що належать до адвентистського релігійного середовища та погодилися заповнити анкету. Такий спосіб формування вибірки відповідає предмету дослідження, оскільки дозволяє зосередитися саме на тій конфесійній групі, психологічні ресурси резильєнтності якої аналізуються в роботі.

За віковим складом вибірка була неоднорідною, однак у ній переважали респонденти середнього та старшого дорослого віку. Найбільшу групу становили учасники віком 45–59 років - 56 осіб, що становить 47,9% вибірки. Респондентів віком 30–44 роки було 23 особи, або 19,7%. Учасників віком 60 років і старше налічувалося 20 осіб, або 17,1%, а найменшу групу становили молоді люди віком 18–29 років - 18 осіб, або 15,4%. Отже, вибірка представлена переважно дорослими віруючими зі сформованим життєвим і релігійним досвідом, що є важливим для інтерпретації показників релігійності, копінгу та

резильєнтності. За статтю у вибірці переважали жінки - 79 осіб, що становить 67,5%, тоді як чоловіків було 38 осіб, або 32,5%.

Окремо важливою характеристикою вибірки є тривалість перебування респондентів в адвентистському середовищі. Найбільшу групу становили особи, які перебувають у церкві більше 20 років - 75 осіб, або 64,1%. Учасників зі стажем від 6 до 20 років було 35 осіб, або 29,9%. Найменшою виявилася група респондентів, які перебувають в адвентизмі до 5 років - 7 осіб, або 6,0%. Це дає підстави вважати, що у вибірці переважають особи з тривалим досвідом включення в релігійне середовище, для яких релігійність, імовірно, є не ситуативною, а відносно стійкою складовою життєвого способу.

Після завершення збору відповідей дані були експортовані в електронну таблицю та підготовлені до подальшої обробки. На цьому етапі здійснювалися перевірка масиву відповідей, упорядкування змінних і підготовка показників до статистичного аналізу. До подальшої обробки було включено всі 117 анкет, які становили емпіричну базу дослідження.

Отже, організація дослідження поєднала зручний для респондентів формат участі, дотримання етичних принципів добровільності, анонімності й конфіденційності, а також можливість отримати цілісний масив даних, релевантний до мети роботи. Характеристики вибірки свідчать, що вона представлена переважно дорослими віруючими адвентистами сьомого дня, серед яких переважають жінки та особи з тривалим стажем перебування в церкві. Це створює належну емпіричну основу для подальшого аналізу психологічних ресурсів резильєнтності в умовах війни.

2.2. Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

2.2.1. Методика дослідження резильєнтності

Для дослідження резильєнтності в роботі використано Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale-10, CD-RISC-10). Вибір саме цієї методики зумовлений тим, що вона є однією з найвідоміших і найуживаніших коротких шкал для оцінки резильєнтності у

сучасних психологічних дослідженнях. Її перевагами є компактність, простота заповнення, зручність для онлайн-опитування та водночас достатня інформативність для вивчення здатності особистості справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і відновлювати психологічне функціонування після стресових подій [43; 45].

Першопочатково К. М. Коннор і Дж. Р. Т. Девідсон розробили повну 25-пунктну шкалу CD-RISC як інструмент для оцінки резильєнтності у клінічних і неклінічних вибірках. Автори виходили з розуміння резильєнтності як здатності людини успішно витримувати стрес, долати труднощі і зберігати або відновлювати психологічну рівновагу. У подальшому Л. Кемпбелл-Сіллс і М. Б. Стайн на основі факторного аналізу запропонували скорочену 10-пунктну версію, яка продемонструвала добрі психометричні властивості й стала самостійно широко використовуваним інструментом. Саме ця коротка версія є особливо зручною для емпіричних досліджень, у яких разом застосовується кілька опитувальників, як у даній роботі [43; 45].

CD-RISC-10 складається з 10 тверджень, які відображають різні прояви психологічної стійкості: здатність адаптуватися до змін, справлятися з труднощами, не втрачати внутрішньої опори, відновлюватися після невдач, зберігати цілеспрямованість і витримувати неприємні емоції. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою від 0 до 4, де вищі значення відповідають більшій вираженості відповідної характеристики. Підсумковий бал обчислюється шляхом сумування всіх відповідей і може коливатися від 0 до 40 балів: що вищий загальний показник, то вищим є рівень резильєнтності респондента [20; 30].

Зміст шкали добре відповідає теоретичній логіці даного дослідження. CD-RISC-10 не зводить резильєнтність до «твердості характеру» чи лише до емоційної стійкості, а фіксує більш широкий адаптаційний потенціал особистості - здатність пристосовуватися до змін, витримувати стрес, не руйнуватися під тиском труднощів і зберігати функціональність. Саме тому ця методика є доречною для дослідження віруючих в умовах війни, де важливо

оцінити не відсутність переживань, а здатність людини продовжувати діяти, відновлюватися і зберігати внутрішню опору попри тривале навантаження [30; 45].

Важливо й те, що CD-RISC-10 має широке міжнародне застосування. У manual до шкали зазначено, що повна і скорочені версії CD-RISC активно використовуються у дослідженнях різних груп населення - від загальної популяції до вибірок, які переживають стрес, травму, психічні або соматичні труднощі. У цьому ж документі підкреслюється, що шкала перекладена багатьма мовами і застосовується в різних країнах, що свідчить про її високу затребуваність і крос-культурну поширеність. Усе це робить CD-RISC-10 одним із найбільш доречних інструментів для дослідження резильєнтності у прикладних і академічних роботах [30].

Для даної магістерської роботи принципово важливо, що шкала має і україномовний науковий контекст використання. У вітчизняних публікаціях для позначення CD-RISC-10 трапляються різні перекладні відповідники, зокрема «шкала резильєнтності», «шкала стресостійкості» та «шкала життєстійкості», однак у даній роботі використовується назва «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона». В українському науковому просторі наявна адаптація та валідація україномовної версії CD-RISC-10, здійснена Н. Школіною та співавторами. У висновках автори зазначають, що україномовна версія має достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості й може використовуватися в науковій і практичній роботі. Окрім цього, у 2025 році було опубліковано окремий методичний посібник україномовної версії шкали, укладений А. В. Стаднік і Ю. Б. Мельником, що додатково свідчить про її входження в український професійний обіг [20; 25].

У даному дослідженні CD-RISC-10 використовується як методика для оцінки загального рівня резильєнтності респондентів. Отриманий сумарний показник інтерпретується як безперервна змінна: вищі значення відображають вищу здатність особистості до адаптації, витримування стресу та психологічного відновлення. Такий підхід є доцільним для подальшого кореляційного аналізу,

оскільки дозволяє зіставляти рівень резильєнтності з показниками релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу.

На вибірці даного дослідження шкала продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості: α Кронбаха = 0,898, ω Макдональда = 0,860. Це дає підстави вважати CD-RISC-10 достатньо надійним інструментом для використання в подальшому емпіричному аналізі.

2.2.2. Методика дослідження релігійної залученості

Для дослідження релігійності в роботі використано Індекс релігійності Університету Дьюка (Duke University Religion Index, DUREL). Ця методика була запропонована Г. Коуенігом, Д. Паркерсоном-молодшим і К. Мідором як короткий інструмент для оцінки основних вимірів релігійності, які найчастіше використовуються в психологічних і медико-поведінкових дослідженнях [64]. DUREL є однією з найвідоміших коротких шкал релігійності, оскільки поєднує компактність із достатньою змістовою насиченістю та дозволяє оцінити не лише зовнішню релігійну активність, а й внутрішню значущість віри для особистості [63; 64].

Методика складається з 5 пунктів і охоплює три основні компоненти релігійності. Перший компонент - організаційна релігійна активність - відображає участь людини у спільних релігійних практиках, насамперед у відвідуванні церковних богослужінь та інших релігійних зібрань. Другий компонент - неорганізаційна, або приватна, релігійна активність - стосується індивідуальних форм релігійного життя, таких як молитва, медитація або читання священних текстів. Третій компонент - внутрішня релігійність - відображає міру того, наскільки релігійні переконання є особистісно значущими, інтегрованими у внутрішній світ людини і впливають на її життєві орієнтири [63; 64].

Структурно перші два показники в DUREL є одноелементними, тобто кожен із них вимірюється одним питанням, тоді як внутрішня релігійність оцінюється за допомогою трьох пунктів, що утворюють окрему коротку

субшкалу. Автори методики спеціально підкреслюють, що DUREL не слід розуміти як одну суцільну «загальну шкалу релігійності», яку завжди потрібно зводити до єдиного сумарного бала. Навпаки, окремі компоненти доцільно аналізувати самостійно, оскільки вони відображають різні аспекти релігійного життя і можуть по-різному бути пов’язані з психологічними змінними [63; 64]. Саме така логіка є особливо доречною і для даного дослідження, оскільки дозволяє побачити, чи пов’язана резильєнтність більше із зовнішньою релігійною залученістю, чи з внутрішньою значущістю віри.

Важливою перевагою DUREL є його широке міжнародне застосування. У оглядовій статті Г. Коуеніга і А. Бюссінга підкреслюється, що цей інструмент став одним із найчастіше використовуваних коротких індексів релігійності у дослідженнях здоров’я, психологічного благополуччя, стресу та якості життя. Автори також зазначають, що методика була перекладена багатьма мовами і застосовувалася в різних країнах, що свідчить про її добру крос-культурну придатність [63]. Для даної магістерської роботи це важливо, оскільки використання добре відомого і міжнародно визнаного інструменту підвищує методичну обґрунтованість дослідження.

У змістовому плані DUREL добре відповідає логіці цієї роботи. Для вивчення психологічних ресурсів резильєнтності важливо не лише встановити, чи є людина релігійною загалом, а й з’ясувати, як саме ця релігійність проявляється. Організаційна релігійна активність дозволяє оцінити включеність у життя релігійної громади, що може бути пов’язано із соціальною підтримкою, спільнотною належністю та регулярністю релігійного життя. Приватна релігійна активність дає змогу побачити особистісний вимір віри, що реалізується поза груповим контекстом. Внутрішня релігійність особливо важлива для нашої теми, оскільки відображає, наскільки релігійні переконання є внутрішньо інтеріоризованими і чи можуть вони виступати реальним психологічним ресурсом, а не лише зовнішньою формою поведінки [63; 64].

Для даного дослідження DUREL був важливий насамперед тому, що дозволив зафіксувати загальний рівень релігійної залученості респондентів і

водночас відокремити поведінкові прояви релігійності від її внутрішнього особистісного виміру. Це особливо суттєво у контексті нашої теми, оскільки сама по собі частота відвідування церкви ще не дає відповіді на питання, наскільки віра справді інтегрована в структуру особистості і може виступати ресурсом підтримки резильєнтності. Саме тому використання DUREL у поєднанні зі шкалою релігійної орієнтації та методикою релігійного копінгу дозволяє перейти від загальної констатації «релігійності» до її більш диференційованого психологічного аналізу.

У даній роботі показники DUREL аналізуються окремо за субшкалами. Для двох перших компонентів - організаційної та приватної релігійної активності - показники внутрішньої узгодженості не обчислювалися, оскільки кожен із них представлений одним пунктом. Для субшкали внутрішньої релігійності на вибірці дослідження було отримано прийнятний рівень внутрішньої узгодженості: α Кронбаха = 0,751, ω Макдональда = 0,767. Це дає підстави вважати дану субшкалу достатньо надійною для подальшого використання в емпіричному аналізі.

Отже, Індекс релігійності Університету Дьюка є короткою, структурно чіткою і методично зручною шкалою, що дозволяє оцінити основні поведінкові та внутрішні виміри релігійності. Для цієї роботи його використання є доцільним, оскільки він дає змогу виявити, як різні аспекти релігійної залученості співвідносяться з рівнем резильєнтності, релігійною орієнтацією, релігійним копінгом та емоційним дистресом у вибірці віруючих адвентистів сьомого дня.

2.2.3. Методика дослідження релігійної орієнтації

Для дослідження релігійної орієнтації в роботі використано Шкалу релігійної орієнтації Г. Олпорта – Дж. Росса (Religious Orientation Scale, ROS). Ця методика є однією з класичних у психології релігії, оскільки дає змогу оцінити не просто релігійну залученість, а той мотиваційний і психологічний

тип, у межах якого віра включається у внутрішній світ людини та виконує певну функцію [37; 49].

Теоретичною основою шкали є концепція внутрішньої та зовнішньої релігійної орієнтації, запропонована Г. Олпортом. Внутрішня релігійна орієнтація означає, що віра є для людини самоцінною, глибоко інтеріоризованою і входить до структури її життєвих смислів, цінностей і рішень. Зовнішня релігійна орієнтація, навпаки, відображає більш інструментальне ставлення до релігії, коли вона використовується як засіб отримання психологічного комфорту, соціальної підтримки, відчуття захищеності або схвалення з боку інших. У такому підході важливим є не стільки питання, чи є людина релігійною, скільки питання, який психологічний зміст має її релігійність [37; 61; 89].

Саме тому ця методика є особливо доречною для даного дослідження. У межах теми роботи важливо не лише встановити рівень релігійної залученості респондентів, а й зрозуміти, чи є їхня релігійність внутрішньо інтегрованою і смислотворчою, чи вона більше пов’язана із зовнішньою нормативністю, потребою підтримки або психологічного захисту. Для аналізу психологічних ресурсів резильєнтності це має принципове значення, оскільки саме характер релігійної орієнтації може уточнювати, за яких умов релігійність справді виступає внутрішнім ресурсом стійкості, а за яких - її вплив є менш однозначним [26; 49].

У даному дослідженні використовувалася україномовна редакція шкали, подана в монографії О. Яремко. У цій версії методика містить 20 тверджень, які розподіляються на дві субшкали: внутрішню релігійну орієнтацію та зовнішню релігійну орієнтацію. До субшкали зовнішньої орієнтації належать 11 пунктів, а до субшкали внутрішньої - 9 пунктів. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням, після чого бали підсумовуються окремо за двома шкалами відповідно до ключа. Вищі значення за відповідною субшкалою свідчать про більшу вираженість того чи іншого типу релігійної орієнтації [26].

Перевага цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє перейти від загального опису релігійності до її якісного психологічного аналізу. Це особливо

важливо для даної магістерської роботи, оскільки в ній релігійність розглядається не як однорідний феномен, а як складна система переконань, мотивацій і способів переживання віри. Шкала Олпорта–Росса дає змогу побачити, чи пов’язана релігія в житті респондента передусім із внутрішнім переконанням і ціннісною орієнтацією, чи вона більше виконує захисну, адаптивну або соціально-інструментальну функцію. Саме тому ця методика добре поєднується з DUREL і Brief RCOPE: разом вони дозволяють вивчати релігійність одночасно як рівень залученості, як тип мотивації і як спосіб подолання труднощів.

У сучасній психології релігії шкала релігійної орієнтації залишається значущим інструментом попри те, що сам підхід Олпорта неодноразово уточнювався і критично переосмислювався. Дослідники зазначають, що дихотомія внутрішньої і зовнішньої орієнтації не вичерпує всієї складності релігійного життя, проте вона й надалі зберігає високу евристичну цінність, оскільки дозволяє виявити принципову різницю між релігією як внутрішнім смисловим центром і релігією як засобом досягнення інших цілей [61; 89]. Для даної роботи ця різниця є особливо важливою, бо дає змогу точніше інтерпретувати зв’язки релігійності з резильєнтністю і дистресом.

На вибірці даного дослідження шкала релігійної орієнтації продемонструвала прийнятний і добрий рівень внутрішньої узгодженості. Для субшкали внутрішньої релігійної орієнтації було отримано α Кронбаха = 0,754 та ω Макдональда = 0,805. Для субшкали зовнішньої релігійної орієнтації відповідні показники становили α Кронбаха = 0,778 та ω Макдональда = 0,788. Це дає підстави вважати обидві субшкали достатньо надійними для подальшого використання в емпіричному аналізі.

Отже, Шкала релігійної орієнтації Г. Олпорта – Дж. Росса є методично доречним інструментом для даного дослідження, оскільки дозволяє оцінити якісний психологічний зміст релігійності й виявити, яким чином віра інтегрується в систему особистісної саморегуляції. У поєднанні з іншими методиками вона створює важливу основу для подальшого аналізу зв’язків між

релігійністю, релігійним копінгом, резильєнтністю та емоційним дистресом у вибірці віруючих адвентистів сьомого дня.

2.2.4. Методика дослідження релігійного копінгу

Для дослідження особливостей релігійного копінгу в роботі використано Короткий опитувальник релігійного копінгу (Brief RCOPE). Ця методика належить до найвідоміших інструментів у психології релігії, оскільки дає змогу оцінити не загальний рівень релігійності, а те, як саме людина використовує релігію в ситуаціях напруження, втрат, кризи та стресу [85; 87].

Теоретичною основою опитувальника є концепція релігійного копінгу, розроблена К. Паргаментом. У межах цього підходу релігія розглядається як частина ширшої системи подолання труднощів. Іншими словами, значення має не лише сам факт віри чи релігійної належності, а й те, чи допомагає віра людині осмислювати події, витримувати емоційне напруження, переживати підтримку і шукати конструктивний вихід із труднощів, чи, навпаки, пов'язується зі страхом, провиною, покинутістю і внутрішнім конфліктом [86; 87]. Саме тому Brief RCOPE є особливо доречним для даного дослідження, у якому важливо виявити, чи виступає релігійність ресурсом підтримки резильєнтності в умовах війни, і якщо так, то через які психологічні механізми це відбувається.

Brief RCOPE є короткою версією ширшого опитувальника RCOPE і був створений як компактний інструмент для досліджень, де необхідно швидко й надійно оцінити основні способи релігійного подолання стресу. Методика складається з 14 тверджень, які розподіляються на дві субшкали: позитивний релігійний копінг і негативний релігійний копінг. Кожна з них містить по 7 пунктів. Респондент оцінює, наскільки кожен спосіб релігійного подолання був для нього характерним у складній ситуації. Підсумкові бали обчислюються окремо за двома субшкалами: вищі значення свідчать про більшу вираженість відповідного типу релігійного копінгу [85].

Позитивний релігійний копінг відображає такі способи реагування, як пошук зв'язку з Богом, довіра до Божої підтримки, прагнення побачити сенс у

труднощах, співпраця з Богом у подоланні проблем, звернення по духовну допомогу, прощення і підтримка з боку релігійної спільноти. У психологічному плані ці стратегії пов’язані з надією, смислотворенням, відчуттям не-покинутості та внутрішньою мобілізацією. Негативний релігійний копінг, навпаки, охоплює переживання покинутості Богом, сприйняття труднощів як покарання, духовні сумніви, внутрішній релігійний конфлікт, страх і образу. Отже, методика дозволяє розрізнити конструктивні й деструктивні способи включення релігії у процес переживання стресу, а це є дуже важливим для психологічної інтерпретації ролі релігійності [85; 86].

Для даної магістерської роботи використання Brief RCOPE є особливо доречним з кількох причин. По-перше, дослідження стосується віруючих, для яких релігія є реальною частиною життєвого досвіду, а отже може брати участь у подоланні труднощів. По-друге, у роботі вивчається не лише загальна релігійність, а й те, яким чином вона включається в систему психологічної регуляції. По-третє, в умовах війни саме релігійний копінг може бути одним із тих механізмів, через які віра або підтримує резильєнтність, або, навпаки, супроводжується зростанням дистресу. У цьому сенсі Brief RCOPE добре доповнює DUREL і шкалу релігійної орієнтації, оскільки дає змогу перейти від питання «наскільки людина релігійна?» до питання «як вона використовує релігію в переживанні стресу?» [13; 87].

Важливо також, що конструкт релігійного копінгу вже використовується і в українському науковому просторі. Зокрема, у дослідженні О. І. Кузнецова та З. Р. Шайхлісламова релігійні копінг-стратегії аналізувалися у зв’язку з осмисленістю життя та психологічним благополуччям. Автори показали, що різні форми релігійного копінгу мають неоднакове психологічне значення: частина з них пов’язана з більш сприятливими характеристиками функціонування, а частина - з менш сприятливими. Це додатково підтверджує, що для психологічного аналізу недостатньо говорити про релігію загалом; важливо враховувати саме характер її включення в подолання стресу [13].

У даному дослідженні використовувався україномовний робочий переклад Brief RCOPE. Результати опитувальника аналізувалися за двома окремими субшкалами - позитивного і негативного релігійного копінгу. На вибірці дослідження обидві субшкали продемонстрували прийнятний і добрий рівень внутрішньої узгодженості. Для субшкали позитивного релігійного копінгу було отримано α Кронбаха = 0,857 та ω Макдональда = 0,863, що свідчить про добру внутрішню узгодженість. Для субшкали негативного релігійного копінгу відповідні показники становили α Кронбаха = 0,709 та ω Макдональда = 0,767, що відповідає прийнятному рівню для подальшого використання в емпіричному аналізі.

Отже, Короткий опитувальник релігійного копінгу (Brief RCOPE) є методично обґрунтованим інструментом для даного дослідження, оскільки дозволяє оцінити якісно різні способи використання релігії у подоланні стресу. У поєднанні з іншими методиками він дає змогу точніше зрозуміти психологічну роль релігійності в умовах війни та її можливий зв’язок із резильєнтністю й емоційним дистресом у вибірці віруючих адвентистів сьомого дня.

2.2.5. Методика дослідження емоційного дистресу

Для дослідження емоційного дистресу в роботі використано Шкалу депресії, тривоги та стресу – 21 (Depression Anxiety Stress Scales-21, DASS-21). Ця методика є однією з найуживаніших у сучасних психологічних дослідженнях, коли потрібно оцінити рівень емоційного неблагополуччя, пов’язаного з депресивними переживаннями, тривожністю та психоемоційним напруженням [39; 74]. Для даної магістерської роботи використання DASS-21 є доцільним, оскільки емоційний дистрес розглядається не як центральний предмет дослідження, а як важливий супровідний показник психологічної вразливості, який дозволяє точніше інтерпретувати рівень резильєнтності в умовах війни.

Методика DASS-21 є скороченою версією повної шкали DASS-42, розробленої С. Г. Ловібонд і П. Ф. Ловібонд. Вона складається з 21 твердження, які розподіляються на три субшкали по 7 пунктів у кожній: депресія, тривога і

стрес. Субшкала депресії відображає знижений настрій, безнадію, втрату інтересу до життя, переживання безрадісності та знецінення власного досвіду. Субшкала тривоги спрямована на виявлення фізіологічного збудження, напруження, ситуативної тривоги та суб'єктивного переживання страху. Субшкала стресу оцінює хронічне психоемоційне напруження, труднощі з розслабленням, дратівливість, надмірну реактивність і нетерплячість [39; 74].

Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження стосувалося їхнього стану протягом останнього тижня, за 4-бальною шкалою від 0 до 3 балів. Показники за кожною субшкалою обчислюються шляхом сумування відповідей на відповідні пункти. Відповідно до рекомендацій авторів, для зіставності з повною версією DASS-42 отримана сума за кожною субшкалою множиться на 2, після чого може здійснюватися інтерпретація рівнів депресії, тривоги та стресу [74]. У даній роботі ці показники використовуються як безперервні змінні, що дозволяє аналізувати їх зв'язок із резильєнтністю, релігійністю, релігійною орієнтацією та релігійним копінгом.

Важливо, що DASS-21 не є клінічною діагностичною методикою у вузькому сенсі, а радше інструментом для оцінки вираженості негативних емоційних станів у дослідницькому та консультативному контексті. Саме така логіка її використання найбільше відповідає завданням даної роботи. Для нас важливо не встановлювати клінічний діагноз, а побачити, яким є загальний рівень емоційного неблагополуччя у респондентів та як він співвідноситься з досліджуваними ресурсами резильєнтності. У цьому сенсі DASS-21 є зручною методикою, оскільки дозволяє одночасно врахувати кілька вимірів дистресу, не перевантажуючи респондентів надмірно довгим опитуванням [39; 55].

Для даного дослідження використання саме цієї методики є особливо виправданим ще й тому, що воєнний контекст часто супроводжується не одним ізольованим симптомом, а поєднанням пригніченості, тривожного напруження та хронічного стресу. DASS-21 дозволяє зафіксувати цю багатовимірність емоційного стану і, відповідно, краще зрозуміти, у якому психологічному

контексті функціонують релігійні ресурси та резильєнтність. З огляду на це шкала є доречною не лише методично, а й концептуально.

У дослідженні використовувалася україномовна версія DASS-21, переклад якої здійснили І. Галецька, М. Кліманська та М. Перун [3]. На офіційній сторінці перекладів DASS зазначено саме цю українську версію, а також подано її психометричні характеристики. Згідно з описом, україномовна форма демонструє добру внутрішню узгодженість і прийнятну факторну структуру. Зокрема, для субшкали депресії було отримано α = 0,849 і ω = 0,850, для субшкали тривоги - α = 0,839 і ω = 0,842, для субшкали стресу - α = 0,875 і ω = 0,877, а для загального показника DASS-21 - α = 0,926 і ω = 0,926. Це підтверджує доцільність використання методики в українському дослідницькому контексті [29]. Показники україномовної версії та логіку її використання були додатково звірені з уже зібраними вами матеріалами.

На вибірці даного дослідження методика також продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості. Для загального показника DASS-21 було отримано α Кронбаха = 0,931 та ω Макдональда = 0,932. Для субшкали депресії відповідні показники становили α = 0,850 і ω = 0,858, для субшкали тривоги - α = 0,779 і ω = 0,788, для субшкали стресу - α = 0,881 і ω = 0,883. Отже, як загальний показник дистресу, так і окремі субшкали виявили достатню або добру внутрішню узгодженість, що дає підстави використовувати їх у подальшому емпіричному аналізі.

Отже, Шкала депресії, тривоги та стресу – 21 (DASS-21) є методично обґрунтованим інструментом для даного дослідження, оскільки дозволяє оцінити рівень емоційного дистресу як важливого супровідного показника психологічного стану респондентів. У поєднанні з іншими методиками вона дає змогу точніше інтерпретувати зв’язок між резильєнтністю, релігійністю та емоційним неблагополуччям у вибірці віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни.

Узагальнення до розділу 2.2.

Отже, комплекс використаних у дослідженні методик можна вважати методично обґрунтованим, оскільки він охоплює ключові змінні роботи й спирається на міжнародно визнані інструменти, частина з яких має українські версії або адаптації. Отримані на вибірці показники внутрішньої узгодженості свідчать про прийнятну надійність застосованих шкал і дають підстави використовувати їх для подальшого аналізу взаємозв'язків між резильєнтністю, релігійністю, релігійною орієнтацією, релігійним копінгом та емоційним дистресом. Показники внутрішньої узгодженості використаних методик подано в Табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Показники внутрішньої узгодженості використаних методик

Методика	**Шкала / субшкала**	**α Кронбаха**	**ω Макдональда**
CD-RISC-10	Загальний показник резильєнтності	0,898	0,860
DUREL*	Внутрішня релігійність	0,751	0,767
Шкала релігійної орієнтації	Внутрішня релігійна орієнтація	0,754	0,805
Шкала релігійної орієнтації	Зовнішня релігійна орієнтація	0,778	0,788
Brief RCOPE	Позитивний релігійний копінг	0,857	0,863
Brief RCOPE	Негативний релігійний копінг	0,709	0,767
DASS-21	Депресія	0,850	0,858
DASS-21	Тривога	0,779	0,788
DASS-21	Стрес	0,881	0,883

DASS-21	Загальний показник	0,931	0,932

***Для одноелементних показників DUREL - організаційної та приватної релігійної активності - коефіцієнти внутрішньої узгодженості не визначалися.*

Отже, комплекс використаних у дослідженні методик можна вважати методично обґрунтованим, оскільки він охоплює ключові змінні роботи й спирається на міжнародно визнані інструменти, частина з яких має українські версії або адаптації. Отримані на вибірці показники внутрішньої узгодженості свідчать про прийнятну надійність застосованих шкал і дають підстави використовувати їх для подальшого аналізу взаємозв'язків між резильєнтністю, релігійністю, релігійною орієнтацією, релігійним копінгом та емоційним дистресом.

2.3. Методи математико-статистичної обробки емпіричних даних

Для обробки отриманих емпіричних даних було використано методи математичної статистики, які дали змогу описати основні характеристики вибірки, оцінити надійність застосованих психодіагностичних методик, виявити взаємозв'язки між досліджуваними змінними та перевірити відмінності між окремими групами респондентів. Вибір статистичних процедур визначався метою дослідження, характером отриманих показників і логікою подальшого емпіричного аналізу.

На першому етапі застосовувалися методи описової статистики. Було обчислено середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні показники за основними змінними дослідження. Крім того, для окремих показників здійснювався рівневий і частотний аналіз, що дало змогу охарактеризувати розподіл респондентів за рівнями резильєнтності, депресії, тривоги та стресу, а також за частотою організаційної і приватної релігійної активності. Це дозволило окреслити загальний психологічний профіль вибірки та створити основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Для оцінки надійності використаних багатопунктових методик було обчислено показники внутрішньої узгодженості за коефіцієнтами α Кронбаха та ω Макдональда. Ці показники дали змогу перевірити, наскільки узгоджено окремі пункти кожної шкали вимірюють відповідний психологічний конструкт. Аналіз внутрішньої узгодженості було здійснено для шкали резильєнтності, субшкали внутрішньої релігійності DUREL, шкал релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу. Для одноелементних показників DUREL - організаційної та приватної релігійної активності - коефіцієнти внутрішньої узгодженості не обчислювалися. Отримані значення дали підстави вважати використані шкали достатньо надійними для подальшого емпіричного аналізу.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками резильєнтності, релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу застосовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Використання саме цього критерію зумовлене тим, що досліджувані показники були отримані на основі сумарних балів за шкалами Лайкертового типу, а їхній розподіл міг відхилятися від нормального. Коефіцієнт Спірмена дозволив визначити напрям і силу статистичних зв'язків між змінними та став основним інструментом перевірки емпіричних припущень у дослідженні.

Для порівняльного аналізу застосовувався U-критерій Манна–Вітні. Він використовувався для порівняння двох незалежних груп респондентів - насамперед контрастних груп із нижчим і вищим рівнем резильєнтності, а також для додаткової перевірки можливих відмінностей за статтю. Використання цього критерію дало змогу встановити, чи відрізняються групи за показниками емоційного дистресу, релігійності, релігійної орієнтації та релігійного копінгу. Оскільки критерій Манна–Вітні є непараметричним, він був доречним для аналізу показників, отриманих у межах даного дослідження.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою мови програмування Python із використанням спеціалізованих бібліотек для впорядкування даних, проведення статистичних обчислень та аналізу

результатів дослідження. Під час інтерпретації результатів критичним рівнем статистичної значущості вважалося значення $p < 0,05$. Це означає, що виявлені зв'язки або відмінності розглядалися як статистично значущі за умови, якщо ймовірність їх випадкового виникнення була меншою за 5%.

Отже, використаний комплекс методів математико-статистичної обробки даних є достатнім для реалізації завдань даного дослідження. Він дозволив охарактеризувати основні параметри вибірки, оцінити надійність використаних шкал, виявити взаємозв'язки між досліджуваними змінними та перевірити відмінності між окремими групами респондентів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано організацію та методичний інструментарій емпіричного дослідження психологічних ресурсів резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни. Побудова дослідження відповідала загальній логіці роботи, у межах якої резильєнтність розглядається як динамічний процес підтримання психологічного функціонування в умовах тривалого воєнного стресу, а релігійність, релігійна орієнтація та релігійний копінг - як потенційно значущі ресурси цього процесу.

Емпіричне дослідження мало крос-секційний і кореляційний характер та здійснювалося у форматі анонімного онлайн-опитування, що в умовах воєнного часу є доцільним, безпечним і організаційно виправданим способом збору даних. Такий підхід дав змогу охопити респондентів із різних громад і регіонів України, забезпечити стандартизовані умови участі та зібрати цілісний масив емпіричних даних для подальшого аналізу.

Вибірку дослідження становили 117 віруючих адвентистів сьомого дня. Вона представлена переважно дорослими респондентами, серед яких переважають жінки та особи з тривалим досвідом перебування в адвентистському середовищі. Це дає підстави розглядати вибірку як релевантну до предмета дослідження, оскільки вона охоплює людей, для яких релігійність, імовірно, є не ситуативною, а відносно сталою складовою способу життя, системи цінностей і повсякденної поведінки.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що охоплюють ключові змінні роботи. Зокрема, застосовано шкалу CD-RISC-10 для оцінки резильєнтності, індекс DUREL для вивчення релігійної залученості, шкалу релігійної орієнтації Олпорта–Росса для аналізу внутрішньої та зовнішньої релігійної орієнтації, Brief RCOPE для дослідження позитивного й негативного релігійного копінгу, а також DASS-21 для оцінки депресії, тривоги, стресу та загального емоційного дистресу. Такий методичний комплекс є змістово цілісним, оскільки дозволяє досліджувати як психологічну стійкість особистості, так і різні аспекти релігійного функціонування у зв'язку з нею.

Аналіз внутрішньої узгодженості використаних багатопунктових шкал показав, що застосовані методики мають прийнятні або добрі психометричні характеристики. Отримані значення коефіцієнтів α Кронбаха та ω Макдональда дають підстави вважати, що більшість шкал достатньо надійно вимірюють відповідні конструкти у даній вибірці. Це, своєю чергою, підвищує достовірність подальших емпіричних висновків.

Для статистичної обробки даних було використано методи описової статистики, аналіз внутрішньої узгодженості, кореляційний аналіз Спірмена та U-критерій Манна–Вітні. Обрані процедури відповідають характеру отриманих даних і дозволяють адекватно вирішувати поставлені дослідницькі завдання: описати вибірку, виявити взаємозв'язки між змінними та перевірити міжгрупові відмінності. Отже, другий розділ створює належну організаційно-методичну основу для подальшого емпіричного аналізу психологічних ресурсів резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни.

Розділ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІРУЮЧИХ АДВЕНТИСТІВ СЬОМОГО ДНЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Психологічний профіль вибірки: резильєнтність, релігійність і емоційний дистрес

На першому етапі емпіричного аналізу було здійснено загальну характеристику психологічного профілю вибірки. Для цього проаналізовано описові статистики основних показників дослідження, а також окреслено їхній загальний рівень і співвідношення. Такий підхід дозволяє побачити, якими є середні значення резильєнтності, релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу у вибірці віруючих адвентистів сьомого дня, і створює основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між цими змінними.

3.1.1. Описові статистики показників резильєнтності, релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу

Для загальної характеристики вибірки було обчислено середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні показники за всіма основними змінними дослідження. Це дало змогу окреслити загальний психологічний профіль вибірки та побачити, якими є середні показники резильєнтності, релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу та емоційного дистресу у віруючих адвентистів сьомого дня.

Таблиця 3.1

Описові статистики основних показників дослідження

Показник	**M**	**SD**	**Min**	**Max**	**% від Max***

CD-RISC-10 (резильєнтність)	23,72	7,81	6	40	59,3
DUREL: організаційна релігійна активність	5,37	0,81	1	6	89,5
DUREL: приватна релігійна активність	5,41	0,76	1	6	90,2
DUREL: внутрішня релігійність	13,98	1,77	5	15	93,2
Внутрішня релігійна орієнтація	38,57	4,94	17	45	85,7
Зовнішня релігійна орієнтація	29,35	7,48	12	55	53,4
Позитивний релігійний копінг	20,67	4,12	8	28	73,8
Негативний релігійний копінг	11,26	2,86	7	21	53,6
DASS-21: депресія	12,41	7,31	0	36	29,5
DASS-21: тривога	10,63	6,58	0	30	25,3
DASS-21: стрес	17,32	7,82	0	40	41,2
DASS-21: загальний дистрес	40,36	19,63	0	106	32,0

** Відсоткові значення відображають частку від максимального можливого бала за кожною окремою шкалою.*

Як видно з Табл. 3.1, вибірка характеризується досить високою релігійною залученістю. Це особливо помітно в показниках за шкалою DUREL. Середнє значення організаційної релігійної активності становить 5,37 бала, що відповідає 89,5% від максимального можливого значення, а приватної релігійної активності - 5,41 бала, або 90,2% від максимуму. Це свідчить про те, що більшість респондентів регулярно беруть участь у церковному житті та часто практикують індивідуальні форми релігійної активності. Високим є також показник внутрішньої релігійності - 13,98 бала із 15 можливих, або 93,2% від максимального значення, що вказує на значну особистісну значущість релігійних переконань для опитаних.

Подібна тенденція простежується і в показниках релігійної орієнтації. Середнє значення за шкалою внутрішньої релігійної орієнтації становить 38,57 бала, що відповідає 85,7% від максимального можливого значення, тоді як за шкалою зовнішньої релігійної орієнтації - 29,35 бала, або 53,4% від максимуму.

Така різниця дає підстави стверджувати, що у вибірці переважає саме внутрішньо інтеріоризований тип релігійності, коли віра має для людини особистісний зміст і виконує не лише зовнішню чи нормативну функцію.

У структурі релігійного копінгу також простежується виразна перевага більш конструктивних форм подолання труднощів. Так, середній показник позитивного релігійного копінгу становить 20,67 бала, що дорівнює 73,8% від максимального можливого значення, тоді як негативного релігійного копінгу - 11,26 бала, або 53,6% від максимуму. Це свідчить про те, що для більшості респондентів більш характерними є такі форми релігійного подолання, як довіра до Бога, пошук духовної підтримки, намагання знайти сенс у складних обставинах, а не переживання покинутості, покарання чи духовного конфлікту.

Середній показник резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 становить 23,72 бала, що відповідає 59,3% від максимального можливого значення. Це свідчить про достатньо виражену психологічну стійкість у вибірці загалом. Водночас стандартне відхилення (SD = 7,81) і широкий діапазон відповідей (від 6 до 40 балів) показують, що рівень резильєнтності у респондентів є неоднорідним. Іншими словами, навіть у межах досить релігійно залученої групи є як особи з вищою психологічною стійкістю, так і ті, чия здатність справлятися з труднощами є нижчою.

Показники емоційного дистресу за шкалою DASS-21 свідчать про наявність у вибірці помітного психологічного напруження. Загальний показник дистресу становить 40,36 бала, що дорівнює 32,0% від максимального можливого значення. Якщо розглядати окремі компоненти, то найвищим є середній показник стресу - 17,32 бала, або 41,2% від максимуму; далі - депресії - 12,41 бала, або 29,5%, і тривоги - 10,63 бала, або 25,3% від максимального значення. Це дає підстави припустити, що в умовах війни найбільш вираженим у даній вибірці є саме хронічне психоемоційне напруження, хоча депресивні й тривожні переживання також представлені достатньо помітно.

Отже, результати описової статистики дозволяють охарактеризувати вибірку як високорелігійну, з вираженою внутрішньою релігійністю,

переважанням внутрішньої релігійної орієнтації та домінуванням позитивного релігійного копінгу. Водночас рівень резильєнтності у вибірці попри помірну вираженість, не є однорідним, а показники емоційного дистресу свідчать про наявність помітного психологічного напруження. Це вказує на те, що навіть за високої релігійної залученості психологічний стан респондентів в умовах війни не є однозначно благополучним і потребує подальшого аналізу на рівні взаємозв'язків і міжгрупових відмінностей.

3.1.2. Рівневий аналіз основних показників дослідження

Для глибшого розуміння отриманих результатів, окрім описових статистик, було здійснено рівневий аналіз окремих показників дослідження. Такий підхід дає змогу побачити не лише середні значення у вибірці, а й те, як саме респонденти розподіляються за рівнями резильєнтності та емоційного дистресу, а також наскільки інтенсивною є їхня релігійна активність у повсякденному житті.

Оскільки для шкали CD-RISC-10 немає універсальної загальноприйнятої системи рівнів, у даному дослідженні було використано емпіричний поділ вибірки на три групи**:** з нижчим, середнім і вищим рівнем резильєнтності. Отримані результати подано в Табл. 3.2 та наочно представлені на Рис. 3.1.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за рівнем резильєнтності

Рівень резильєнтності	**Діапазон балів**	**n**	**%**
Нижчий	6–19	39	33,3
Середній	20–27	43	36,8
Вищий	28–40	35	29,9

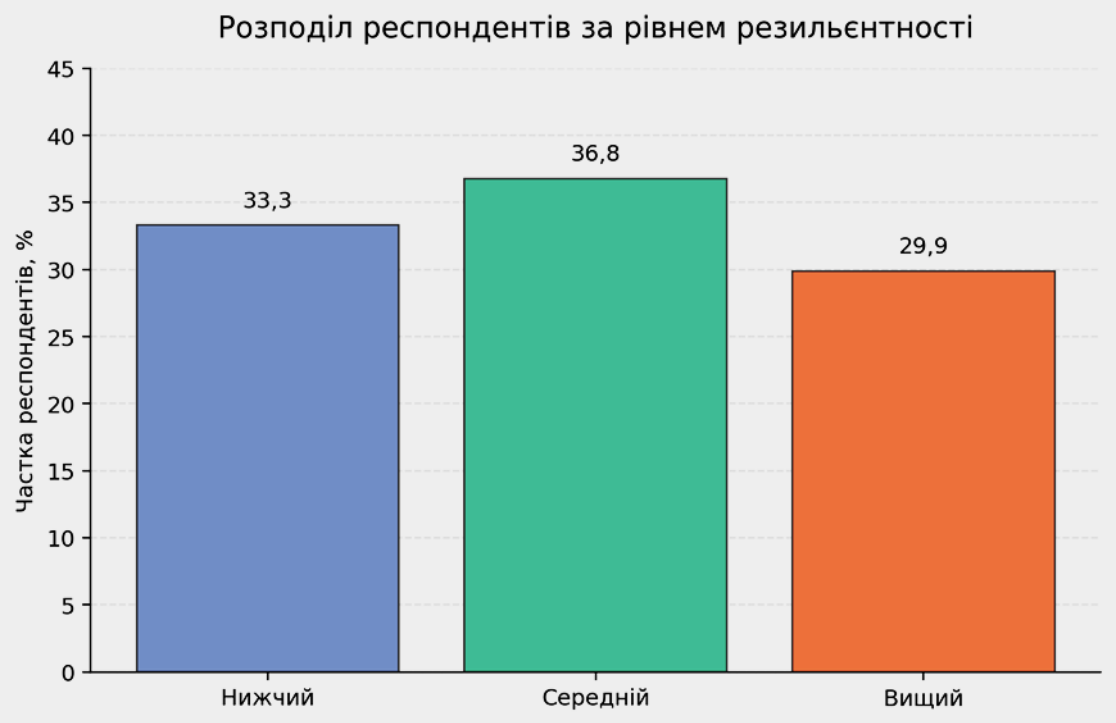


Рис. 3.1. ***Розподіл респондентів за рівнем резильєнтності***

Як видно з Табл. 3.2, найбільшу частку становлять респонденти із середнім рівнем резильєнтності - 36,8%**.** Дещо меншою є група з нижчим рівнем - 33,3%**,** а група з вищим рівнем резильєнтності охоплює 29,9% вибірки. Такий розподіл свідчить про те, що у досліджуваній групі немає різкого домінування ані високої, ані низької психологічної стійкості. Натомість вибірка є достатньо диференційованою, що створює добру основу для подальшого аналізу міжгрупових відмінностей.

Для оцінки емоційного дистресу було проаналізовано рівні депресії, тривоги та стресу за шкалою DASS-21. Результати подано в Табл. 3.3, а також представлені на Рис. 3.2.

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за рівнями депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

Рівень	**Депресія, n (%)**	**Тривога, n (%)**	**Стрес, n (%)**
Норма	42 (35,9)	37 (31,6)	55 (47,0)
Легкий	22 (18,8)	12 (10,3)	19 (16,2)

Помірний	36 (30,8)	42 (35,9)	25 (21,4)
Виражений	12 (10,3)	15 (12,8)	13 (11,1)
Надзвичайно виражений	5 (4,3)	11 (9,4)	5 (4,3)

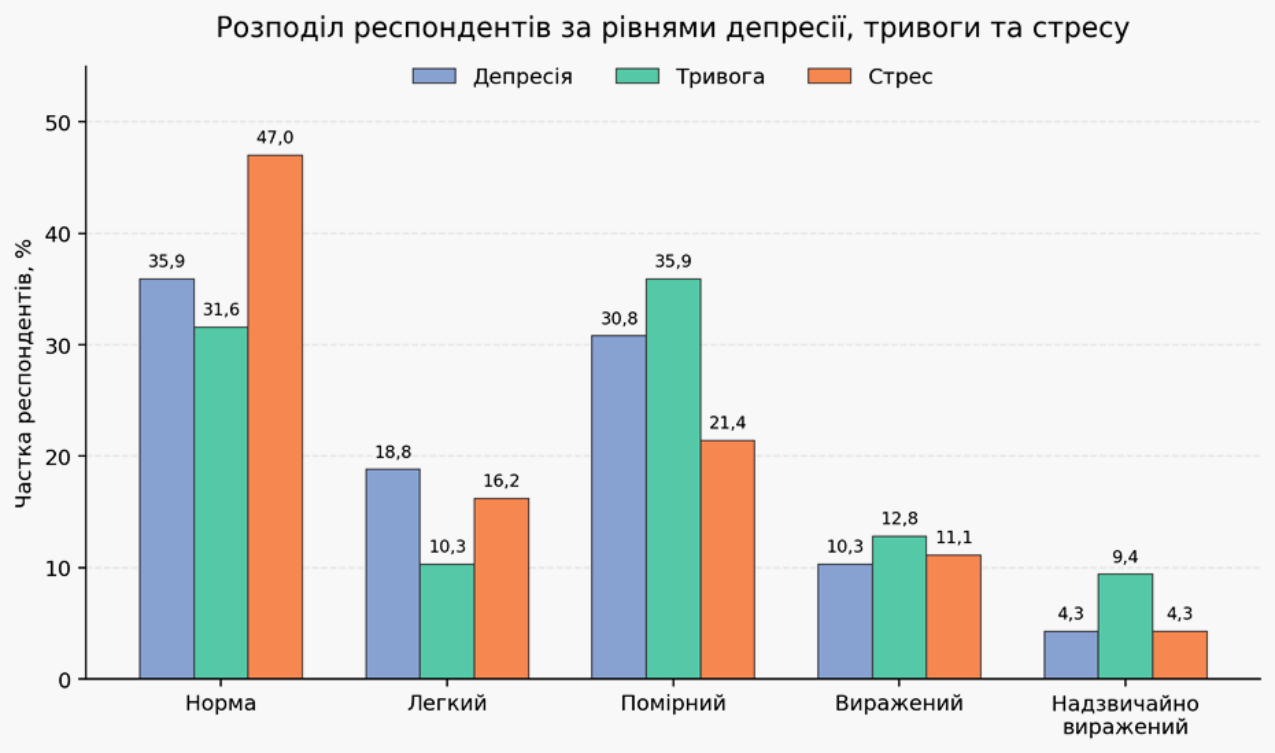


Рис. 3.2. ***Розподіл респондентів за рівнями депресії, тривоги та стресу***

Аналіз Табл. 3.3 показує, що за шкалою депресії лише 35,9% респондентів перебувають у межах норми, тоді як у решти виявлено легкі, помірні або більш виражені прояви депресивного неблагополуччя. Найбільшою є група **з** помірним рівнем депресії - 30,8%**.**

За шкалою тривоги ситуація виглядає ще напруженішою: у межах норми перебувають 31,6% опитаних, тоді як найбільшу частку становлять респонденти з помірним рівнем тривоги - 35,9%**.** Окремо варто звернути увагу на те, що сумарно 22,2% респондентів мають виражений або надзвичайно виражений рівень тривоги, що є досить суттєвим показником для досліджуваної вибірки.

За шкалою стресу майже половина респондентів (47,0%) перебуває в межах норми, однак у 53,0% виявлено різною мірою виражене психоемоційне напруження. Найбільш поширеними після норми є помірний (21,4%) та легкий (16,2%) рівні стресу. Отже, стрес є помітно представленим у вибірці

компонентом емоційного дистресу, однак за рівневим розподілом він не виглядає найбільш несприятливим серед трьох субшкал DASS-21, оскільки саме за ним зафіксовано найвищу частку респондентів у межах норми.

Окремо було проаналізовано частоту організаційної та приватної релігійної активності за шкалою DUREL. Результати наведено в Табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Частота організаційної та приватної релігійної активності респондентів

Організаційна релігійна активність	**n (%)**	**Приватна релігійна активність**	**n (%)**
Більше одного разу на тиждень	57 (48,7)	Більше одного разу на день	60 (51,3)
Один раз на тиждень	52 (44,4)	Один раз на день	30 (25,6)
Декілька разів на місяць	5 (4,3)	Декілька разів на тиждень	19 (16,2)
Кілька разів на рік	1 (0,9)	Декілька разів на місяць	6 (5,1)
Раз на рік або менше	1 (0,9)	Кілька разів на рік	1 (0,9)
Ніколи	1 (0,9)	Ніколи або рідко	1 (0,9)

Як видно з Табл. 3.4, організаційна релігійна активність у вибірці є дуже високою. Майже половина респондентів (48,7%) відвідує церковні зібрання більше одного разу на тиждень, а ще 44,4% - один раз на тиждень. Таким чином, 93,1% опитаних беруть участь у житті релігійної громади щонайменше щотижня. Це свідчить про високу включеність більшості респондентів у церковне середовище та регулярність їхньої спільнотної релігійної практики.

Не менш вираженою є й приватна релігійна активність. Більше одного разу на день до індивідуальних релігійних практик звертаються 51,3% респондентів, ще 25,6% роблять це один раз на день, а 16,2% - декілька разів на тиждень. Отже, для більшості опитаних релігія є не лише формою участі в колективному житті громади, а й важливою частиною щоденного особистого життя. Водночас поодинокі відповіді в категоріях «кілька разів на рік» (0,9%) і «ніколи або рідко»

(0,9%) показують, що низька інтенсивність приватної релігійної активності у цій вибірці майже не представлена.

Отже, рівневий аналіз основних показників дослідження дозволяє уточнити психологічний профіль вибірки. Респонденти відзначаються високою організаційною та приватною релігійною активністю**,** а також помірно вираженою, хоча й неоднорідною, резильєнтністю. Водночас показники емоційного дистресу свідчать про наявність помітного психологічного напруження у вибірці. За середнім балом найвищим є показник стресу, однак за рівневим розподілом найменша частка респондентів у межах норми спостерігається за тривогою та депресією. Це вказує на те, що психологічний стан респондентів в умовах війни не є однозначно благополучним і потребує подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

3.2. Взаємозв'язки резильєнтності з релігійними показниками та емоційним дистресом

3.2.1. Взаємозв'язки між резильєнтністю та емоційним дистресом

Наступним етапом емпіричного аналізу стало вивчення взаємозв'язків між резильєнтністю та показниками емоційного дистресу. Для цього було здійснено кореляційний аналіз між загальним показником резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 і показниками депресії, тривоги, стресу та загального дистресу за методикою DASS-21. Оскільки показники отримано на основі сумарних балів за шкалами Лайкертового типу, а їхній розподіл міг відхилятися від нормального, для аналізу було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Отримані результати подано в Табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Взаємозв'язки між резильєнтністю та показниками емоційного дистресу

Показники	**r_s**	**p**
Резильєнтність – депресія	-0,285	0,0019

Резильєнтність – тривога	-0,249	0,0067
Резильєнтність – стрес	-0,239	0,0094
Резильєнтність – загальний дистрес	-0,288	0,0016

Як видно з Табл. 3.5, між резильєнтністю та всіма показниками емоційного дистресу виявлено негативні статистично значущі зв'язки. Це означає, що вищі показники резильєнтності асоціюються з нижчими показниками депресії, тривоги, стресу та загального дистресу. Отже, більш резильєнтні респонденти загалом схильні демонструвати нижчий рівень емоційного неблагополуччя.

Дещо вищі за модулем зв'язки виявлено між резильєнтністю та загальним дистресом (r_s = -0,288; p = 0,0016), а також між резильєнтністю і депресією (r_s = -0,285; p = 0,0019). Дещо слабшими, але також статистично значущими є зв'язки резильєнтності з тривогою (r_s = -0,249; p = 0,0067) та стресом (r_s = -0,239; p = 0,0094). Усі отримані коефіцієнти перебувають у межах слабких кореляцій, однак їх статистична значущість і загальна узгодженість дають підстави розглядати ці зв'язки як змістовно важливі.

Той факт, що виявлені кореляції є саме слабкими, а не сильними, для цієї теми виглядає цілком закономірним. Резильєнтність не означає повної відсутності стресу, тривоги чи депресивних переживань. В умовах війни людина може залишатися достатньо стійкою, зберігати здатність діяти, підтримувати смислові орієнтири та продовжувати виконувати повсякденні функції, але водночас переживати емоційне напруження. Інакше кажучи, резильєнтність може співіснувати з дистресом, хоча й бути пов'язаною з його нижчою вираженістю.

Крім того, емоційний дистрес у воєнних умовах визначається не лише рівнем резильєнтності, а й багатьма іншими чинниками: інтенсивністю пережитих втрат, особистим досвідом небезпеки, сімейною ситуацією, станом здоров'я, наявністю соціальної підтримки, матеріальною стабільністю та іншими життєвими обставинами. Саме тому навіть за наявності статистично значущих зв'язків роль резильєнтності не відображається у вигляді дуже високих коефіцієнтів кореляції. У цьому сенсі отримані результати узгоджуються з

сучасним уявленням про психологічне функціонування особистості в умовах війни як про складний і багатофакторний процес.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих негативних зв'язків між резильєнтністю та показниками емоційного дистресу у вибірці віруючих адвентистів сьомого дня. Вищі показники психологічної стійкості асоціюються з нижчими показниками депресії, тривоги, стресу та загального дистресу. Водночас слабка сила виявлених зв'язків указує на те, що резильєнтність є важливим, але не єдиним чинником емоційного стану особистості в умовах війни. Це створює підстави для подальшого аналізу того, як саме релігійність, релігійна орієнтація та релігійний копінг можуть бути пов'язані з резильєнтністю як психологічним ресурсом.

3.2.2. Взаємозв'язки резильєнтності з релігійністю, релігійною орієнтацією та релігійним копінгом

Наступним етапом емпіричного аналізу стало вивчення взаємозв'язків між резильєнтністю та релігійними показниками, які в межах даного дослідження розглядалися як можливі психологічні ресурси підтримки стійкості. Для цього було здійснено кореляційний аналіз між загальним показником резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 та показниками релігійності за DUREL, релігійної орієнтації, а також позитивного і негативного релігійного копінгу. Для аналізу використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Отримані результати подано в Табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Взаємозв'язки між резильєнтністю та релігійними показниками

Показники	**r_s**	**p**
Резильєнтність – організаційна релігійна активність	0,111	0,2341
Резильєнтність – приватна релігійна активність	0,180	0,0520
Резильєнтність – внутрішня релігійність (DUREL)	0,334	0,0002

Резильєнтність – внутрішня релігійна орієнтація	0,178	0,0548
Резильєнтність – зовнішня релігійна орієнтація	-0,062	0,5036
Резильєнтність – позитивний релігійний копінг	0,221	0,0166
Резильєнтність – негативний релігійний копінг	-0,298	0,0011

Як видно з Табл. 3.6, резильєнтність у досліджуваній вибірці статистично значущо пов'язана з трьома релігійними показниками. По-перше, виявлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та внутрішньою релігійністю за DUREL (r_s = 0,334; p = 0,0002). Це означає, що чим більш значущими є релігійні переконання для внутрішнього життя особистості, тим вищим є і рівень її психологічної стійкості. Серед усіх зафіксованих у цьому блоці взаємозв'язків саме цей виявився найвищим за модулем.

По-друге, встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та позитивним релігійним копінгом (r_s = 0,221; p = 0,0166). Це свідчить про те, що вищі показники резильєнтності асоціюються з частішим зверненням до конструктивних релігійних способів подолання труднощів - довіри до Бога, пошуку духовної підтримки, намагання знайти сенс у складних обставинах і релігійного переосмислення пережитого.

По-третє, виявлено негативний статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та негативним релігійним копінгом (r_s = -0,298; p = 0,0011). Це означає, що нижчі показники резильєнтності асоціюються з більшою вираженістю таких форм релігійного переживання труднощів, як почуття покинутості Богом, сприйняття страждання як покарання, сумніви в Божій підтримці або переживання внутрішнього духовного конфлікту. Відповідно, нижча психологічна стійкість пов'язана з більш деструктивним включенням релігії в процес подолання стресу.

Окремо слід звернути увагу на показники, які не досягли рівня статистичної значущості, але виявили певну тенденцію. Так, між резильєнтністю та приватною релігійною активністю простежується слабкий позитивний зв'язок (r_s = 0,180; p = 0,0520), а між резильєнтністю та внутрішньою релігійною орієнтацією - подібна позитивна тенденція (r_s = 0,178; p = 0,0548). Формально ці

показники не досягають прийнятого рівня статистичної значущості, однак напрям зв’язків узгоджується із загальною логікою дослідження і може свідчити про можливу роль особистісно інтегрованої релігійності у підтримці стійкості.

Натомість організаційна релігійна активність не виявила статистично значущого зв’язку з резильєнтністю (r_s = 0,111; p = 0,2341). Подібно й зовнішня релігійна орієнтація не продемонструвала значущого взаємозв’язку з досліджуваним показником (r_s = -0,062; p = 0,5036). Це може означати, що сама по собі частота участі в релігійному житті громади або інструментальне ставлення до релігії ще не пов’язані безпосередньо з вищою психологічною стійкістю. Значення, очевидно, має не стільки формальна чи поведінкова включеність у релігію, скільки її внутрішній особистісний зміст і характер релігійного подолання труднощів.

У цілому отримані результати дозволяють зробити кілька важливих висновків. По-перше, резильєнтність у вибірці віруючих адвентистів сьомого дня пов’язана не з усіма релігійними характеристиками однаковою мірою. По-друге, найбільш виразні зв’язки виявлено саме для тих аспектів релігійного життя, які стосуються внутрішньої значущості віри та якісного способу її включення в подолання труднощів. По-третє, сам факт релігійної участі або зовнішньої релігійності не гарантує вищої резильєнтності.

Отже, результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що в даній вибірці вищі показники резильєнтності пов’язані з вищими показниками внутрішньої релігійності та позитивного релігійного копінгу, тоді як нижчі показники резильєнтності пов’язані з більшою вираженістю негативного релігійного копінгу. Приватна релігійна активність і внутрішня релігійна орієнтація виявляють лише тенденцію до позитивного зв’язку з резильєнтністю, тоді як організаційна релігійна активність і зовнішня релігійна орієнтація статистично значущого зв’язку не показали. Це підтверджує, що для психологічної стійкості в умовах війни важливе значення має не лише релігійність як така, а її внутрішній і функціональний вимір.

3.2.3. Порівняння груп респондентів за показниками резильєнтності та пов'язаних із нею ресурсів

Для уточнення виявлених взаємозв'язків було здійснено порівняння двох контрастних груп респондентів - з нижчим і вищим рівнем резильєнтності. Такий підхід дозволяє не лише простежити наявність статистичних зв'язків між показниками, а й побачити, чим саме відрізняються респонденти з більшою та меншою психологічною стійкістю. До групи з нижчим рівнем резильєнтності увійшли респонденти, які набрали від 6 до 19 балів за шкалою CD-RISC-10 (n = 39), а до групи з вищим рівнем резильєнтності - респонденти з показниками від 28 до 40 балів (n = 35). Для порівняння груп було використано критерій Манна–Вітні (Mann–Whitney U). Результати подано в Табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Порівняння груп з нижчим і вищим рівнем резильєнтності за показниками емоційного дистресу та релігійних ресурсів

Показник	**Нижчий рівень резильєнтності, M***	**Вищий рівень резильєнтності, M***	**U**	**p**
Загальний дистрес	45,38	36,06	473,5	0,0238
Депресія	13,74	11,09	498,5	0,0457
Тривога	12,41	9,31	489,5	0,0361
Стрес	19,23	15,66	511,5	0,0627
Внутрішня релігійність (DUREL)	13,38	14,63	380,5	0,0002
Позитивний релігійний копінг	19,69	21,74	457,5	0,0147
Негативний релігійний копінг	12,15	10,46	465,0	0,0177

Внутрішня релігійна орієнтація	38,13	40,09	498,5	0,0463
Приватна релігійна активність	5,03	5,29	567,0	0,1762

** Середні значення (M) подано з описовою метою; перевірка міжгрупових відмінностей здійснювалася на основі рангів за допомогою критерію Манна–Вітні.*

Як видно з Табл. 3.7, респонденти з вищим рівнем резильєнтності відрізняються від респондентів із нижчим рівнем резильєнтності за низкою психологічно значущих показників. Насамперед це стосується емоційного дистресу. У групі з нижчою резильєнтністю виявлено вищий загальний дистрес (M = 45,38) порівняно з групою з вищою резильєнтністю (M = 36,06), і ця різниця є статистично значущою (U = 473,5; p = 0,0238). Подібна картина спостерігається і за окремими субшкалами DASS-21: респонденти з нижчим рівнем резильєнтності мають вищі показники депресії (13,74 проти 11,09; p = 0,0457) та тривоги (12,41 проти 9,31; p = 0,0361).

За шкалою стресу група з нижчою резильєнтністю також має вищий середній показник (19,23) порівняно з групою з вищою резильєнтністю (15,66), однак ця різниця не досягає рівня статистичної значущості (p = 0,0627). Отже, за напрямом відмінність є очікуваною, але формально її слід розглядати лише як тенденцію.

Порівняння груп за релігійними показниками виявило ще більш виразні відмінності. Найбільш значуща різниця зафіксована за шкалою внутрішньої релігійності (DUREL): у групі з вищим рівнем резильєнтності її середнє значення становить 14,63 бала, тоді як у групі з нижчим рівнем - 13,38 бала; ця відмінність є статистично значущою (U = 380,5; p = 0,0002). Це свідчить про те, що для більш резильєнтних респондентів релігійні переконання є більш особистісно значущими та глибше інтегрованими у внутрішнє життя.

Статистично значущі відмінності виявлено також за показниками релігійного копінгу. Так, у групі з вищою резильєнтністю більш вираженим є

позитивний релігійний копінг (M = 21,74) порівняно з групою з нижчою резильєнтністю (M = 19,69), а різниця між групами є значущою (U = 457,5; p = 0,0147). Водночас негативний релігійний копінг є вищим у групі з нижчою резильєнтністю (M = 12,15) порівняно з групою з вищою (M = 10,46), і ця різниця також є статистично значущою (U = 465,0; p = 0,0177). Це означає, що більш резильєнтні респонденти частіше використовують конструктивні релігійні способи подолання труднощів і рідше вдаються до деструктивних форм релігійного переживання стресу.

Крім того, групи статистично значуще відрізняються за показником внутрішньої релігійної орієнтації. У групі з вищим рівнем резильєнтності її середнє значення становить 40,09 бала, тоді як у групі з нижчим рівнем - 38,13 бала (U = 498,5; p = 0,0463). Це дає підстави припустити, що вищій резильєнтності більшою мірою відповідає така релігійність, яка має внутрішній, особистісно інтегрований характер. Водночас приватна релігійна активність статистично значущих відмінностей між двома групами не показала (U = 567,0; p = 0,1762), хоча її середнє значення є дещо вищим у групі з більшою резильєнтністю.

Таким чином, порівняння двох контрастних груп показало, що респонденти з вищим рівнем резильєнтності відрізняються нижчим загальним дистресом, нижчими показниками депресії й тривоги, більшою внутрішньою релігійністю, вищим позитивним релігійним копінгом, нижчим негативним релігійним копінгом і більш вираженою внутрішньою релігійною орієнтацією. За показником стресу простежується лише тенденція до меншої вираженості в групі з вищою резильєнтністю, а за приватною релігійною активністю статистично значущих відмінностей не виявлено.

Додатково було здійснено порівняння основних показників за статтю, однак статистично значущих відмінностей між жінками і чоловіками не виявлено.

Отже, результати міжгрупового аналізу підтверджують, що вища резильєнтність у вибірці віруючих адвентистів сьомого дня пов’язана з більш

сприятливим емоційним станом і більш ресурсним типом релігійного функціонування. Це ще раз підсилює висновок про те, що в умовах війни психологічна стійкість пов’язана не лише зі зниженням дистресу, а й з якісними особливостями релігійності та релігійного копінгу.

3.2.4. Узагальнення і обговорення результатів дослідження

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зазначити, що вони загалом підтверджують робочу гіпотезу, але водночас дають підстави для більш диференційованого розуміння ролі релігійності у підтримці резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни. Отримані дані показали, що психологічна стійкість у досліджуваній вибірці справді пов’язана з релігійною сферою, однак цей зв’язок виявився не однаково вираженим для різних аспектів релігійності. Це означає, що релігія не може розглядатися як автоматичний або універсальний захисний чинник; її ресурсний потенціал залежить від того, яким психологічним змістом вона наповнена і яким чином включається в переживання труднощів.

Для більш наочного узагальнення отриманих результатів на Рис. 3.3 подано схему виявлених зв’язків між резильєнтністю, релігійними показниками та емоційним дистресом.

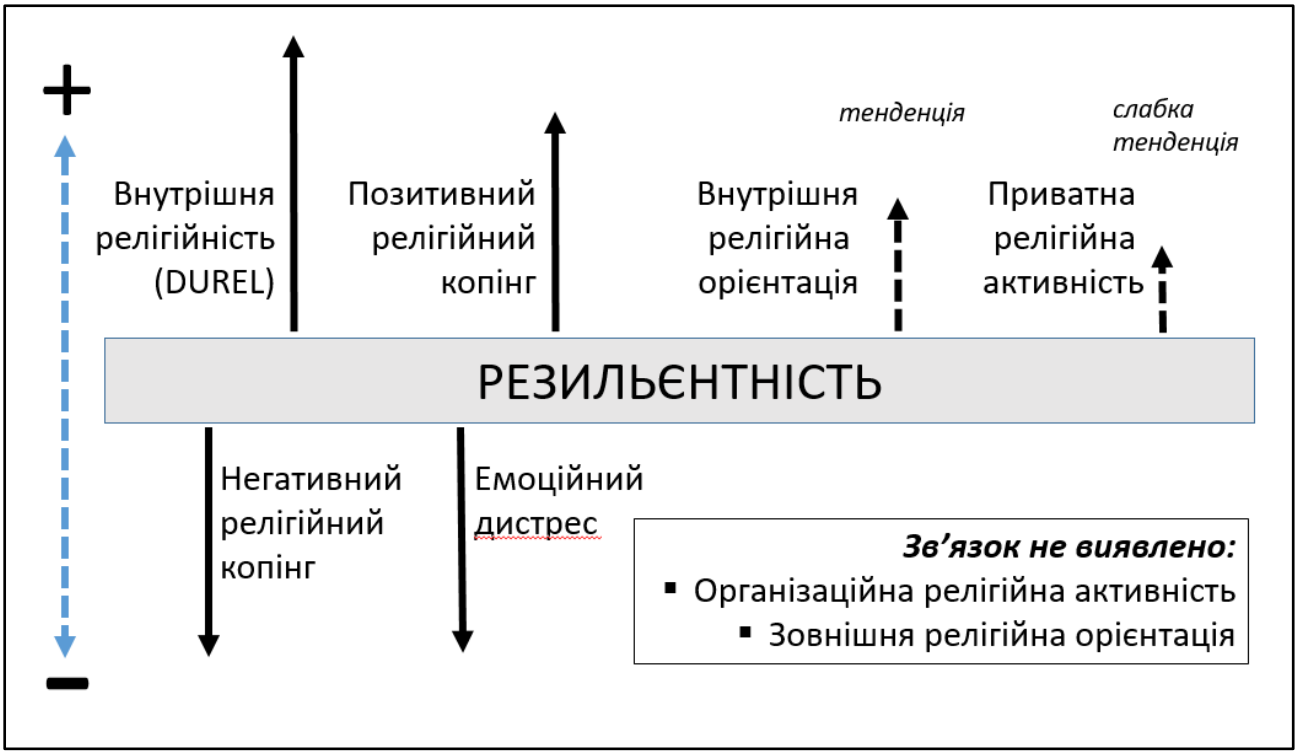


Рис. 3.3. ***Узагальнена схема зв'язків резильєнтності з релігійними показниками та емоційним дистресом****

** Стрілки вгору позначають позитивні зв'язки, стрілки вниз - негативні; довжина стрілок умовно відображає відносну силу виявлених зв'язків; позначки «тенденція» та «слабка тенденція» вказують на статистично незначущі, але логічно спрямовані результати.*

Насамперед результати дослідження засвідчили, що резильєнтність пов'язана з нижчим рівнем емоційного дистресу. Негативні статистично значущі зв'язки з депресією, тривогою, стресом і загальним дистресом свідчать про те, що більш резильєнтні респонденти в цілому краще витримують емоційне навантаження війни. У психологічному сенсі це виглядає закономірно: резильєнтність не скасовує складних переживань, але допомагає людині не руйнуватися під їхнім тиском, зберігати повсякденне функціонування, внутрішню опору й здатність діяти навіть за умов тривалого напруження. Отже, резильєнтність у даному дослідженні постає не як відсутність болю чи тривоги, а як здатність підтримувати відносну адаптацію попри їх наявність.

Водночас слабка сила виявлених кореляцій є змістовно важливою і не повинна тлумачитися як «слабкість» результату. Умови війни є багатофакторними, тому на емоційний стан людини впливають не лише її внутрішні ресурси, а й інтенсивність пережитих втрат, безпекова ситуація, рівень соціальної підтримки, сімейні обставини, матеріальна стабільність, фізичне здоров'я та інші життєві чинники. Саме тому навіть за наявності значущих зв'язків резильєнтність не може повністю пояснювати рівень дистресу. Такий результат добре узгоджується із сучасним розумінням резильєнтності як динамічного і контекстуально зумовленого процесу, а не як всеохопної «психологічної броні».

Особливо важливим є те, що серед релігійних показників найбільш виразний позитивний зв'язок із резильєнтністю продемонструвала саме внутрішня релігійність. Це означає, що для більш стійких респондентів віра є не просто частиною звичного способу життя чи конфесійної належності, а справді внутрішньо значущою системою смислів, цінностей і життєвих орієнтирів. Психологічно це можна пояснити тим, що внутрішньо інтеріоризована релігійність здатна виконувати кілька важливих функцій одночасно: смислотворчу, емоційно-регулятивну, морально-орієнтаційну та підтримувальну. У ситуації війни, коли зовнішній світ є нестабільним, саме внутрішня віра може допомагати людині зберігати відчуття цілісності, значущості життя, надії та не-покинутості.

Такий результат добре узгоджується з теоретичною логікою психології релігії, відповідно до якої ресурсний потенціал релігійності визначається не лише її інтенсивністю, а передусім глибиною особистісної інтеріоризації. Якщо релігія переживається як внутрішня цінність, а не як лише зовнішня норма, вона має значно більше шансів стати реальною психологічною опорою. У цьому сенсі отримані результати наближаються до підходів, у яких релігійність розглядається як джерело смислу, екзистенційної впорядкованості та внутрішньої стабілізації в кризових обставинах.

Не менш показовими виявилися результати щодо релігійного копінгу. Позитивний релігійний копінг виявив позитивний зв’язок із резильєнтністю, тоді як негативний - негативний. Це один із найбільш змістовно важливих результатів дослідження, оскільки він показує не просто наявність віри, а спосіб її «роботи» в ситуації стресу. Якщо людина звертається до віри як до джерела підтримки, довіри, надії, смислу та духовного переосмислення труднощів, така релігія може посилювати стійкість. Якщо ж релігійне переживання набуває форм покинутості, образи на Бога, сприйняття страждання як покарання чи внутрішнього духовного конфлікту, воно, навпаки, може послаблювати психологічну опору.

Отже, для розуміння ролі релігії в умовах війни принципове значення має не сам факт релігійності, а характер її включення в процес подолання труднощів. Це добре узгоджується з концепцією К. Паргамента, який підкреслював, що релігійний копінг може бути як ресурсним, так і деструктивним. У межах даного дослідження це положення отримало емпіричне підтвердження: більш резильєнтні респонденти частіше використовують конструктивні релігійні способи подолання, а менш резильєнтні - частіше переживають релігію через напругу, сумніви та духовний конфлікт.

Окремої уваги заслуговує той факт, що внутрішня релігійна орієнтація в кореляційному аналізі виявила лише тенденцію до позитивного зв’язку з резильєнтністю, проте під час порівняння контрастних груп ця відмінність стала статистично значущою. Такий результат можна тлумачити як свідчення того, що внутрішня релігійна орієнтація все ж має певне значення для психологічної стійкості, але її вплив у даній вибірці є менш прямим і менш однозначним, ніж вплив внутрішньої релігійності або релігійного копінгу. Імовірно, це пов’язано з тим, що внутрішня релігійна орієнтація відображає ширший мотиваційний тип релігійності, тоді як показник внутрішньої релігійності за DUREL точніше фіксує особистісну значущість віри як життєвого центру. Тобто ці два показники близькі за змістом, але не тотожні, і саме тому їхні зв’язки з резильєнтністю можуть виявлятися по-різному.

Подібну логіку можна застосувати і до приватної релігійної активності, яка виявила лише слабку тенденцію до позитивного зв’язку з резильєнтністю. Сам по собі факт частих індивідуальних релігійних практик ще не дає повної відповіді на питання, яким є їхній психологічний зміст. Одна людина може молитися як спосіб глибокого довірливого зв’язку з Богом і внутрішнього зібрання, а інша - як реакцію на страх, безпорадність чи потребу в терміновому емоційному полегшенні. Тому приватна релігійна активність, ймовірно, не є однозначним показником ресурсності сама по собі; її значення суттєво залежить від того, якими переживаннями і смислами вона супроводжується.

Водночас особливо показовим є те, що організаційна релігійна активність не продемонструвала статистично значущого зв’язку з резильєнтністю. У психологічному плані це важливий результат, оскільки він застерігає від спрощеного висновку, ніби сама регулярна участь у богослужіннях автоматично підвищує психологічну стійкість. У межах даної вибірки така активність є дуже високою і, ймовірно, значною мірою нормативною, тому вона слабо диференціює респондентів між собою. Крім того, формальна включеність у життя громади ще не означає, що віра дійсно стала внутрішнім ресурсом подолання труднощів. Інакше кажучи, зовнішня релігійна практика може бути важливим контекстом підтримки, але не обов’язково виступає самостійним психологічним чинником резильєнтності.

Цей результат має і ширше змістове значення. Він показує, що в конфесійно однорідному середовищі, де участь у релігійному житті є звичною і соціально схвалюваною, вирішальне значення для психологічної стійкості може мати не стільки сама релігійна поведінка, скільки її внутрішня якість. Саме тому для даного дослідження більш інформативними виявилися показники внутрішньої релігійності та релігійного копінгу, а не показник організаційної активності.

Порівняння контрастних груп респондентів із нижчим і вищим рівнем резильєнтності додатково підтвердило цю логіку. Більш резильєнтні респонденти відрізнялися не лише нижчим загальним дистресом, депресією і

тривогою, а й вищою внутрішньою релігійністю, вищим позитивним релігійним копінгом, нижчим негативним релігійним копінгом і більш вираженою внутрішньою релігійною орієнтацією. Отже, груповий аналіз показав ту саму тенденцію, що і кореляційний: вища психологічна стійкість пов'язана не стільки з «релігійністю взагалі», скільки з більш ресурсною, внутрішньо інтегрованою та конструктивно проживаною релігією.

Варто також звернути увагу на те, що за показником стресу у міжгруповому аналізі було зафіксовано лише тенденцію до меншої вираженості у більш резильєнтній групі. Це може свідчити про те, що в умовах тривалої війни стресове напруження є дуже поширеним навіть серед психологічно стійких людей. Іншими словами, резильєнтність, імовірно, сильніше пов'язана зі зниженням депресивності, тривожної дезорганізації та загального дистресу, ніж із повним усуненням самого напруження як фону воєнного життя. Це ще раз підкреслює, що резильєнтність у воєнному контексті не слід ототожнювати зі станом безтурботності або повного емоційного спокою.

У більш широкому теоретичному контексті результати дослідження дозволяють зробити важливий висновок: релігія може бути ресурсом резильєнтності насамперед тоді, коли вона виконує функцію внутрішнього смислового й емоційного упорядкування досвіду. Вона виявляється більш корисною не як формальна участь у релігійному житті і не як зовнішній соціальний атрибут, а як особистісно інтегрована система смислів, довіри, надії та конструктивного подолання труднощів. Саме в такому вигляді релігійність здатна підтримувати психологічну стійкість у ситуації тривалого воєнного стресу.

Отже, робоча гіпотеза дослідження підтвердилася частково. Вища резильєнтність у вибірці віруючих адвентистів сьомого дня пов'язана з більшою внутрішньою релігійністю, більш вираженим позитивним релігійним копінгом і нижчим негативним релігійним копінгом. Внутрішня релігійна орієнтація та приватна релігійна активність виявили менш стійкі, хоча загалом логічно спрямовані зв'язки, тоді як організаційна релігійна активність статистично

значущого зв’язку з резильєнтністю не показала. Це дає підстави розглядати релігійність не як автоматичний захисний чинник, а як потенційний психологічний ресурс резильєнтності, ефективність якого визначається її внутрішнім змістом і характером релігійного подолання труднощів.

Обмеження інтерпретації результатів

Під час інтерпретації результатів дослідження доцільно враховувати певні обмеження. Насамперед дослідження має крос-секційний характер, тому отримані дані дають змогу виявити статистичні взаємозв’язки між показниками, але не дозволяють робити однозначні висновки про причинно-наслідкові залежності. Крім того, вибірка є конфесійно специфічною, оскільки охоплює лише віруючих адвентистів сьомого дня, а отже, результати не можна безпосередньо узагальнювати на представників інших релігійних спільнот або нерелігійне населення. Певне значення має і те, що у вибірці переважають жінки та особи з тривалим стажем перебування в адвентистському середовищі, що також могло вплинути на характер отриманих показників. Слід ураховувати й те, що дослідження ґрунтується на самозвітних методиках, тому відповіді респондентів могли певною мірою залежати від соціальної бажаності, суб’єктивності самооцінки та особливостей актуального емоційного стану. Окрім цього, в умовах війни на рівень резильєнтності та емоційного дистресу впливають численні додаткові чинники, зокрема інтенсивність травматичного досвіду, втрати, стан здоров’я, сімейні обставини, матеріальна стабільність і соціальна підтримка, які в межах даної роботи не аналізувалися окремо. Водночас зазначені обмеження не знижують значущості отриманих результатів, але вказують на потребу їх обережного тлумачення та подальшої перевірки в ширших і більш різнорідних вибірках.

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленні вивчення психологічних ресурсів резильєнтності віруючих в умовах війни з урахуванням ширшого кола індивідуальних, соціальних і духовних чинників. Доцільним є

розширення вибірки за рахунок представників інших християнських конфесій, інших релігійних спільнот, а також осіб із низьким рівнем релігійності або без вираженої релігійної належності, що дало б змогу точніше визначити специфіку саме адвентистського середовища у підтримці психологічної стійкості. Перспективним є також проведення порівняльних досліджень між різними віковими групами, чоловіками і жінками, особами з різним стажем перебування в релігійному середовищі, а також між тими, хто має різний досвід переживання воєнних подій, втрат чи вимушеного переміщення. Важливим напрямом подальших наукових розвідок може стати включення до аналізу таких змінних, як соціальна підтримка, пережитий травматичний досвід, смисложиттєві орієнтації, посттравматичне зростання, самоефективність, надія та особливості громадської і волонтерської активності. Доцільним є і застосування лонгітюдного дизайну, який дозволив би простежити, як змінюються резильєнтність, релігійний копінг і рівень емоційного дистресу в часі залежно від тривалості воєнного стресу та життєвих обставин. Окрему наукову цінність може мати поглиблене якісне дослідження особистого релігійного досвіду віруючих, зокрема того, як саме вони осмислюють страждання, переживають Божу підтримку або духовний конфлікт у кризових умовах. Практично значущим напрямом подальших досліджень є також розробка й апробація програм психологічної та психоедукаційної підтримки віруючих, спрямованих на зміцнення резильєнтності, розвиток конструктивного релігійного копінгу та зниження емоційного дистресу в умовах війни.

Урахування окреслених обмежень і перспектив подальших досліджень не заперечує практичної цінності отриманих результатів, а навпаки, дає змогу більш обґрунтовано визначити напрями їх застосування. Попри те, що виявлені зв’язки не слід абсолютизувати, вони достатньо переконливо показують, що внутрішня релігійність, характер релігійного копінгу та рівень емоційного дистресу мають значення для розуміння психологічної стійкості віруючих в умовах війни. Саме тому результати дослідження можуть бути використані як основа для формулювання практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку

резильєнтності, зниження дистресу та розвиток більш конструктивних форм релігійного подолання труднощів у релігійному середовищі.

3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни

Результати проведеного дослідження дають підстави для формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки резильєнтності віруючих в умовах воєнного стресу. Отримані дані показали, що вища резильєнтність у досліджуваній вибірці пов'язана з більшою внутрішньою релігійністю, вищим позитивним релігійним копінгом, нижчим негативним релігійним копінгом, а також із нижчим рівнем емоційного дистресу. Це дозволяє розглядати релігійність як потенційний психологічний ресурс підтримки стійкості, однак не в загальному чи формальному вигляді, а передусім через її внутрішній зміст і спосіб включення в переживання труднощів. Хоча рекомендації сформульовано на матеріалі вибірки віруючих адвентистів сьомого дня, вони можуть бути корисними і в роботі з представниками інших релігійних спільнот, для яких віра є значущою частиною життя.

Насамперед у практичній психологічній і душпастирській роботі доцільно звертати увагу не лише на загальний рівень релігійності людини, а й на те, яким психологічним змістом вона наповнена. Результати дослідження показали, що сама по собі формальна релігійна активність не гарантує вищої резильєнтності. Тому підтримка психологічної стійкості не повинна зводитися лише до заклику частіше відвідувати богослужіння, брати участь у церковних заходах або механічно посилювати зовнішню релігійну активність. Значно важливішим є сприяння тому, щоб віра ставала для людини внутрішньою опорою, джерелом смислу, надії, довіри, моральної визначеності та переживання не-покинутості навіть у кризових умовах.

У зв'язку з цим першим важливим напрямом практичної роботи є підтримка внутрішньої релігійності як особистісно значущого ресурсу. Для віруючих в умовах війни важливо не лише «зберігати релігійну форму», а й

підтримувати живий, внутрішньо пережитий зв’язок із власною вірою. Практично це означає створення умов для глибшого осмислення релігійного досвіду, розмов про особисте значення віри, про переживання присутності Бога, про надію, довіру, смисл страждання і способи духовного витримування труднощів. У консультуванні, групах підтримки, душпастирській бесіді чи психоедукаційній роботі доцільно допомагати людині не просто декларувати віру, а усвідомлювати, як саме вона допомагає їй триматися, заради чого вона продовжує діяти, що дає їй сили витримувати втрати, страх і невизначеність.

Другим важливим напрямом є розвиток позитивного релігійного копінгу. Отримані результати показали, що більш резильєнтні респонденти частіше використовують саме конструктивні релігійні способи подолання труднощів. Це означає, що в практичній роботі доцільно підтримувати ті форми релігійного переживання, які пов’язані з довірою до Бога, пошуком смислу, надією, зверненням по духовну і міжособистісну підтримку, переживанням себе не залишеним у кризі. Йдеться не про нав’язування «правильних» почуттів і не про заперечення болю, а про допомогу людині в тому, щоб її віра ставала джерелом внутрішньої мобілізації, а не лише засобом короткочасного емоційного полегшення. У практичному вимірі це може включати індивідуальні бесіди про способи переживання труднощів у світлі віри, групові зустрічі, присвячені темі надії й довіри, обговорення біблійних історій подолання випробувань, а також психоедукаційні зустрічі про те, як віра може допомагати людині витримувати тривалий стрес.

Не менш важливим є своєчасне виявлення і профілактика негативного релігійного копінгу. Дослідження показало, що нижча резильєнтність пов’язана з більшою вираженістю таких форм релігійного переживання, як відчуття покинутості Богом, сумніви в Його підтримці, сприйняття страждання як покарання, образа, духовний конфлікт і релігійно забарвлений страх. Це означає, що у психологічній і душпастирській роботі не слід ідеалізувати релігійний досвід і вважати, що віруюча людина автоматично переживає кризу «правильно» або «легше». Навпаки, під час війни віра також може ставати полем болючих

внутрішніх суперечностей. Тому вкрай важливо створювати безпечний простір, у якому людина може без осуду говорити не лише про довіру, а й про сумніви, гнів, страх, розгубленість, мовчання Бога, втрату духовної опори. У таких випадках підтримка має полягати не в моралізуванні чи поспішному заспокоєнні, а в уважному супроводі, нормалізації переживань і поступовому пошуку більш підтримувальних форм осмислення кризи.

Третім напрямом практичної роботи є поєднання психологічної та духовної підтримки. Отримані результати свідчать, що релігійність може бути важливим ресурсом, однак вона не замінює собою інших форм допомоги. Саме тому найбільш ефективною видається така модель підтримки, у якій духовні практики, пастирська опіка, психологічне консультування, психоедукація і спільнотна допомога не протиставляються одна одній, а поєднуються. Для релігійної громади це означає, що підтримка віруючих у кризі не повинна обмежуватися лише молитвою чи проповіддю, хоча вони залишаються важливими. Потрібне також емоційне вислуховування, підтримка в осмисленні пережитого, інформування про типові реакції на стрес, уважне ставлення до ознак виснаження і, за потреби, скерування до практичного психолога, психотерапевта або лікаря.

У зв’язку з цим доцільно рекомендувати релігійним громадам розвивати співпрацю між духовними лідерами і фахівцями з психічного здоров’я. Така взаємодія є особливо важливою в умовах війни, коли людина часто потребує одночасно і смислової, і емоційної, і професійної підтримки. Практичні психологи можуть допомагати в оцінці рівня дистресу, розпізнаванні ознак емоційного виснаження, проведенні психоедукаційних занять і груп підтримки. Душпастирі, у свою чергу, можуть забезпечувати морально-духовний супровід, підтримувати довіру в громаді, допомагати людині не втрачати смислові орієнтири і почуття належності. Саме в поєднанні цих двох ліній допомоги формується найбільш цілісний підхід до підтримки резильєнтності.

Четвертим важливим напрямом є розвиток малих підтримувальних форматів у межах релігійної громади. Практика показує, що в умовах війни

велике значення мають не лише офіційні церковні заходи, а й більш камерні, довірливі форми підтримки. Це можуть бути групи взаємопідтримки, зустрічі для людей, які пережили втрату, вимушене переміщення або тривале емоційне виснаження, бесіди для сімей військовослужбовців, психоедукаційні зустрічі про стрес і способи його подолання, а також духовно-психологічні групи, де поєднуються обговорення життєвого досвіду, біблійних смислів і способів турботи про себе. Такі формати можуть знижувати ізоляцію, посилювати відчуття приналежності та допомагати людині пов'язувати віру з реальним досвідом свого життя, а не лише з абстрактними релігійними нормами.

П'ятим напрямом є уважне ставлення до емоційного дистресу як до важливого супровідного показника психологічного стану віруючого. Нижча резильєнтність у досліджуваній вибірці пов'язана з вищими показниками депресії, тривоги й загального дистресу. Це означає, що в практичній роботі не слід обмежуватися тільки мовою «духовної слабкості» або «недостатньої віри», коли людина переживає пригніченість, тривогу чи виснаження. Навпаки, важливо розуміти, що навіть щиро віруюча і релігійно активна людина може перебувати в стані значного емоційного неблагополуччя. Тому психологам, пасторам, капеланам і відповідальним членам громади доцільно вміти розпізнавати ознаки дистресу: постійне виснаження, безнадію, емоційну напруженість, сльозливість, підвищену тривожність, роздратованість, уникнення контактів, соматичні скарги, порушення сну, емоційне «оніміння». Своєчасне розпізнавання таких станів дозволяє не лише краще зрозуміти людину, а й попередити подальше погіршення її стану.

Шостим напрямом є підтримка активної життєвої позиції та включеності у змістовну діяльність. Для багатьох віруючих важливим ресурсом стійкості стає не лише особиста молитва чи внутрішнє релігійне переживання, а й участь у служінні іншим, волонтерстві, допомозі потребуючим, турботі про ближніх, залученні до життя громади. Така активність може виконувати кілька функцій одночасно: знижувати почуття безсилля, підтримувати відчуття корисності, повертати людині суб'єктність, давати досвід значущої дії навіть у ситуації

кризи. Саме тому релігійним громадам доцільно не лише пропонувати людині підтримку, а й створювати безпечні можливості для її залучення до посильної допомоги іншим. У психологічному плані це сприяє переходу від пасивного переживання страждання до активного переживання сенсу і причетності.

Сьомим напрямом є підтримка здорового та ритмізованого способу життя як важливої основи резильєнтності. Для адвентистського середовища цей аспект є особливо значущим, оскільки турбота про здоров'я, самодисципліну, помірність і впорядкованість життя становить частину конфесійної культури. У практичному сенсі це означає, що підтримка резильєнтності може включати не лише духовні чи суто психологічні втручання, а й увагу до режиму дня, відпочинку, сну, харчування, фізичної активності, інформаційної гігієни та здатності відновлювати сили. Умови війни часто руйнують звичний ритм життя, а тому навіть прості, але регулярні практики впорядкування щоденності можуть виступати важливим захисним чинником. Для релігійної громади це означає доцільність наголошувати не лише на моральних чи духовних аспектах життя, а й на цілісному дбайливому ставленні до людини.

Окрему увагу доцільно приділяти сім'ям, які перебувають у зоні підвищеного ризику емоційного виснаження. Йдеться про родини військових, внутрішньо переміщених осіб, людей, які втратили близьких, осіб, що пережили обстріли, окупацію чи тривале розлучення. Для таких груп можуть бути особливо корисними окремі підтримувальні зустрічі, тематичні бесіди, групи для взаємного вислуховування, а також поєднання пастирської опіки з психологічною допомогою. У практичному плані це допомагає не лише адресно підтримати людей із більшою вразливістю, а й попередити хронізацію емоційного дистресу.

Для практичних психологів, які працюють із віруючими клієнтами, доцільно рекомендувати уважне і поважне включення теми релігійності в консультативний процес. Якщо для людини віра є значущою, її не слід ігнорувати як «непсихологічну» тему. Навпаки, вона може бути важливим джерелом смислу, надії, внутрішньої опори і ресурсного переосмислення

досвіду. Водночас психологу важливо не припускати автоматично, що будь-яка релігійність є захисним чинником. Професійно коректним є підхід, за якого фахівець досліджує, якою саме є релігійність конкретної людини: підтримувальною чи конфліктною, інтегрованою чи формальною, такою, що допомагає справлятися зі стресом, чи, навпаки, підсилює внутрішню напругу. Саме такий диференційований підхід дає змогу коректно використовувати релігійний ресурс у психологічній роботі.

Для душпастирів, пасторів і капеланів практичним висновком є потреба більш чутливого ставлення до психологічного виміру віри. Підтримка людини в умовах війни не повинна зводитися лише до морального напоумлення, заклику «триматися» або наголошування на правильності віри. Набагато ефективнішою є така форма супроводу, у якій є місце для співпереживання, вислуховування, прийняття складних емоцій, обережного обговорення смислу страждання та підтримки особистого шляху людини у кризі. Для духовного лідера важливо не тільки зміцнювати віру громади загалом, а й бачити, що конкретна людина може одночасно бути віруючою і вразливою, молитися і сумніватися, брати участь у церковному житті й водночас переживати глибокий дистрес.

У практичному аспекті доцільно також рекомендувати проведення коротких психоедукаційних програм у межах громади. Темами таких програм можуть бути: психологічні реакції на воєнний стрес; ознаки емоційного виснаження; конструктивні способи подолання тривоги; роль віри у переживанні кризи; підтримка близької людини у стресі; як розпізнати, коли вже потрібна професійна допомога. Такі заходи можуть проводитися у вигляді лекцій, семінарів, групових бесід або інтегрованих духовно-психологічних зустрічей. Їхня цінність полягає в тому, що вони не лише підвищують психологічну грамотність громади, а й сприяють більш зрілому ставленню до переживань людини, зменшують стигматизацію дистресу та роблять звернення по допомогу більш прийнятним.

На основі результатів дослідження можна також окреслити загальні принципи підтримки резильєнтності віруючих у релігійному середовищі. По-

перше, така підтримка має бути цілісною і враховувати одночасно духовний, емоційний, соціальний і поведінковий виміри життя людини. По-друге, вона має бути не нормативно-оцінювальною, а підтримувальною і чутливою до реального досвіду людини. По-третє, вона повинна сприяти не просто збереженню релігійної форми, а розвитку внутрішньо осмисленої віри, здатної підтримувати людину в кризі. По-четверте, у роботі з віруючими важливо враховувати, що релігія може бути як ресурсом, так і джерелом внутрішньої напруги, а тому потребує диференційованого психологічного підходу. По-п’яте, підтримка резильєнтності має включати не лише допомогу у переживанні страждання, а й зміцнення активності, надії, взаємодопомоги та залученості в життя спільноти.

Отже, результати дослідження дають підстави розглядати підтримку резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни як комплексний напрям психологічної, духовної й спільнотної роботи. Найбільший практичний потенціал мають ті підходи, які спрямовані на зміцнення внутрішньої релігійності, розвиток позитивного релігійного копінгу, своєчасне виявлення негативного релігійного копінгу та емоційного дистресу, поєднання психологічної і пастирської допомоги, підтримку малих форматів взаємодопомоги, активної життєвої позиції та цілісного ставлення до людини. Саме такий підхід дозволяє розглядати релігійну громаду не лише як середовище віри, а і як простір підтримки психологічної стійкості в умовах тривалого воєнного стресу.

3.3.1. Орієнтовна програма психоедукаційної та підтримувальної роботи з розвитку резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни

З урахуванням результатів проведеного дослідження доцільно запропонувати орієнтовну програму психоедукаційної та підтримувальної роботи, спрямовану на зміцнення резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни. Підставою для її розробки стали отримані дані про зв’язок вищої резильєнтності з більшою внутрішньою релігійністю, більш вираженим позитивним релігійним копінгом, нижчим негативним релігійним копінгом і

нижчим рівнем емоційного дистресу. Відповідно, програма орієнтована не лише на загальне емоційне підтримання віруючих, а й на розвиток тих внутрішніх і спільнотних ресурсів, які можуть сприяти психологічній стійкості в умовах тривалого воєнного стресу.

Програма має психоедукаційно-підтримувальний характер і може бути реалізована практичним психологом, психологом-консультантом, капеланом, пастором або у форматі спільної роботи психолога й духовного наставника. Її доцільно проводити у формі малих груп, оскільки саме такий формат створює безпечні умови для довірливого обговорення переживань, взаємної підтримки та осмислення складного досвіду. Нижче у Табл. 3.8 подано орієнтовну програму психоосвітньої та підтримувальної роботи з розвитку резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни**.**

Таблиця 3.8

Орієнтовна програма психоосвітньої та підтримувальної роботи з розвитку резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни

№	**Тема заняття / модуля**	**Мета**	**Основний зміст**	**Форми і методи роботи**	**Очікуваний результат**
1	Знайом-ство, безпечний простір і розуміння стресу війни	Створити атмосферу довіри, окреслити правила групи, дати учасникам базове розуміння воєнного стресу	Психологічні реакції на війну; норма і неблагополу-ччя; резильєнтність як здатність підтримувати функціонуван ня в кризі	Знайомство учасників, визначення правил групи, міні-лекція, структуроване групове обговорення, коротка вправа на самоспостережен ня	Учасники краще розуміють власні реакції, знижується тривога через нормалізацію переживань

2	Особисті ресурси стійкості: що допомагає триматися	Допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні і зовнішні ресурси	Саморегуля-ція, підтримка близьких, надія, досвід подолання труднощів, щоденні малі опори	Психоедукація, вправа «Мої ресурси», індивідуальна письмова рефлексія, робота в парах, складання карти ресурсів	Підвищується усвідомлення наявних ресурсів і відчуття внутрішньої опори
3	Віра як внутрішня опора у кризі	Поглибити розуміння внутрішньої релігійності як джерела смислу і стійкості	Особистісне значення віри; надія, довіра, смисл, переживання Божої присутності; віра не лише як обов'язок, а як внутрішня опора	Тематична бесіда, структуровані запитання для особистої рефлексії, обговорення біблійних прикладів як смислового ресурсу, коротка письмова вправа	Посилюється усвідомлення особистісної значущості віри, її смислотворчої функції
4	Позитив-ний релігійний копінг: як віра допомагає долати труднощі	Розвивати конструктивні способи релігійного подолання стресу	Молитва як підтримка, довіра до Бога, пошук смислу, духовна і міжособистісна підтримка, співпраця з Богом у подоланні труднощів	Психоедукація, аналіз типових життєвих ситуацій, групове обговорення, письмова вправа на визначення власних підтримувальних способів релігійного копінгу	Учасники краще розпізнають і використо-вують підтримувальні форми релігійного копінгу

5	Негатив-ний релігійний копінг і духовний конфлікт	Допомогти учасникам розпізнавати деструктивні форми релігійного переживання кризи	Переживання покинутості Богом, образа, страх покарання, духовні сумніви, релігійно забарвлена тривога	Психоедукація, безпечне групове обговорення без осуду, вправи на розпізнавання і вербалізацію складних переживань, обговорення можливостей звернення по індивідуальну допомогу	Знижується стигматизація складних духовних переживань, з'являється простір для їх безпечного осмислення
6	Турбота про себе, ритм життя і відновлення сил	Показати значення тілесних і поведінкових чинників у підтримці резильєнтно-сті	Сон, відпочинок, межі, інформаційна гігієна, фізична активність, режим дня, духовні і повсякденні ритуали	Міні-лекція, самооцінка щоденних звичок, обговорення практик відновлення, складання індивідуального плану турботи про себе	Учасники усвідомлюють значення повсякденних практик у підтримці психічної стійкості
7	Підтримка в спільноті: як не залиша-тися наодинці	Посилити роль громади як простору взаємодопо-моги і підтримки	Соціальна підтримка, вміння просити про допомогу, взаємне вислуховува-ння, безпечна групова взаємодія, підтримувальні формати в громаді	Групове обговорення, аналіз типових ситуацій звернення по допомогу, робота в парах, вправи на підтримувальне слухання	Посилюється відчуття належності, зменшується ізоляція, зростає готовність звертатися по допомогу

8	Смисл, надія і подальший шлях	Узагальнити досвід участі, зміцнити відчуття перспективи і внутрішньої опори	Підсумок особистих змін, джерела надії, план подальшої підтримки, індивідуальні кроки збереження стійкості	Підсумкове обговорення, письмова вправа «Що я беру з собою», індивідуальний план підтримки, обмін практичними висновками	Учасники краще усвідомлюють власні опори, формують реалістичний план подальшого само-підтримання

Запропоновану програму доцільно реалізовувати у форматі 8 групових зустрічей тривалістю 60–90 хвилин з періодичністю один раз на тиждень. Оптимальна чисельність групи - 8–12 осіб, оскільки такий формат дозволяє поєднати переваги групової взаємодії з можливістю достатньої особистої включеності кожного учасника. Структура занять передбачає поєднання коротких психоедукаційних повідомлень, структурованого групового обговорення, письмових вправ, роботи в парах, аналізу типових життєвих ситуацій та складання індивідуальних планів підтримки. За потреби програма може бути адаптована до коротшого формату, наприклад 4–5 зустрічей, або використана частково як основа для окремих психоедукаційних, консультативних чи підтримувальних заходів у межах релігійної громади.

Дана програма не є психотерапевтичною у вузькому клінічному сенсі, а має переважно психоедукаційний, підтримувальний і профілактичний характер. Її мета полягає не в лікуванні психічних розладів, а у зміцненні внутрішніх і спільнотних ресурсів резильєнтності, розвитку більш конструктивних форм релігійного подолання труднощів, зниженні ізоляції та підвищенні психологічної грамотності віруючих у питаннях переживання воєнного стресу. Саме тому в програмі переважають безпечні й практично орієнтовані форми роботи: психоедукація, обговорення, самоспостереження, осмислення особистого досвіду, виявлення ресурсів, формування навичок звернення по підтримку та планування індивідуальних кроків самодопомоги. У випадках, коли в учасників виявляються виражені ознаки депресії, тривожного розладу, тяжкого

горя, глибокого духовного конфлікту чи іншого серйозного емоційного неблагополуччя, участь у програмі доцільно поєднувати зі своєчасним скеруванням до практичного психолога, психотерапевта або іншого відповідного фахівця.

Практична цінність програми полягає в тому, що вона поєднує психологічний, духовний і спільнотний виміри підтримки, не протиставляючи їх один одному. Такий підхід найбільше відповідає специфіці адвентистського релігійного середовища, у якому віра, громада, духовні практики й повсякденний спосіб життя становлять важливу частину особистісного функціонування. Завдяки цьому програма може використовуватися як орієнтовна модель підтримувальної роботи в громадах адвентистів сьомого дня, а також як основа для розробки методичних матеріалів для практичних занять, консультативної роботи та підтримувальних ініціатив, адресованих психологам, консультантам, пасторам, служителям і керівникам церковних відділів. Після відповідної адаптації окремі елементи програми можуть бути використані і в інших релігійних спільнотах, у яких віра є значущою складовою переживання кризового досвіду.

3.3.2. Умови ефективної реалізації програми в релігійній громаді

Ефективність запропонованої програми психоедукаційної та підтримувальної роботи значною мірою залежить не лише від змісту окремих занять, а й від умов її реалізації в релігійній громаді. Оскільки йдеться про роботу з віруючими людьми в умовах воєнного стресу, надзвичайно важливо, щоб така програма проводилася в атмосфері психологічної безпеки, поваги, добровільності та чутливого ставлення до особистого досвіду учасників. Лише за таких умов вона може сприяти не формальному обговоренню тем війни, віри і стійкості, а реальному зміцненню внутрішніх і спільнотних ресурсів резильєнтності.

Насамперед важливо дотримуватися принципу добровільної участі. Учасники мають бути поінформовані про мету програми, її загальний формат, тематичну спрямованість і можливість вільно долучатися до обговорення або утримуватися

від нього, якщо певна тема є для них надто болісною. Примус, моральний тиск або очікування, що людина «повинна» брати участь лише тому, що вона є членом громади, є небажаними, оскільки можуть посилювати внутрішню напругу замість її зменшення. Важливо, щоб участь у програмі сприймалася не як обов'язок, а як можливість отримати підтримку, краще зрозуміти власний стан і знайти додаткові ресурси стійкості.

Не менш важливою умовою є конфіденційність і безпечна атмосфера в групі. Оскільки учасники можуть торкатися тем втрати, страху, безсилля, сумнівів, духовного конфлікту, переживання покинутості чи емоційного виснаження, вони повинні мати впевненість у тому, що сказане в групі не стане предметом осуду, пліток чи некоректного обговорення поза її межами. На початку роботи доцільно чітко окреслити правила групової взаємодії: повага до почуттів іншого, відсутність висміювання, недопущення нав'язування порад, обережність у релігійних оцінках і збереження конфіденційності. Саме така атмосфера дає можливість говорити не лише про «правильні» переживання, а й про сумніви, страх, розгубленість і внутрішній біль.

Ще однією важливою умовою є недопущення моралізаторського або суто нормативного стилю ведення групи. Якщо програма реалізується в релігійній громаді, існує ризик, що складні психологічні переживання можуть інтерпретуватися як ознака недостатньої віри, духовної слабкості або особистісної незрілості. Такий підхід є непродуктивним, оскільки він посилює почуття провини і закриває простір для щирого обговорення реального досвіду людини. Тому ведучому важливо підтримувати неоцінювальний тон, визнавати право людини на складні емоції і водночас м'яко допомагати їй шукати більш конструктивні способи переживання кризи. Особливо це стосується тем негативного релігійного копінгу, коли учасники можуть говорити про образу на Бога, сумніви, втрату внутрішньої опори або духовне виснаження.

Важливе значення має і професійна підготовка ведучого програми. Найбільш доцільною є така організація роботи, за якої програму проводить практичний психолог або психолог-консультант, який виявляє повагу до

релігійного світогляду учасників і здатний коректно працювати з духовною тематикою. У релігійній громаді перспективним є також формат співпраці психолога і пастора, капелана або іншого духовного наставника. У такому випадку психологічна і духовна підтримка не протиставляються одна одній, а доповнюють одна одну. Водночас важливо, щоб ролі цих фахівців не змішувалися: психолог відповідає за безпечний процес, психоедукацію і розуміння емоційних станів, тоді як духовний лідер - за смислову, пастирську і релігійно-підтримувальну складову.

Окремо слід враховувати неоднорідність життєвого досвіду учасників. У групі можуть бути люди, які пережили обстріли, втрату близьких, вимушене переміщення, тривалу розлуку з рідними, виснаження від невизначеності або хронічну тривогу. Тому реалізація програми має бути достатньо гнучкою. Ведучому важливо уважно стежити за емоційною реакцією учасників, не перевантажувати групу надто інтенсивним обговоренням травматичного досвіду і, за потреби, змінювати темп, форму роботи чи глибину опрацювання окремих тем. Програма має залишатися підтримувальною, а не перетворюватися на простір повторної травматизації.

Ще однією важливою умовою є поєднання групової роботи з можливістю індивідуального супроводу. Навіть добре організована програма не може однаково повно врахувати потреби кожного учасника. Деякі люди можуть потребувати додаткової індивідуальної бесіди з психологом, пастором або іншим фахівцем, особливо якщо в них спостерігаються виражені ознаки депресії, тривоги, тяжкого горя, емоційного зриву чи глибокого духовного конфлікту. Тому доцільно передбачити можливість індивідуального скерування, щоб групова підтримка не залишалася єдиним доступним форматом допомоги.

Значущою умовою є також включеність програми в реальне життя громади. Для підвищення її ефективності важливо, щоб учасники не сприймали ці зустрічі як ізольований одноразовий захід, а бачили в них частину ширшої культури підтримки, що існує в релігійному середовищі. Це означає, що громада має бути налаштована на взаємодопомогу, уважне ставлення до вразливих

людей, прийнятність звернення по психологічну допомогу і визнання того, що переживання дистресу в умовах війни не є ознакою духовної неспроможності. Саме в такому середовищі результати програми мають більше шансів закріпитися в повсякденному житті учасників.

Доцільно також передбачити отримання зворотного зв'язку після завершення програми. Це може бути коротке усне або письмове опитування про те, які теми були найбільш корисними, що учасники взяли для себе, що залишилося складним і які форми підтримки вони хотіли б мати надалі. Такий зворотний зв'язок дозволяє не лише оцінити практичну доцільність програми, а й адаптувати її до конкретної громади, її потреб і особливостей.

Отже, ефективна реалізація програми психоедукаційної та підтримувальної роботи в релігійній громаді потребує дотримання низки важливих умов: добровільності участі, конфіденційності, психологічної безпеки, неоцінювального ставлення до переживань людини, чіткого розмежування психологічної і пастирської ролей, гнучкого врахування воєнного досвіду учасників, можливості індивідуального супроводу та підтримувальної атмосфери в самій громаді. Саме за таких умов програма може стати не формальним заходом, а реальним інструментом зміцнення резильєнтності віруючих в умовах війни.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження варто відмітити, що підтримка резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни має будуватися як комплексна психологічна, духовна і спільнотна робота. Практичну значущість мають насамперед ті підходи, які спрямовані не на формальне посилення релігійної активності, а на зміцнення внутрішньої релігійності, розвиток позитивного релігійного копінгу, своєчасне виявлення негативного релігійного копінгу та емоційного дистресу, а також на поєднання психологічної і душпастирської підтримки. Запропонована орієнтовна програма психоедукаційної та підтримувальної роботи може розглядатися як один із можливих практичних форматів реалізації цих завдань у релігійній громаді. Її цінність полягає в тому, що вона враховує як внутрішній духовний досвід

віруючих, так і психологічні механізми подолання воєнного стресу. Саме такий цілісний підхід дозволяє розглядати релігійну громаду не лише як середовище віри, а і як важливий простір підтримки психологічної стійкості особистості в умовах тривалого воєнного навантаження.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено емпіричне дослідження психологічних ресурсів резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни. На основі описового, кореляційного та порівняльного аналізу охарактеризовано психологічний профіль вибірки, виявлено особливості взаємозв'язків між резильєнтністю, релігійністю, релігійною орієнтацією, релігійним копінгом та емоційним дистресом, а також окреслено практичні напрями підтримки психологічної стійкості віруючих у релігійному середовищі.

Установлено, що вибірка характеризується високою релігійною залученістю, вираженою внутрішньою релігійністю, переважанням внутрішньої релігійної орієнтації та домінуванням позитивного релігійного копінгу. Водночас рівень резильєнтності виявився помірно вираженим і неоднорідним, а показники емоційного дистресу свідчили про наявність помітного психологічного напруження. Це дає підстави вважати, що навіть у релігійно активній вибірці психологічний стан респондентів в умовах війни не є однозначно благополучним.

Кореляційний аналіз показав, що резильєнтність має статистично значущі негативні зв'язки з депресією, тривогою, стресом і загальним дистресом. Отже, вища психологічна стійкість пов'язана з нижчим рівнем емоційного неблагополуччя. Водночас сила цих зв'язків є переважно слабкою, що може свідчити про багатофакторний характер резильєнтності в умовах війни.

Серед релігійних показників найбільш значущими виявилися внутрішня релігійність за DUREL, позитивний релігійний копінг і негативний релігійний копінг. Вища резильєнтність була пов'язана з вищими показниками внутрішньої релігійності та позитивного релігійного копінгу, а нижча - з більшою

вираженістю негативного релігійного копінгу. Це дає підстави припускати, що для підтримки резильєнтності важливішим може бути не сам факт релігійності, а її внутрішня значущість і характер включення у процес подолання труднощів. Внутрішня релігійна орієнтація і приватна релігійна активність виявили лише тенденцію до позитивного зв'язку з резильєнтністю, тоді як організаційна релігійна активність і зовнішня релігійна орієнтація статистично значущого зв'язку не показали.

Порівняння контрастних груп із нижчим і вищим рівнем резильєнтності загалом підтвердило виявлені закономірності. Респонденти з вищою резильєнтністю відрізнялися нижчим загальним дистресом, нижчими показниками депресії й тривоги, вищою внутрішньою релігійністю, вищим позитивним релігійним копінгом, нижчим негативним релігійним копінгом і більш вираженою внутрішньою релігійною орієнтацією. За статтю статистично значущих відмінностей не виявлено.

Отже, робоча гіпотеза підтвердилася частково. Отримані результати дозволяють розглядати релігійність як потенційний ресурс резильєнтності, однак її підтримувальна роль, імовірно, залежить не стільки від формальної релігійної активності, скільки від внутрішньої значущості віри та характеру релігійного копінгу. Саме це стало підставою для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку психологічної стійкості віруючих в умовах воєнного стресу, а також орієнтовної програми психоедукаційної та підтримувальної роботи для релігійної громади.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично обґрунтовано й емпірично досліджено роль релігійності, релігійної орієнтації та релігійного копінгу як психологічних ресурсів резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах воєнного стресу. Актуальність дослідження зумовлена тим, що в умовах повномасштабної війни особливого значення набуває вивчення тих ресурсів, які допомагають людині зберігати психологічну стійкість, підтримувати повсякденне функціонування, витримувати тривалу невизначеність і знижувати рівень емоційного неблагополуччя. У цьому контексті релігійність становить особливий інтерес як сфера, що для багатьох віруючих поєднує смисли, цінності, моральну орієнтацію, переживання надії, духовні практики та включеність у підтримувальну спільноту.

Теоретичний аналіз показав, що резильєнтність доцільно розуміти не як статичну рису чи «невразливість», а як динамічний багаторівневий процес підтримання або відновлення адаптивного функціонування в умовах значної несприятливості. Установлено, що в ситуації війни психологічна стійкість підтримується системою особистісних, міжособистісних, соціальних, смислових і духовних ресурсів. У цій системі релігійність може виступати важливим ресурсом, однак її підтримувальний потенціал не є автоматичним і залежить від внутрішньої значущості віри, типу релігійної орієнтації та характеру релігійного копінгу. Таким чином, релігійність доцільно розглядати не як апріорно захисний чинник, а як потенційний ресурс, ефективність якого визначається його психологічним змістом і способом включення у переживання труднощів.

У роботі показано, що релігійне середовище адвентистів сьомого дня має низку особливостей, які можуть бути психологічно значущими для підтримки резильєнтності. До них належать висока нормативна значущість духовних практик, дисципліна способу життя, орієнтація на здоров’язбереження, спільнотна взаємопідтримка, служіння та наявність розвиненої соціальної й гуманітарної інфраструктури. Це дало підстави розглядати адвентистське середовище не лише як конфесійний контекст, а і як потенційно ресурсний

соціально-психологічний простір. Водночас теоретичний аналіз дозволив припустити, що сама належність до такого середовища ще не гарантує вищої психологічної стійкості, а тому потребує емпіричної перевірки на рівні конкретних показників релігійності, релігійної орієнтації, релігійного копінгу, резильєнтності та дистресу.

Емпіричне дослідження було організоване як крос-секційне кореляційне дослідження. Для його реалізації використано комплекс валідних психодіагностичних методик: CD-RISC-10, DUREL, шкалу релігійної орієнтації Г. Олпорта – Дж. Росса, Brief RCOPE та DASS-21. Аналіз внутрішньої узгодженості показав прийнятну або добру надійність застосованих шкал, що підтвердило можливість їх використання для подальшого аналізу взаємозв'язків між основними змінними дослідження. Отже, обраний методичний інструментарій можна вважати достатньо обґрунтованим для реалізації мети та завдань роботи.

Установлено, що досліджувана вибірка характеризується високою релігійною залученістю, вираженою внутрішньою релігійністю, переважанням внутрішньої релігійної орієнтації та домінуванням позитивного релігійного копінгу. Водночас рівень резильєнтності виявився помірно вираженим і неоднорідним, а показники емоційного дистресу засвідчили наявність у вибірці помітного психологічного напруження. Це дає підстави вважати, що навіть за високої релігійної активності психологічний стан віруючих в умовах війни не є однозначно благополучним. Такий результат є важливим, оскільки показує: сама релігійність не усуває емоційного навантаження автоматично і не виключає наявності тривоги, пригніченості чи хронічного стресу.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих негативних зв'язків між резильєнтністю та депресією, тривогою, стресом і загальним дистресом. Отже, вищий рівень психологічної стійкості у вибірці пов'язаний із нижчим рівнем емоційного неблагополуччя. Водночас сила цих зв'язків виявилася переважно слабкою, що підтверджує багатофакторний характер резильєнтності в умовах війни. Це дає підстави розглядати її як важливий, але не

єдиний ресурс адаптації. У воєнному контексті емоційний стан людини залежить не лише від її внутрішніх психологічних ресурсів, а й від пережитих втрат, рівня безпеки, соціальної підтримки, сімейних обставин, стану здоров'я та інших життєвих чинників.

Серед релігійних показників найбільш виразний зв'язок із резильєнтністю виявили внутрішня релігійність за DUREL, позитивний релігійний копінг і негативний релігійний копінг. Вища резильєнтність була пов'язана з вищою внутрішньою релігійністю та більш вираженим позитивним релігійним копінгом, тоді як нижча - з більшою вираженістю негативного релігійного копінгу. Це дає підстави припускати, що для підтримки резильєнтності важливішим є не сам факт релігійності, а її внутрішня значущість і конструктивний характер включення у подолання труднощів. Внутрішня релігійна орієнтація та приватна релігійна активність виявили лише тенденцію до позитивного зв'язку з резильєнтністю, а організаційна релігійна активність і зовнішня релігійна орієнтація статистично значущого зв'язку не показали. Це дозволяє зробити висновок, що формальна участь у релігійному житті громади сама по собі не гарантує вищої психологічної стійкості, якщо не супроводжується внутрішньою інтеріоризацією віри та ресурсним характером релігійного подолання.

Порівняння контрастних груп респондентів із нижчим і вищим рівнем резильєнтності загалом підтвердило результати кореляційного аналізу. Респонденти з вищою резильєнтністю відрізнялися нижчим загальним дистресом, нижчими показниками депресії й тривоги, вищою внутрішньою релігійністю, вищим позитивним релігійним копінгом, нижчим негативним релігійним копінгом і більш вираженою внутрішньою релігійною орієнтацією. За показником стресу було зафіксовано лише тенденцію до меншої вираженості у більш резильєнтній групі, а статистично значущих відмінностей за статтю не виявлено. Отримані результати узгоджуються з припущенням про те, що вища резильєнтність пов'язана не лише з нижчим емоційним неблагополуччям, а й із більш ресурсним типом релігійного функціонування.

Узагальнення емпіричних результатів дає підстави вважати, що робоча гіпотеза підтвердилася частково. Припущення про позитивний зв'язок резильєнтності з релігійною сферою загалом знайшло емпіричне підтвердження, однак цей зв'язок виявився неоднаковим для різних аспектів релігійності. Найбільшу підтримку отримало положення про значущість внутрішньої релігійності та позитивного релігійного копінгу, тоді як роль внутрішньої релігійної орієнтації виявилася менш однозначною, а формальна релігійна активність не продемонструвала самостійного зв'язку з резильєнтністю. Отже, релігійність слід розглядати не як автоматичний захисний чинник, а як потенційний ресурс психологічної стійкості, ефективність якого залежить від її внутрішнього психологічного змісту.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про психологічні ресурси резильєнтності особистості в умовах воєнного стресу та в поглибленні розуміння ролі релігійних чинників у цій системі. У роботі показано, що релігійність має неоднорідний психологічний зміст, а тому її зв'язок із резильєнтністю слід аналізувати диференційовано. Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати дали змогу сформулювати рекомендації щодо підтримки резильєнтності віруючих у релігійному середовищі. У психологічній, консультативній і душпастирській роботі доцільно робити акцент на розвитку внутрішньо значущої віри, підтримці позитивного релігійного копінгу, своєчасному виявленні негативного релігійного копінгу, уважному ставленні до емоційного дистресу, поєднанні духовної та психологічної допомоги, а також на зміцненні підтримувальних зв'язків у спільноті.

На основі отриманих результатів було розроблено орієнтовну програму психоедукаційної та підтримувальної роботи для релігійної громади, спрямовану на зміцнення внутрішніх і міжособистісних ресурсів стійкості, розвиток більш конструктивних форм релігійного подолання труднощів, зниження ізоляції та підвищення психологічної грамотності віруючих у питаннях переживання воєнного стресу. Практична цінність цієї програми полягає в тому, що вона

поєднує психологічний, духовний і спільнотний виміри підтримки та може бути адаптована до потреб конкретної громади. Водночас ефективність таких програм значною мірою залежить від умов їх реалізації: добровільності участі, конфіденційності, безпечної атмосфери, неоцінювального ставлення до переживань людини, можливості індивідуального супроводу та співпраці між психологом і духовним наставником.

Результати дослідження доцільно інтерпретувати з урахуванням певних обмежень. Дослідження має крос-секційний характер, тому дозволяє говорити про взаємозв'язки, але не дає підстав для однозначних причинно-наслідкових висновків. Вибірка є конфесійно специфічною та охоплює лише віруючих адвентистів сьомого дня, а отже, результати не можуть бути безпосередньо перенесені на представників інших релігійних спільнот або нерелігійне населення. Крім того, дослідження ґрунтується на самозвітних методиках, тому на відповіді респондентів могли впливати особливості самооцінки, актуальний емоційний стан і соціальна бажаність. Проте ці обмеження не знижують значущості отриманих результатів, а радше вказують на потребу їх обережного тлумачення.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленні вивчення резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни та у використанні отриманих результатів для розробки й удосконалення програм психологічної, психоедукаційної та душпастирської підтримки. Порівняльні дослідження з іншими конфесійними групами також можуть бути корисними для точнішого розуміння специфіки саме адвентистського релігійного середовища. Доцільно детальніше дослідити зв'язок резильєнтності із соціальною підтримкою, пережитими втратами, травматичним досвідом, смисложиттєвими орієнтаціями, надією, самоефективністю та посттравматичним зростанням. Перспективним є також застосування лонгітюдного дизайну для простеження змін резильєнтності, релігійного копінгу та емоційного стану віруючих у часі. Практично важливим напрямом є розробка та апробація методичних матеріалів для практичних занять, консультативної роботи й підтримувальних програм у

релігійних громадах, призначених для психологів, консультантів, служителів, керівників церковних відділів та інших осіб, залучених до супроводу віруючих в умовах воєнного стресу.

Отже, у роботі теоретично обґрунтовано й емпірично показано, що релігійність може виступати значущим, але не автоматичним психологічним ресурсом резильєнтності віруючих адвентистів сьомого дня в умовах війни. Її підтримувальний потенціал найвиразніше виявляється там, де віра має внутрішню особистісну значущість, пов’язана з довірою, смислом і конструктивним подоланням труднощів, а не зводиться лише до формальної релігійної активності. Саме це положення становить головний підсумок проведеного дослідження та визначає його теоретичну і практичну цінність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років [Електронний ресурс] // Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4, № 4. Стаття e0404219. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219 (дата звернення: 16.03.2026).

2. Астремська І. В., Челомбітко Н. П. Стресові розлади у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану // Габітус. 2024. Вип. 67. DOI: 10.32782/2663-5208.2024.67.37.

3. Галецька І., Клімanська М., Перун М. DASS 21: Шкала депресії, тривожності та стресу: адаптація українською мовою [Електронний ресурс]. URL: https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukranian/DASS-21_ua_about.pdf (дата звернення: 16.04.2026).

4. Горностай П. Психологія колективних травм : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.

5. Денисевич О. Релігія як стратегія подолання труднощів українцями на початку російського вторгнення в Україну 2022 року // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2024. № 4. С. 85–95. DOI: 10.15407/sociology2024.04.085.

6. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 20. С. 67–74. DOI: 10.30970/PS.2024.20.10.

7. Євдокімова Н. О., Зливков В. Л., Лукомська С. О., Котух О. В. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога : навч. посіб. Київ : Лисенко М. М., 2025. 200 с.

8. Київський міжнародний інститут соціології. Стресові ситуації в житті українців, 2024 [Електронний ресурс]. 31.01.2025. URL: https://www.kiis.com.ua/?cat=reports&id=1472&lang=ukr&page=1 (дата звернення: 15.04.2026).

9. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

10. Коструба Н. С. Медіарелігійність як стратегія подолання та стійкості в умовах кризи // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2023. Т. 9, № 2. С. 78–86. DOI: 10.52534/msu-pp2.2023.78.

11. Красков О. В. Вплив факторів стресу, пов’язаних з війною в Україні, на психічне здоров’я молоді (на прикладі студентів 3–4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія») // Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9, № 3. DOI: 10.26766/pmgp.v9i3.522.

12. Креденцер О. В. Основні підходи до аналізу поняття «резильєнтність» в сучасній організаційній психології // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 3–4 (33). С. 124–136. DOI: 10.31108/2.2024.3.33.11.

13. Кузнецов О. І., Шайхлісламов З. Р. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 65. С. 138–153. DOI: 10.34142/23129387.2021.65.08.

14. Куриляк В. В. Практики здорового способу життя Церкви адвентистів сьомого дня в Україні // Мультиверсум. Філософський альманах. 2021. Т. 2, № 1(173). С. 132–165. DOI: 10.35423/2078-8142.2021.1.2.08.

15. Москалець В. П. Психологія релігії : підручник. Київ : Ліра-К, 2022. 192 с.

16. Пирог Г. В., Литвинчук К. В. Зв’язок релігійності та копінг-стратегій українців у часі війни // Габітус. 2025. Т. 2, № 69. С. 145–150. DOI: 10.32782/2663-5208.2025.69.2.26.

17. Савелюк Н. М. Релігійність як складова духовності особистості // Проблеми сучасної психології. 2011. Вип. 13. С. 344–354.

18. Савелюк Н. М. Типи релігійної особистості у психологічних дослідженнях // Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 32. С. 465–476.

19. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А., Турбан В. В. та ін. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с.

20. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с. DOI: 10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025.

21. Суший О. В. Травма як соціальний діагноз Українського суспільства: наукова доповідь на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Український соціум: політико-психологічний вимір зміни поколінь» // Проблеми політичної психології. 2023. Т. 14, № 28. С. 62–78. DOI: 10.33120/popp-Vol14-Year2023-148.

22. Українське суспільство, держава і церква під час війни. Церковно-релігійна ситуація в Україні-2025 : інформаційні матеріали / Центр Разумкова ; авт. кол.: Ю. Якименко (керівник проєкту), А. Биченко, М. Міщенко [Електронний ресурс]. Київ, 2026. 125 с. URL: https://razumkov.org.ua/images/2026/03/01/2025-Religion-UKR.pdf (дата звернення: 15.04.2026).

23. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 35–40. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.1/07.

24. Шабанова Н. В., Трофімов А. Ю. Вплив релігійної віри на психічне здоров'я українських вимушених переселенців у країнах Європи // Габітус. 2025. Вип. 72, ч. 1. С. 191–195. DOI: 10.32782/2663-5208.2025.72.1.33.

25. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–

Девідсона-10 (CD-RISC-10) // Український ревматологічний журнал. 2020. № 2 (80). С. 66–72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.

26. Яремко О. Релігійність у психології особистості та міжособистісних стосунків: теорія, методологія, практика : монографія. Львів : Свічадо, 2021. 232 с.

27. ADRA Ukraine. Поруч у кризі - разом у відновленні: унікальні особливості та ключові досягнення ADRA Ukraine 2022–2026 [Електронний ресурс]. 2026. URL: https://www.adra.ua/shared-files/34338/?adra-ukraine-4-years-of-the-war-ua-v2026.02.25.pdf (дата звернення: 16.04.2026).

28. ADRA Ukraine. Психологічна допомога ADRA Ukraine [Електронний ресурс]. URL: https://www.adra.ua/assistance/mhpss/ (дата звернення: 16.04.2026).

29. DASS Translations. Ukrainian translation of the DASS21 [Електронний ресурс]. URL: https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukranian/Ukrainian.htm (дата звернення: 16.04.2026).

30. Davidson J. R. T. Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual [Електронний ресурс]. 2018. URL: https://www.connordavidson-resiliencescale.com/CD-RISC%20Manual%2008-19-18.pdf (дата звернення: 16.04.2026).

31. General Conference of Seventh-day Adventists. Commitment to Health and Healing [Електронний ресурс]. 2009. URL: https://gc.adventist.org/official-statements/commitment-to-health-and-healing/ (дата звернення: 15.04.2026).

32. General Conference of Seventh-day Adventists. Seventh-day Adventist Church Manual [Електронний ресурс]. 2022. URL: https://adventist.org/wp-content/uploads/2023/07/2022-Seventh-day-Adventist-Church-Manual.pdf (дата звернення: 15.04.2026).

33. Office of Archives, Statistics, and Research, General Conference of Seventh-day Adventists. Quick Statistics on the Seventh-day Adventist Church [Електронний

ресурс]. Updated July 24, 2025. URL: https://www.adventistarchives.org/quick-statistics-on-the-seventh-day-adventist-church (дата звернення: 15.04.2026).

34. Seventh-day Adventist Church. 28 Fundamental Beliefs [Електронний ресурс]. 2020. URL: https://adventist.org/wp-content/uploads/2020/06/ADV-28Beliefs2020.pdf (дата звернення: 15.04.2026).

35. Ukrainian Union Conference. Про церкву [Електронний ресурс]. 2026. URL: https://adventist.ua/about-us/ (дата звернення: 16.04.2026).

36. Ukrainian Union Conference. Seventh-day Adventist Online Yearbook [Електронний ресурс]. 2025. URL: https://www.adventistyearbook.org/entity?EntityID=10062 (дата звернення: 16.04.2026).

37. Allport G. W., Ross J. M. Personal religious orientation and prejudice // Journal of Personality and Social Psychology. 1967. Vol. 5, No. 4. P. 432–443. DOI: 10.1037/0022-3514.5.4.432.

38. Ano G. G., Vasconcelles E. B. Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis // Journal of Clinical Psychology. 2005. Vol. 61, No. 4. P. 461–480. DOI: 10.1002/jclp.20049.

39. Antony M. M., Bieling P. J., Cox B. J., Enns M. W., Swinson R. P. Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample // Psychological Assessment. 1998. Vol. 10, No. 2. P. 176–181. DOI: 10.1037/1040-3590.10.2.176.

40. Block J., Kremen A. M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness // Journal of Personality and Social Psychology. 1996. Vol. 70, No. 2. P. 349–361. DOI: 10.1037//0022-3514.70.2.349.

41. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // American Psychologist. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20.

42. Büssing A., Recchia D. R., Starck L., van Treeck K. Perceived changes of attitudes and behaviors of Seventh-Day Adventists during the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional survey in Germany // Journal of Religion and Health. 2022. Vol. 61, No. 3. P. 2253–2278. DOI: 10.1007/s10943-022-01580-y.

43. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience // Journal of Traumatic Stress. 2007. Vol. 20, No. 6. P. 1019–1028. DOI: 10.1002/jts.20271.

44. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: A systematic review and meta-analysis // The Lancet. 2019. Vol. 394, No. 10194. P. 240–248. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30934-1.

45. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.

46. Denckla C. A., Cicchetti D., Kubzansky L. D., Seedat S., Teicher M. H., Williams D. R., Koenen K. C. Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations // European Journal of Psychotraumatology. 2020. Vol. 11, No. 1. Article 1822064. DOI: 10.1080/20008198.2020.1822064.

47. Doane M. J., Elliott M., Dyrenforth P. S. Extrinsic religious orientation and well-being: Is their negative association real or spurious? // Review of Religious Research. 2014. Vol. 56, No. 1. P. 45–60. DOI: 10.1007/s13644-013-0137-y.

48. Dolcos F., Hohl K., Hu Y., Dolcos S. Religiosity and resilience: Cognitive reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between religious coping and well-being // Journal of Religion and Health. 2021. Vol. 60. P. 2892–2905. DOI: 10.1007/s10943-020-01160-y.

49. Donahue M. J. Intrinsic and extrinsic religiousness: Review and meta-analysis // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. Vol. 48, No. 2. P. 400–419. DOI: 10.1037/0022-3514.48.2.400.

50. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk // Annual Review of Public Health. 2005. Vol. 26. P. 399–419. DOI: 10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357.

51. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 184 p.

52. Gan S. K.-E., Wong S. W.-Y., Jiao P.-D. Religiosity, theism, perceived social support, resilience, and well-being of university undergraduate students in Singapore during the COVID-19 pandemic // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20, No. 4. Article 3620. DOI: 10.3390/ijerph20043620.

53. Giordano F., Lipscomb S. L., Jefferies P., Kwon K.-A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war // Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Article 1331886. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1331886.

54. Hackney C. H., Sanders G. S. Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies // Journal for the Scientific Study of Religion. 2003. Vol. 42, No. 1. P. 43–55. DOI: 10.1111/1468-5906.t01-1-00160.

55. Henry J. D., Crawford J. R. The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample // British Journal of Clinical Psychology. 2005. Vol. 44, No. 2. P. 227–239. DOI: 10.1348/014466505X29657.

56. Hill P. C., Pargament K. I. Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research // American Psychologist. 2003. Vol. 58, No. 1. P. 64–74. DOI: 10.1037/0003-066X.58.1.64.

57. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.

58. Hood R. W., Hill P. C., Spilka B. The Psychology of Religion: An Empirical Approach. 5th ed. New York : Guilford Press, 2018. 656 p.

59. Jackson B. R., Bergeman C. S. How does religiosity enhance well-being? The role of perceived control // Psychology of Religion and Spirituality. 2011. Vol. 3, No. 3. P. 149–161. DOI: 10.1037/a0021597.

60. Jokela M. Religiosity, psychological distress, and well-being: Evaluating familial confounding with multicohort sibling data // American Journal of Epidemiology. 2022. Vol. 191, No. 4. P. 584–590. DOI: 10.1093/aje/kwab276.

61. Kirkpatrick L. A., Hood R. W. Intrinsic-extrinsic religious orientation: The boon or bane of contemporary psychology of religion? // Journal for the Scientific Study of Religion. 1990. Vol. 29, No. 4. P. 442–462.

62. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11. DOI: 10.1037//0022-3514.37.1.1.

63. Koenig H. G., Büssing A. The Duke University Religion Index (DUREL): A five-item measure for use in epidemiological studies // Religions. 2010. Vol. 1, No. 1. P. 78–85. DOI: 10.3390/rel1010078.

64. Koenig H. G., Parkerson G. R., Meador K. G. Religion index for psychiatric research // American Journal of Psychiatry. 1997. Vol. 154, No. 6. P. 885–886. DOI: 10.1176/ajp.154.6.885b.

65. Koenig H. G. Religion, spirituality, and health: A review and update // Advances in Mind-Body Medicine. 2015. Vol. 29, No. 3. P. 19–26.

66. Koenig H. G. Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications // ISRN Psychiatry. 2012. Vol. 2012. Article 278730. DOI: 10.5402/2012/278730.

67. Kostruba N., Fishchuk O. Media religiosity and war coping strategies of young people in Ukraine // Journal of Religion and Health. 2023. Vol. 62. P. 465–478. DOI: 10.1007/s10943-022-01663-w.

68. Kovalenko J. Surviving the atrocity: a study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war // Journal of Health Psychology. 2024. Vol. 29, No. 14. P. 1688–1703. DOI: 10.1177/13591053241274464.

69. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine // Frontiers in Psychiatry. 2023. Vol. 14. Article 1134780. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1134780.

70. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

71. Lee J. W., Morton K. R., Walters J., Bellinger D. L., Butler T. L., Wilson C., Walsh E., Ellison C. G., McKenzie M. M., Fraser G. E. Cohort profile: The biopsychosocial religion and health study (BRHS) // International Journal of Epidemiology. 2009. Vol. 38, No. 6. P. 1470–1478. DOI: 10.1093/ije/dyn244.

72. Leondari A., Gialamas V. Religiosity and psychological well-being // International Journal of Psychology. 2009. Vol. 44, No. 4. P. 241–248. DOI: 10.1080/00207590701700529.

73. Lim I. C. Z. Y., Tam W. W. S., Chudzicka-Czupała A., McIntyre R. S., Teopiz K. M., Ho R. C., Ho C. S. H. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis // Frontiers in Psychiatry. 2022. Vol. 13. Article 978703. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.978703.

74. Lovibond P. F., Lovibond S. H. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. 2nd ed. Sydney : Psychology Foundation, 1995. 42 p.

75. Lucchetti G., Góes L. G., Amaral S. G., Ganadjian G. T., Andrade I., Almeida P. O. A., do Carmo V. M., Manso M. E. G., de Oliveira I. R., Leão F. C. Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence // World Journal of Clinical Cases. 2021. Vol. 9, No. 26. P. 7620–7631. DOI: 10.12998/wjcc.v9.i26.7620.

76. Lushchak O., Velykodna M., Bolman S., Strilbytska O., Deputatov V., Sereda Y., Kalaitzaki A. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: A nationwide cross-sectional study // The Lancet Regional Health – Europe. 2023. Vol. 36. Article 100773. DOI: 10.1016/j.lanepe.2023.100773.

77. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // Child Development. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 543–562. DOI: 10.1111/1467-8624.00164.

78. Maltby J., Day L. Religious orientation, religious coping and appraisals of stress: Assessing primary appraisal factors in the relationship between religiosity and psychological well-being // Personality and Individual Differences. 2003. Vol. 34, No. 7. P. 1209–1224. DOI: 10.1016/S0191-8869(02)00110-1.

79. Maltseva K. Stress exposure, perceived stress, protective psychosocial factors, and health status in Ukraine after the full-scale invasion // Journal of Health Psychology. 2024. Vol. 29, No. 14. P. 1640–1652. DOI: 10.1177/13591053241259728.

80. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience // Annual Review of Psychology. 2012. Vol. 63. P. 227–257. DOI: 10.1146/annurev-psych-120710-100356.

81. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.

82. Morton K. R., Lee J. W., Martin L. R. Pathways from religion to health: Mediation by psychosocial and lifestyle mechanisms // Psychology of Religion and Spirituality. 2017. Vol. 9, No. 1. P. 106–117. DOI: 10.1037/rel0000091.

83. Niyonsenga J., Jansen S., Rutembesa E., Hermans E., Monacelli N., Caricati L. Resilience frameworks, measurement tools, and transmission processes in the context of man-made collective trauma: A meta-synthesis and multilevel meta-analysis // European Journal of Psychotraumatology. 2025. Vol. 16, No. 1. Article 2582455. DOI: 10.1080/20008066.2025.2582455.

84. Oviedo L., García-Alandete J., González-Castro J. L., Muñoz A. Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 20. Article 13094. DOI: 10.3390/ijerph192013094.

85. Pargament K. I., Feuille M., Burdzy D. The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping // Religions. 2011. Vol. 2, No. 1. P. 51–76. DOI: 10.3390/rel2010051.

86. Pargament K. I., Smith B. W., Koenig H. G., Perez L. Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors // Journal for the Scientific Study of Religion. 1998. Vol. 37, No. 4. P. 710–724. DOI: 10.2307/1388152.

87. Pargament K. I. The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. New York : Guilford Press, 1997. 548 p.

88. Park C. L., Holt C. L., Le D., Christie J., Williams B. R. Positive and negative religious coping styles as prospective predictors of well-being in African Americans // Psychology of Religion and Spirituality. 2018. Vol. 10, No. 4. P. 318–326. DOI: 10.1037/rel0000124.

89. Park C. L. Intrinsic and extrinsic religious motivation: Retrospect and prospect // The International Journal for the Psychology of Religion. 2021. Vol. 31, No. 3. P. 213–222. DOI: 10.1080/10508619.2021.1916241.

90. Reinert K. G., Campbell J. C., Bandeen-Roche K., Lee J. W., Szanton S. L. The role of religious involvement in the relationship between early trauma and health outcomes among adult survivors // Journal of Child & Adolescent Trauma. 2016. Vol. 9. P. 231–241. DOI: 10.1007/s40653-015-0067-7.

91. Schäfer S. K., Supke M., Kausmann C., Schaubruch L. M., Lieb K., Cohrdes C. A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises // Communications Psychology. 2024. Vol. 2. Article 92. DOI: 10.1038/s44271-024-00138-w.

92. Schlechter P., Mateos Rodriguez I., Morina N., Knausenberger J., Wilkinson P. O., Hellmann J. H. Psychological distress in refugees: The role of traumatic events, resilience, social support, and support by religious faith // Psychiatry Research. 2021. Vol. 304. Article 114121. DOI: 10.1016/j.psychres.2021.114121.

93. Schwalm F. D., Zandavalli R. B., de Castro Filho E. D., Lucchetti A. L. G., Lucchetti G. Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies // Journal of Health Psychology. 2022. Vol. 27, No. 5. P. 1218–1232. DOI: 10.1177/1359105320984537.

94. Shai O. Does armed conflict increase individuals' religiosity as a means for coping with the adverse psychological effects of wars? // Social Science & Medicine. 2022. Vol. 296. Article 114769. DOI: 10.1016/j.socscimed.2022.114769.

95. Smith T. B., McCullough M. E., Poll J. Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events // Psychological Bulletin. 2003. Vol. 129, No. 4. P. 614–636. DOI: 10.1037/0033-2909.129.4.614.

96. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives // European Journal of Psychotraumatology. 2014. Vol. 5, No. 1. Article 25338. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338.

97. Ungar M., Theron L. Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes // The Lancet Psychiatry. 2020. Vol. 7, No. 5. P. 441–448. DOI: 10.1016/S2215-0366(19)30434-1.

98. Vus V. I., Shkoliar M. V., Proskuriakov S., Fradelos E. Maintaining the mental health of Ukrainians in time of war: Searching for a mechanism to provide a comprehensive system of psychosocial support and mental health awareness // Polski

Merkuriusz Lekarski. 2024. Vol. 52, No. 3. P. 373–379. DOI: 10.36740/Merkur202403116.

99. Whitehead B. R., Bergeman C. S. Daily religious coping buffers the stress-affect relationship and benefits overall metabolic health in older adults // Psychology of Religion and Spirituality. 2020. Vol. 12, No. 4. P. 393–399. DOI: 10.1037/rel0000251.

100. You S., Lim S. A. Religious orientation and subjective well-being: The mediating role of meaning in life // Journal of Psychology and Theology. 2019. Vol. 47, No. 1. P. 34–47. DOI: 10.1177/0091647118795180.