

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗВЕРНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО  
ВІРИ В БОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532-з-1  
спеціальності 053– Психологія

Могільов Петро Анатолійович

Керівник: доцент Железнякова Ю.В.

Рецензент: доктор психологічних наук, професор

Клопота Е. А.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Могільову Петру Анатолійовичу

Тема роботи Психологічні чинники звернення особистості до віри в Бога в умовах воєнного часу

Керівник роботи Железнякова Ю. В. доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки:

Здійснити теоретичний аналіз основних соціально-психологічних підходів у дослідженні психологічних чинників особистості; провести теоретичний аналіз психологічних чинників звернення особистості до віри в Бога в умовах воєнного часу; експериментально дослідити психологічні особистості в умовах воєнного часу.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 2 малюнки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В. доцент кафедри психології		
Розділ 1	Железнякова Ю.В. доцент кафедри психології		
Розділ 2	Железнякова Ю.В. доцент кафедри психології		
Висновки	Железнякова Ю.В. доцент кафедри психології		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-серпень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ П. А. Могільов

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Ю. В. Железнякова

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 62 сторінка, 1 таблиця, 2 рисунка, 50 джерел, 4 додатка.

Об'єкт дослідження – віра як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні чинники звернення особистості до віри в Бога в умовах воєнного часу.

Мета роботи – на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дослідити психологічні особливості особистості в умовах воєнного часу.

Гіпотеза дослідження: ймовірно, що страх, тривожність, емоційна негнучкість, ригідність особистості в умовах воєнного часу спонукає до переоцінки життєвих цінностей, що приводить досліджуваних ВПО до віри в Бога в умовах воєнного часу.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

У дипломній роботі розглянуті теоретичні засади психологічних чинників звернення особистості до віри у Бога в умовах воєнного часу, теорії та підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості, вивчення емоційного та психічного стану особистості в умовах воєнного часу.

Галузь використання: комунальний заклад «Центр надання соціальних послуг».

**ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРАХ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, ВІРА В БОГА.**

## SUMMARY

Mogilev P.A. Psychological Factors of a Person's Conversion to Faith in God in Wartime Conditions

Master's qualification thesis: 62 pages, 1 table, 2 figures, 50 sources, 4 appendices.

The object of research is faith as a psychological phenomenon.

The subject of the research is the psychological factors of an individual's appeal to faith in God in wartime conditions.

The purpose of the work is to investigate the psychological characteristics of the individual in wartime conditions on the basis of theoretical analysis and empirical research.

Research hypothesis: it is likely that fear, anxiety, emotional inflexibility, rigidity of personality in wartime conditions prompts a reassessment of life values, which leads the studied IDPs to believe in God in wartime conditions.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization research data; empirical: observation, testing.

The thesis examines the theoretical foundations of the psychological factors of an individual's appeal to faith in God in wartime conditions, theories and approaches to the study of the psychological well-being of an individual, the study of the emotional and mental state of an individual in wartime conditions.

Field of use: communal institution "Center for the provision of social services".

INTERNALLY DISPLACED PERSONS, EMOTIONAL STATE, ANXIETY, FEAR, PERSONAL ANXIETY, FAITH IN GOD.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗВЕРНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ВІРИ В БОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	10
1.1 Віра в Бога як психічний базис особистості у прагненні задовольнити основні інстинкти.....	10
1.2 Віра в Бога в умовах воєнного часу як один з базових ресурсів особистості.....	25
1.3 Психологічні чинники звернення особистості до віри в Бога в умовах воєнного стану.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ..	37
2.1 Організація дослідження .....	37
2.2 Аналіз та інтепретація результатів емпіричного дослідження ВПО які звернулись до віри в Бога умовах воєнного часу.....	41
2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості особистості в умовах воєнного часу особливо через віру у Бога.....	45
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	63

## ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку психології як науки вже недостатньо займатися психологією абстрактної, типової особистості, а слід перейти до вивчення психології реальної людини конкретної, індивідуальної, живої, тілесної, душевної і духовної, однієї-єдиної у світі [9; 10; 12]. Конкретність у вивченні особистості полягає не просто у встановленні емпіричних чи сенсорних даних про неї, чи у раціональному аналізі з допомогою абстрактних понять (ноуменів) її стійкої суті та психологічної структури, а у пізнанні неповторної людської реальності та людського життя [7; 8; 12; 14].

У психології ототожнюється рух-поступ понять у концептуальному просторі із динамікою життя конкретної людини у реальному світі існування. Конкретна людина, утверджуючи собою єдиність, не однорідна за своєю суттю, а багатовимірна, різна у різних ситуаціях і часових миттєвостях. Щоб її зрозуміти, то треба "розглядати" у серцевині часопростору. Тоді особистість "заговорить" із власної глибини та набуде повноти відкритості. Теоретична психологія покликана одухотворити, дати життя особистості [7; 8; 12] феноменів життя, буття і часу у сфері ситуацій-подій. Причому людина у своєму повсякденні завжди виходить (трансцендентує) за межі, що окреслені конкретною подією, ситуацією. Особистість це не стан, не лише сутність, а й існування, точніше спосіб існування. Життєвий світ особистості і реальний зовнішній світ вимагають від неї життя, відтак й активності, безперервних виборів. Людина, справжня онтологія особистості - це виявлення суті та зв'язків, котра переживає світ у його смислового наповненні, повинна втілитися у реальну особу, яка проживає своє єдине життя в конкретному світі [4; 5; 9; 10; 14].

Психологія як наука не може окремо аналізувати духовну сферу людини, тому що остання не є її самостійним предметом. Звернемося до розгляду віри в богословській літературі [1; 4; 5; 6; 11; 13; 15]. Апостол Павло пише, "віра є упевненість у речах невидимих". Вона перевершує порядок необхідності. "Блаженні ті, що не бачили й увірували", повірили, не будучи зобов'язаними, вимушеними або змушуваними. Віра постає, таким чином, як сходження розуму, кероване самим же розумом, але як таке сходження, що виявляє власну обмеженість. Віра стверджує: "Віддай свій жалюгідний розум та отримай Логос". Вона є вихід до очевидного, до одкровенної істини, що відкриває її досвід; тому це одночасно й п одкровення. Вона скасовує всякий доказ, всіляке опосередкування чи абстрактне уявлення про Бога і робить безпосередньо присутнім того невідомого Когось, хто знайомий нам ближче за всіх знайомих..." [4, 51-52]. "Віра це надання переваги секунді миттєвого відчуття вічності перед цілим потоком вражень, які ведуть нас у царство тимчасового, зникаючого, того, що руйнується [12, 53]. "Віра як духовний стан людини це те, до чого ми умовно повинні прагнути". Без благодаті Божої людина є плотською душевною, а коли з нею Бог духовною. Але, як говорив апостол Павло, "щоб не вірити, треба вчинити над собою насильство" [4, 48] Дух це дар, це божественна благодать яка перетворює душу.

Об'єкт дослідження – віра як психологічний феномен

Предмет дослідження – психологічні чинники звернення особистості до віри в Бога в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості особистості в умовах воєнного часу.

Гіпотеза дослідження: ймовірно, що страх, тривожність, емоційна негнучкість, ригідність особистості в умовах воєнного часу спонукає до переоцінки життєвих цінностей, що приводить досліджуваних до віри в Бога в умовах воєнного часу.



Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи відносно звернення особистості до віри в Бога;
2. Розкрити специфіку віри в Бога в умовах воєнного часу;
3. Експериментально дослідити емоційний та психічний стан особистості в умовах воєнного часу.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 37 найменувань та додатки на 9 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 62 сторінки. Робота містить 1 таблицю та 2 рисунка.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗВЕРНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ВІРИ В БОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

#### 1.1 Віра в Бога як психічний базис особистості у прагненні задовольнити основні інстинкти

Науково довести чи спростувати існування трансцендентного (надприродного) світу, інтегральним уособленням (персоніфікацією) якого у релігійних уявленнях людини є Бог, неможливо. Але вчені можуть і мають ретельно досліджувати віру в Бога (релігійну), яка чинить найпотужніший благодатний, цілющий вплив на людську психіку, а відтак - на всі суспільні стосунки та взаємини.

На сьогоднішній день пріоритетна значущість психотерапевтичної, психокорекційної, психопрофілактичної, психогігієнічної проблематики релігійної віри підвищується стратегічно-концептуальним трактуванням Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я (ВООЗ) загального здоров'я особистості (персони) як її суб'єктного стану благополуччя. Психотерапевтичні аспекти віри в Бога плідно вивчали чимало дослідників (Ф. Шлейерма, С. К'єркегор, М. Гайдеггер, Л. Шестов, К. Ясперс, А. Бойзен, Д. Олівер, В. Джемс, П. Тілліх та ін.). Але з позицій власне стану загального благополуччя особистості (персони) віра в Бога ще не розглядалась. Виклад основного матеріалу дослідження. Чимало різноманітної інформації кожна людина мусить сприймати і приймати "на віру" внаслідок неможливості або неспроможності перевірити її достовірність особисто (за відсутності відповідних наукових, фахових знань і вмінь, життєвого досвіду, достатньо потужних інтелекту та/або інтуїції, часової чи і просторової віддаленості того, про що йдеться, і т. ін.). Сприймання інформації "на віру" ґрунтується на довір'ї суб'єкта до тих осіб, груп, джерел, котрі її репрезентують, рівень

якого, своєю чергою, вирішальним чином визначається їх авторитетом [3, 137-142]. Довіряти справжнім авторитетам - мудро, адже жодна людина не здатна самотужки переконатись в істинності, достовірності всієї і навіть значної частини потрібної для її життєдіяльності інформації. Але принципово це так чи інакше, рано чи пізно можна зробити за допомогою практично-емпіричних та науково-теоретичних засобів. Як говориться: "життя покаже". Наприклад, комуністичні та нацистські ідеї, у які повірили сотні мільйонів людей, виявились абсолютно облудними. Непересічні досягнення палеонтології, порівняльної морфології, ембріології, фізіології, біохімії, етології, генетики популяцій засвідчують істинність принаймні базисних положень теорії еволюції Ч. Дарвіна, а отже спростовують позицію тих осіб, котрі вірять у її облудність (не вірять у правильність). Назвемо сприймання і прийняття "на віру" інформації, котра стосується "земного", матеріального світу, яку людський розум спроможний пізнавати і пізнати, довірою, а готовність до такого прийняття - довір'ям. Трактуювання П. Тілліха про феномен, котрий називають зціленням вірою: "Зцілення вірою, в тому розумінні, в якому цей термін сьогодні вживається, - це спроба зцілити інших чи себе за допомогою розумового зосередження на цілющій силі, наявній в інших чи у самому собі. Така цілюща сила дійсно є в природі і в людині, і вона справді може бути актуалізована відповідними розумовими зусиллями." Величезна результативність цієї сили іноді вражає. Але щодо неї не слід застосовувати слово "віра" [6, 203]. Напевне, що цей феномен, який наука поки що не пояснила, можна називати непохитною впевненістю. Релігійна віра істотно, сутнісно відрізняється від такої довіри і впевненості - достовірність її змісту жодними "земними" (науковими, емпіричними) засобами верифікувати (доказово перевірити правдивість, правильність) неможливо, тому що у її змісті йдеться не про матеріальний світ природної причинності, а про Трансцендентне (Надприродне), до якого людська наука неспроможна навіть підступитись. Надприродне, якщо воно справді існує, влаштоване, організоване принципово. ради калньо інакше, ніж природне,

земне. А от як саме, людям знати не дано, людський інтелект абсолютно непридатний здійснити когнітивні розвідки теренів Трансцендентного. Люди можуть знати про Нього лише те, що Воно само каже їм про себе - виявляє себе у доступних для людського сприймання й розуміння формах, які називаються Богоявлення. Боговтілення, откровення, чудо. А також те, що вигадала про Нього фантазія, виплекали мрії надумало й приписало Йому мислення людей. Отож люди мають тільки один, суворо альтернативний (мовою логіки - суто диз'юнктивний) вибір стосовно пізнавальної основи свого ставлення до Надприродного, інтегральним уособленням (персоніфікацією) якого є Бог: або вірити в Нього, або не вірити. Але в такій ситуації, коли суб'єкт не може довести неіснування того, в існування чого він не вірить, ця його невіра є вірою у протилежне за змістом тому, в що він не вірить. Слушно припустити ще одну позицію у цьому семантичному полі - цілковиту байдужість суб'єкта щодо Надприродного, Бога, Його ставлення до людей. Хоча уявити таке в межах психічної норми у відносно цивілізованої та освіченої людини важко. Таким чином, загалом сутність віри в Бога (релігійної) можна трактувати як упевненість суб'єкта в існуванні Бога, Надприродного світу, причому попри неможливість науково (й аналітично, й емпірично) довести це.

К.Г. Юнг неодноразово зауважував: "Протягом останніх тридцяти років до мене звертались по допомогу люди з усіх розвинених країн світу. Я вилікував сотні пацієнтів. Серед усіх моїх пацієнтів за тридцять п'ять років не було жодного, чиї проблеми зі здоров'ям не можна було б вирішити за допомогою релігійного світогляду. Сміливо можна сказати, що всі вони захворіли, тому що не мали під собою того ґрунту, який в усі часи дає людям віра. Тому вони змогли вилікуватися тільки тоді, коли серцем прийняли християнське ставлення до життя" [8]. Не можна сумніватись щодо правдивості цього вражаючого твердження велета психології. Воно потужно спонукає й надихає ґрунтовно вивчати віру в Бога з позицій потреб сучасної психологічної допомоги вивчення становища людини у сучасному світі дає

вагомій підставі для гіпотези (припущення), що щира віра в Бога необхідна і безальтернативна умова стану загального благополуччя особистості, а отже й стратегічна парадигма усіх форм ефективної психологічної допомоги (психотерапії, психокорекції, психопрофілактики та ін.). Все ще реальна загроза самознищення людства у термоядерній війні та глобальна екологічна криза, яка вже вочевидь переростає у глобальну екологічну катастрофу, що цілком вірогідно завершиться омніцидом (загибеллю життя на Землі). тривожні реалії, що серйозно знижують надійність світу людей. Глибоке коріння такого сумного стану - у європейській ментальності та культурі Ренесансу і Нового часу. Потужні мислителі тих часів були впевнені у безмежних можливостях людського розуму щодо його спроможності організувати створення ідеальних умов для всебічного гармонійного розвитку, а відтак досконалого життя людини на Землі, проголошували, що люди здатні і повинні пізнавати причини та приховані сили, потенціал усіх предметів і явищ з метою розширення й посилення своєї влади над природою аж до остаточного підкорення її та досягнення цим шляхом величезної могутності (Р. Декарт, Ф. Бекон та ін.); що природа величезна майстерня, у якій і з - матеріалів якої люди мають виготовляти потрібні для них речі (П. Гольбах та ін.); що людина - володар природи, для якого не існує жодних обмежень у використанні її для задоволення своїх потреб; в ідеалі людина має цілковито підкорити собі природу, стати абсолютно незалежною не лише від її законів, а й від усіх тих, котрі не вона сама собі встановила (Й. Фіхте) і т. ін., і т. п. Тоді з'явилося бісівське кредо *Nes Deos interset* - Бог нехай не втручається. Життя показало, що ренесансно-просвітницький оптимізм стосовно людського розуму та його найдужчого знаряддя науки був, обережно кажучи, перебільшенням і привів людство до реальної загрози самознищення. Самовпевнений і зухвалий людський розум не спромігся протидіяти тотальній кризі духовності, моральності, виразними проявами якої є домінування егоїзму, меркантилізму, корисливості у ціннісних орієнтаціях індивідів та груп, планетарна епідемія всепоглинаючого

прагнення швидкої і легкої наживи, матеріальної вигоди, аморальність, легковажність, бездумність, безвідповідальність, за якої суб'єкт навіть не замислюється про можливі віддалені наслідки своїх дій, учинків для природи і суспільства. Особи з такою життєвою позицією все оцінюють, розраховують, планують з позицій власної "здобичі" - захоплення, завоювання, прибутку, збагачення, вигоди. Поза власною вигодою ніщо, жодні "високі матерії" (релігійні, моральні, світоглядні, ідеологічні, соціальні, художньо-естетичні) їх не цікавлять. Саме таке хижацько-меркантильне, захланно-корисливе використання сучасних надпотужних технологій призвело до глобальної екологічної кризи. А зброя масового знищення у руках таких персоналій реальна загроза термоядерного апокаліпсису [3, 14-19]. Досить згадати навіженого Путіна та його кремлівську камарилью. І це на тлі реальної загрози глобальної катастрофи земної цивілізації внаслідок над потужної активності Сонця, катаклізмів у надрах Землі, падіння метеоритів, що на основі солідних досліджень прогнозують учені. Люди за допомогою наявної науки й техніки нездатні не те що відвернути, а й хоч якось пояснити такі загрозливі процеси. Ця, дуже стисло викладена, ситуація життя сучасного людства "на вулкані, з якого вже сильно куриться", приводить принаймні до двох висновків, істотних щодо подальшої логіки цього повідомлення:

1. Якщо людство протягом відносно короткого часу не покладе в основу свого буття високі духовно-моральні цінності де-факто, а не лише де-юре, то воно знищить себе утилітарно-хижацьким використанням сучасних надпотужних технологій і/або зброї масового знищення.

2. Якщо вища сила, Бог не відверне прогнозовані науковцями грядущі космічно-планетарні катаклізми, то вони знищать земну цивілізацію. Є вагомі підстави вважати ці висновки не утопічними і не фантазмагорійними. По-перше, суспільні стосунки у розвинених країнах світу і тих, що впевнено йдуть шляхом прогресу, базуються на реальному верховенстві права, в основі якого лежать Права Людини юридична і постає гуманістичної парадигми

філософії, ідеології та політики. А корінням модерного гуманізму є християнська мораль любові [3, 149-162) По-друге, вже ніхто не заперечує, що якісь таємничі сили постійно відвертають планетарні катастрофи на землі, запобігають їм. Досить згадати, що, згідно з науковими розрахунками, наслідки Чорнобильської трагедії мали би бути значно більш руйнівними. Яким чином вони зменшились приблизно на три порядки, науковці не можуть збагнути. Тисячі людей у Сибіру та в інших місцях нашої планети бачили дивовижні капсули, які підхоплюють, затримують і руйнують великі метеорити. Вчені підтверджують цей факт, але пояснити його і чимало подібного людський розум неспроможний. Ці чудеса, таємниці гуманістичні, тому що вони стимулюють оптимістичну віру у високий смисл життя людини, існування земної цивілізації людство не сам-насам з ни щівними природними й техногенними катаклізмами. Хтось Всемогутній переймається нами і захищає нас і, вельми вірогідно, захищатиме в майбутньому, якщо ми будемо гідні Його піклування окреслені реальні загрози загибелі людства загострюють основну проблему людини, яка лягла в основу екзистенціалізму неминучості смерті, припинення земного життя кожного з нас, людей. Кинута у земний світ (народжена) незалежно від її бажання, людина так само незалежно від її бажання небажання, невідворотно буде викинута з нього - помре. Людина живе мріями, сподіваннями на майбутні блага, на завтрашнє щастя, поки не доходить висновку, що час неухильно наближає її до старості й смерті. Співвідносячи себе з часом, вона з страхітливим подивом усвідомлює, що посідає в ньому місце з чітко визначеними початком і кінцем, що беззастережно, остаточно й безапеляційно належить часу, своєму наймогутнішому і найстрашнішому ворогу, тому що він невблаганно скорочує її життя.

Змістовно і вражаюче дошкульно розгорнув цю ключову екзистенційну проблему Альбер Камю. У його інтерпретації вона постає як суперечність між прагненням людини до нескінченної приналежності і родинності зі світом, що відкриває ясне розуміння високого смислу свого існування у

Всесвіті й усвідомленням неминучості смерті, відчуженості від світу, його байдужості до неї, до її долі. "Якби людина могла переконатись, що Всесвіт здатен любити її, вона б змирилась. Якби мислення відкрило у мінливих контурах феноменів вічні співвідношення, до яких зводились би ці феномени, а самі співвідношення резюмувались би якимось єдиним принципом, то розум був би щасливий" [1, 283]. Але людський розум неспроможний задовольнити це прагнення. "Єдиною осмисленою історією людського мислення є історія покаянь та зізнань у власному безсиллі, які слідували одне за одним. За допомогою науки можна вловлювати і перераховувати феномени, анітрохи не наближаючись цим до розуміння світу. Моє знання світу не помножиться, навіть якщо мені вдасться обмацати всі його потаємні звивини. Прагнення людини знати істину щодо свого буття завжди наштовхується на нездоланну стіну, що демонструє лиш абсурдність існування людства і кожної людини [1, 234-236]. Такі екзистенційні відкриття породжують сталий негативно забарвлений стан суб'єкта, який екзистенціалісти назвали духовною нудотою. Основними складовими цього стану є відраза і тривога, у якій виокремлюють тривогу долі та смерті і тривогу порожнечі та відсутності смислу життя. Термін "доля вказує на незалежність від суб'єкта його смерті, на неможливість вплинути на неї, на реальну загрозу втрат, руйнацій (хвороб, нещасних випадків, цілеспрямованого нищення ворогами тощо), а отже й на мізерність та нікчемність людини.

Отож, як підкреслив П. Тілліх: "Усунути базисну тривогу кінцевого буття, викликану загрозою небуття, неможливо. Ця тривога іманентна самому існуванню [6, 32]. Оскільки тягар духовної нудоти суб'єкта є інтегрованим продуктом усвідомлення, осмислення й емоційного переживання ним екзистенційно-абсурдного становища людини у світі, то позбутись цього тягаря можна, знищивши одну із складових, поєднання яких це становище утворює, або цей світ, або себе, або гонор розуму, котрий вважає істинним лиш те, що може "обмацати" власними раціонально-



пізнавально-науковими засобами. Людина не може знищити світ (якщо не брати до уваги екологічний та термоядерний омніцид). Змістовий контекст цього повідомлення не вимагає аналізу знищення себе (самогубства) з онтологічних мотивів (прагнення позбутись тягара духовної нудоти).

З позицій "сізіфової праці" його рішуче заперечив А. Камю [1, 241-318]. Наведемо лише зібрані ним красномовні факти: "Часто порівнюють філософські теорії з поведінкою тих, хто їх сповідує. Серед мислителів, які відмовляли життю у смислі, ніхто, крім літературного героя Кириллова, Перегріна з легенди і Жака Лек'є, котрий перевіряв гіпотезу, не перебував у такій згоді з власною логікою, щоб вкоротити собі життя Жартуючи, часто посилаються на Шопенгауера, який прославляв самогубство за пишною трапезою" [1, 226]

Абсолютна більшість екзистенціалістів від кинула гонор зарозумілого розуму. Так, К. Ясперс дійшов висновку, що крах людського розуму у сфері основної екзистенційної проб леми людини безповоротно звертає його до Трансцендентного, до Бога. Л. Шестов висловився палко і категорично: "Єдиний вихід там, де для людського розуму немає виходу. Інакше навіщо нам Бог?! До Бога звертаються за неможливим. Для можливого і людей достатньо." С. К'єркегор закликав цілковито пожертвувати Богові інтелект, тому що у своєму інтелектуальному падінні віруючий досягає тріумфу - віра в Бога дає йому високий смисл життя, почування приналежності до абсолютної істини - добра, краси, світлу надію на безсмертя душі. Якби люди остаточно переконались, що всемогутнього і всеблагого Бога, який створив світ задля високої і благої мети, керує цим світом, переймається ними, любить їх і дає надію кожному на щасливе безсмертя, немає, а отже в основі їхнього світу немає нічого, крім кипіння диких сил і темних пристрастей, а поза світом нічого, крім - темної безодні, порожнечі, їх життя стало б суцільним і нестерпним відчасм А. Камю назвав це принесення гонору критичного розуму в жертву вірі в Бога "Втечею від Абсурду". Мовляв, "філософи-втікачі" демонструють екзистенційний абсурд тільки для того,

щоб одразу його розвіяти. Відтак усю філігранну витонченість і глибину їхньої думки, що осмислює абсурдність становища людини на Землі, він назвав патетичним фокусництвом. А спроби надати ірраціональній пустелі цього становища трансцендентної істинності - пониженням мислення.

Могутність екзистенційного абсурду полягає у його здатності розбивати ілюзійні надії людини, а людини у її гордому протистоянні йому сам-на-сам. А захист від нього за допомогою віри в Бога вуалює його. Мовляв, визнання існування незбагненого для людського розуму трансцендентного з метою пояснити його резонами абсурдність людського існування не пояснює її адже неможливо - раціонально пояснити ірраціональне. Шляхетний, ясний і сміливий критичний розум, який збагнув екзистенційний абсурд, не вдається до такого самозадурювання, а мужньо протистоїть йому, не бажає платити будь-яку ціну за втіху надії і тому приймає світ, у якому немає місця надії. У цьому його могутність, попри всю обмеженість і слабкість водночас А. Камю підкреслював, що у такого розуму немає жодних вагомих підстав для заперечення існування трансцендентного, Бога і його турботи про людей, про земне буття, і навіть припускав, що, можливо, Бог відкриється людям, коли їхня совість утвердить благо і святість [1, 244-250].

Але поки цього немає, особа як суб'єкт життєдіяння з таким розумом вступає у світ з виразним розумінням, що пекло людського життя є його єдиним царством. Це загострює його пристрасті, почуття, відчуття, з'являється виразне почування краси й поезії, форм і барв. палкий порив до всього того прекрасного, заради чого, на думку Ф. Ніцше, варто жити на землі, що приносить високу насолоду до мужності, мистецтва, музики, танцю, розуму, духу усього креативного, витонченого, божевільного, божественного. А. Камю додав до цього ще й голос плоті, ніжність, творчість благородство, шляхетність. Сповнюючи цим своє життя, суб'єкт з ясним і сміливим критичним розумом кидає гордий і мужній бунтівний виклик ірраціональному, байдужому і ворожому стосовно нього світу. Мовляв,

немає нічого більш величного і прекрасного, ніж такий бунт людини проти сил, які значно переважають її можливості. Однак такий філософськи філігранний бунт вимагає, на нашу думку, специфічних мазохістських якостей. Адже суб'єкт черпає на снагу до життя, боротьби, творчості у відчай "нудоті" екзистенційної фрустрації. Щоб страждання цієї фрустрації стали життєвою наснагою (вітальною силою), вони мусять бути своєрідною "пекельною" насолодою. А це і є специфічний мазохістський прояв. Напевне, що таких "мазохістів" порівняно небагато. Отож, якщо віра в Бога рятує людей від страждань, зумовлених усвідомленням і переживанням екзистенційного абсурду, то це є незаперечною підставою для констатації її високої психопрофілактичної і психотерапевтичної потужності та значущості [3, 119-120; 162- 172].

На відміну від А. Камю, відомий український психолог В. Роменець наголошував, що для його розуму правдивість релігійного вчення цілком переконливо засвідчують чудеса [5, 611]. Справді, у світі й у психіці людини - безліч чудес, про які постійно розповідають масмедіа. Принаймні значну частину з них наука не може відчувати і викрити як свідомі чи несвідомі фальсифікації або більш-менш переконливо пояснити їх зі своїх позицій. Окрім згаданого вище таємничого відвернення планетарних катаклізмів, слід насамперед вказати на чудо, котре століттями являє себе закономірно Благодатний вогонь, який щороку, але не в той самий день, а в той, на який припадає Пасха, матеріалізується з якоїсь таємничої інстанції у Святій Кутуклії в Єрусалимі і має таємничі властивості. Згадаємо ще й перебування якоїсь прекрасної зовні істоти, за всіма ознаками схожої на Матір Божу, на бані коптського християнського храму у Зейналі, передмісті Каїру. Її бачили сотні тисяч людей, християн і мусульман протягом майже 40 днів у квітні-травні 1968 року. Безліч дивовижних фактів засвідчують, що душа людини не гине разом зі смертю її тіла. А. Камю не писав про такі феномени.

З позицій гуманістичної аксіології істинність релігійних і світських аксіологічних учень, духовних цінностей, ідеалів, які вони пропонують,

визначається не онтологічно, а характером їх впливу на психіку людей, а відтак і на їх взаємини, міжособистісні стосунки. Інакше кажучи, вони істинні, якщо утверджують гуманізм, духовність, моральність, шляхетність у людських душах та взаєминах, незалежно від можливості наукової верифікації об'єктивної правдивості положень, на яких вони базуються. За цим критерієм істинності Е. Фромм поділив усі релігії на авторитарні та гуманістичні. Авторитарність суб'єкта виявляється у його прагненні домінувати, панувати, домогтися беззастережної покори слухняності так чи інакше залежних від нього людей за допомогою жорстких імперативів, санкцій, репресій та інших способів залякування їх [3, 112-113, 138-139].

Отож найдобročинність у авторитарній релігії - це рабська покора, слухняність щодо служителів, а найбільший гріх критичне осмислення її догматів і нормативно-регулятивних настанов (принципів, норм, правил поведінки), освячених від імені божества. Віддаючи себе у владу служителів авторитарної релігії, особистість втрачає внутрішню свободу, право на критичне мислення і самостійні, автентично виважені та відповідальні, вчинки, але здобуває комфорт конформіста [3, 112-121].

В гуманістичних релігіях, згідно з характеристикою Е. Фромма, центральне місце належить людині - її свободі, незалежності, розвитку, вдосконаленню її вітальних (життєвих) сил відповідно до християнських ідеалів Істини. Добра, Краси. Людина в них покликана Богом шукати, вільним і неупередженим, розумом істинне віру у високий смисл життя, своє покликання і місце у світі, совість, доброзичливість і добročинність, здатність любити ближніх і себе, природу і культуру. У гуманістичних релігіях навіть ставлення до гріхів - без ненависті та злостивого презирства. За гріхи суб'єкта має карати насамперед його власна совість. Муки совісті - основа й чинник істинного каяття й спокути [4, 109-145].

Благодатні чудеса й аксіологічна істинність гуманістичних релігій - досить переконливі аргументи на користь вибору віри в Бога для ясного й критичного розуму, який чітко зрозумів, що вибирати у цьому

екзистенційному семантичному полі він спроможний лише у межах власне віри - вірити в існування або в не існування трансцендентного, уособленням якого є Бог. Загалом ці аргументи з достатнім рівнем достовірності свідчать, що Бог створив матеріальний світ і людину в ньому з якоюсь високою і благою метою, яка частково відкривається людям у благодатних чудесах та гуманістично-релігійних моральних ученнях, квінтесенцією яких є християнські заповіді любові. (Немає можливості й потреби торкатись у цьому повідомленні гуманістично-моральних вчень інших релігій, вони висвітлені у інших наших публікаціях [4, 127-135]). Відтак існування цього світу, буття людства, життя кожної людини мають абсолютно благий смисл, який надає високого смислу усім їхнім життєдайним і життєстверджуючим смислам, надійно інтегрує їх. Як приписує давній християнсько-теологічний постулат: "Esse qua esse - bonitatem" - "Буття як буття є благо" З роз'яснення цих положень клієнтам, а відтак пропозиції їм зробити цей розумовий, раціонально виважений екзистенційний вибір. має, на нашу думку, починатись психологічна допомога, метою якої є суб'єктний стан загального благополуччя. Усі, хто потерпає від не благополуччя фрустраційної природи зумовленого неможливістю досягти бажаного і усунути небажане для них приймуть пі-аргументи, адже вони - стабільне і потужне "світло в кінці тунелю", яке може відчутно полегшити життєвий тягар фрустрації надією на остаточно благополучний фінал життєвих колізій. Або ж мусять виробити специфічно мазохістське світосприймання на кшталт об'єктивованого А. Камю. Адже стан неблагополуччя суб'єкта - це сталі негативно забарвлені емоційні переживання фрустраційного характеру, від яких прагнуть позбутись усі, крім деяких осіб з певними соціально-мазохістськими нахилами, притім, чим дужче, чим інтенсивніші ці переживання.

Найефективнішим способом такого очищення душі є усунення причин, чинників неприємних, мордуючих переживань. Але, на жаль, зробити це можна далеко не завжди, нагадаємо, що фрустрація це стан суб'єкта,

зумовлений об'єктивно нездоланими чи тим, що тільки сприймаються ним як не здоланні, перепонами на шляху до життєво значущих для нього цілей.

Емоційним стрижнем стану фрустрації є розпач, відчай, розлука. Вочевидь, що в такому стані перебувають невротики. Адже неврози загалом це група найбільш поширених нервово-психічних розладів, зумовлених несприятливими для невротика (хворого на невроз) чинниками, яким він не може ефективно протидіяти, що спричиняє сталі негативно забарвлені емоційні стани, інтегровані тривожністю, котрі цілком підпадають під характеристику "суб'єктне неблагополуччя". Напевне, що й принаймні абсолютна більшість тих осіб, які потерпають від психогенних, психосоматичних хвороб, також перебувають у стані суб'єктного неблагополуччя. Адже психогенний розлад загалом - це хвороба, зумовлена негативно забарвленими емоційними переживаннями суб'єкта стражданнями мукою, страхом, тривогою, заздрістю, почуттям провини і т. ін. Ці переживання носять переважно фруструючий характер, тому що їх причиною є здебільшого неспроможність суб'єкта позбутись того, що отрує його життя, оволодіти повсякденно важливими для нього об'єктами, досягнути значущої для нього мети тощо. Модерні персонологія і неврозологія стоять на тому, що елементи неврозу властиві кожному і що відмінність між хворою душею і здоровою носить лиш кількісний характер. Основним підтвердженням цієї позиції є психосоматичний характер більшості захворювань, а щонайменше ознаки таких захворювань наявні і в найздоровіших людей.

Психологічного порятунку від стану неблагополуччя потребують чимало і тих осіб, негативно забарвлені емоційні переживання яких ще не досягли того рівня фрустрації, що призводить до невротичних і психосоматичних хвороб. Тому звернення до віри в Бога може скласти психічний базис стану особистісного благополуччя і для них.

Але все живе має вітальну, життєву силу, яка дає йому наснагу і спроможність долати це нищівне й утверджуватись. Дивовижна могутність

цієї сили спонукає мудру й розважливу істоту приєднатись до неї, ціле спрямовано активізувати її в собі, а не йти проти неї, немов мерзенний ненависник чи патогенний мікроб Дивно, а може, навпаки, не дивно, що при наймні більшість тих осіб, котрі потерпають від "пекла" буття і вже хотіли б "раю" небуття, не кажучи вже про інших фрустрованих, які перебувають у стані неблагополуччя, досить зацікавлено й охоче сприймають і приймають таку аргументацію. Ключовою позицією щодо диспозиційного скерування клінта після раціонального (розумом) прийняття ним віри в Бога як творця буття як блага, а відтак - високого смислу життя лю дини, мияли геніальне, передовсім за еклістен ційноетичним змістом і художньо естетичною формою, афористичне висловлювання апостола Павла "Жало смерті гріх".

Тобто, йдеться про істотну складову істинного "страху Божого" - той, хто принаймні допускає потойбічне життя, не може не побоюватись опинитись у ньому в Пеклі за скоєні гріхи. Цей страх смерті - базисний психологічний чинник дотримання релігійних моральних настанов [3, 149-162; 4, 123-146].

Психологічна феноменологія віри в Бога (релігійної) набуває повноти, завершеності, вражаючої духовної сили, коли її суб'єкт пережив благодать навернення, пережив релігійне пізнання, має індивідуальний екстатичний досвід зустрічі з Богом і довіри Йому. Така благодать невичерпне могутнє джерело суб'єктного, особистісного благополуччя, адже сказано: " блажен, хто вірує" На жаль, цілеспрямовано, розумововольовими і відповідними дієвими зусиллями, таку благодать не здобудеш [4, 164-165].

Але якщо відкидається зневажливе ставлення до охарактеризованої вище раціональної ("тільки розумом") віри в Бога як до недовершеної, "неістинної". По-перше, не може бути віри, як і будь-якого іншого свідомого психічного утворення, без раціонального, логічно-мисленнєвого підґрунтя, обґрунтування, тому що останнє - основа, базис віри [4, 146-149]. По-друге, надання психологічної допомоги, для ясного, критичного розуму суб'єкта, котрий шукає порятунку від стану неблагополуччя фрустраційного характеру

будь-якого змісту. названі вище аргументи на користь віри в Бога можуть бути цілком надійним психічним "форпостом" суб'єктного самозахисту від фрустрації життєвих незгод, духовної компенсації втрат, диспозиційного вибору любові й добротності. Щодо благодаті навернення, якого такий суб'єкт не зазнав, і сумирно погоджується, що, можливо.

Вищі сили вважають, що йому має бути достатньо раціональної, "тільки розумом" осягненої, віри. Стосовно сумнівів, які раціональній вірі суб'єкта може "підкидати його критичний розум, використовуємо відповідні положення П. Тілліха, зокрема: "Протиставлення сумніву приводило до того, що спокійна впевненість віри підносилась як така, що цілком усуває сумнів. Насправді, зустрічається життя у вірі без сум'яття, вільне від неспокійної боротьби між вірою і сумнівами. Досягнення такого стану природне і виправдане бажання будь-якої людини. Але навіть якщо його досягнуто, як, скажімо, людьми, котрих називають святими, або тими, кого вважають твердими у вірі, елемент сумніву, нехай і переможеного, в них все ж присутній у святих. Він виявляється, згідно з житійною літературою, у вигляді спокуси, сила якої збільшується разом і зростанням святості" [6, 198].

Отож і живій вірі в Бога іманентні сумніви, тому що вона не ґрунтується на «залізних» аргументах раціонального пізнання людини, а з екзистенційним вибором без гарантій. Відтак сумніви у вірі, які суб'єкт долає, зміцнюють його віру. Щодо участі у житті церкви, релігійних громад, богослужіннях, ритуалах, що бажано робити, якщо є бажання, тому що у їхніх формах, структурах, засобах впливу символічно представлене святе, Трансцендентне, завдяки чому Воно чуттєво сприймається і переживається як безпосередньо присутнє, наявне, що є для віри "хлібом насущним". без якого вона стає абстрактною й порожньою [4, 55-83].



## **1.2 Віра в Бога в умовах воєнного часу одна з базових ресурсів особистості.**

Час війни є унікальним досвідом у житті людини. Особливо важливий він тоді, коли людина впродовж багатьох років жила у порівняно мирних часах. У часи миру люди схильні забувати про базові речі. Людина буде жити, оздоблює його, убезпечується в ньому і з часом вважає це чимось абсолютно нормальним, самозрозумілим. Людина створює культуру мирного життя і щиро дивується, що життя може мати абсолютні мінімуми.

Воєнний час дає нагоду звернути увагу на найнеобхідніше. Це час, коли при намаганні зберегти саме життя немає можливості взяти багато з надбаного. Людина ухвалює складні рішення щодо того, що справді цінне, і часто воно поміщається в «тривожну» валізку. Воєнний час, при всій кудості нагод для мислення, стає часом переосмислення всього того, з чого складалося наше життя.

Час війни є часом усвідомлення того, хто є справді цінним і чому це так. Суттєво частіше, ніж у «звичний» час, людина намагається говорити з тими, спілкування з якими не хотіла б втратити за жодних обставин. Передусім тому, що їхня присутність та їхнє слово є цінним, чимось, що хотілося б залишити для себе посеред загрози тотального нищення самого життя. Час війни є часом, коли питання «ти як?» не є питанням данини культурі спілкування, але виявом справжнього переживання про життя дорогої людини.

Це час, коли людина наново відкриває для себе справжнє значення життя і задля цього звертається до його джерела. Приказка «як тривога, то до Бога» набуває цілковито іншого значення у час реальних повітряних тривог. Прекрасне свідчення парамедикині Юлії Паєвської: «Атеїстів на «нулі» я не зустрічала. Коли пахне смаженим, всі згадують про Бога» повторюють сотні, а можливо, й тисячі воїнів, які ціною власного життя захищають життя друзів.

Як і вся решта, у час війни переосмислюється молитва. Для когось це певний священний текст, формула, яку згенерувала релігійна культура і яку належить мовити для себе чи для когось, щоб виявляти причетність до цієї культури. Для більшості християн таким священним текстом є молитва «Отче наш», яку вони повторюють у найрізноманітніших обставинах свого життя. Хтось як молитовний текст повторює біблійний декалог чи один із «символів» віри.

Для великої кількості віруючих молитва є передусім родинною чи суспільною традицією, над причинами і значенням якої багато хто ніколи не задумувався: роблю та й годі, не зашкодить.

Для багатьох молитовні тексти є своєрідними оберегами, застосовуючи які, вони хочуть убезпечитися від різноманіття «негативів», що можуть загрожувати їхньому життю чи добробуту. Чимось подібним до частинки хреста на сумновідомому крейсері.

Часто молитва може сприйматися людиною як певного роду заклинання, від якого очікуються моментальні ефекти: помолився, і Бог не те що має, а мусить діяти.

Всі ці уявлення, особливо останнє – магічне розуміння, хоча й присутні серед християн, мають дуже мало спільного із сенсом справжньої молитви.

У контексті біблійної культури молитва мислиться як час на розмову з Богом. Саме ці три аспекти відіграють ключову роль у тому, як євреї чи християни формулювали свої молитви до Бога й очікували Його реакції на них.

Бог як Той, Хто перевищує всяке уявлення людини про Нього і мислиться у позачасових категоріях, є також Той, Хто діє в історії, а отже, в часі. З цього огляду є два важливі висновки про молитву для юдея чи християнина: а) оскільки Бог вже діяв у історії з людьми на їхню користь, Він може й нині діяти так само; б) оскільки Бог діє в часі, людина може присвятити свій час на перебування в Його присутності та на розмову з Ним.

Хоча замислюємося про це нечасто, час є найціннішим, що людина може подарувати комусь. Знайти час для когось є виявом уваги та зацікавлення. Витратити час на когось означає визнати його цінність. Молитва, промовлена поспіхом, є не надто серйозною. Натомість молитва, до якої готуєшся і після якої присвячуєш час на осмислення мовленого, почутого і на формулювання висновків із цієї розмови, є молитвою серйозної людини, для якої Бог – Співрозмовник, вартий жертви мого часу.

Кількісний історичний час лише тоді набуває якісного виміру, тобто якогось значення, коли він нами осмислено наповнений. Час, наповнений молитвою, ніколи не втрачений, навпаки, тоді він досягає свого найбільшого значення.

Молитва біблійної людини завжди є розмовою. Це означає, що будь-які молитовні тексти є лише допоміжними. Вони ніколи не є визначальними для молитви. Мало хто звертає на це увагу, але в Євангеліях є дві версії молитви «Отче Наш»: у Євангелії від Матфея (6: 9-13) та в Євангелії від Луки (11: 2-4), в яких загальні ідеї хоча й однакові, та все ж текстуально відмінні одна від одної. І не тому, що одна версія правильніша, а тому, що таким чином є бажання наголосити, що текст вторинний, а живе слово – первинне.

Розмова не обов'язково є говорінням. Існує безліч способів невербального спілкування: жести, мовчанка і просто готовність побути в присутності співрозмовника. Зокрема, мовчання – потужний засіб розмови, бо воно дає можливість почути свого співрозмовника і водночас є заохоченням його до говоріння, створенням для нього нагоди сказати справді щось важливе, щось гідне нашої уваги. Тому молитва як розмова обов'язково є діалогом, обміном баченнями, бажаннями, сподіваннями і готовністю відгукнутися на них.

В християнському контексті молитва є розмовою з Богом. Це накладає на співрозмовників особливі очікування й готовності. Говорячи з Богом, мусиш нагадати собі, хто твій Співрозмовник. Бо від цього залежатиме якість розмови та її зміст. Треба знати свого Співрозмовника, щоби щось у Нього

просити і чимось із Ним ділитися. Треба знати те, які молитви вже були вислухані та яким чином вони були сформульовані. Саме тому добра християнська молитва виростає зі щоденного читання й осмислення Святого Письма – книги, в якій Бог відкрив Себе тим, що відгукнулися на Його запрошення до співжиття з Ним.

Ще однією важливою передумовою доброї молитви є свідомість того, ким є ти перед своїм співрозмовником, чого ти можеш очікувати від Нього і чому Він мав би сповнити твоє прохання так, як Його бачиш ти. Спілкуючись із Богом, необхідно розуміти свою роль у Його плані існування та спасінні цього світу. Найкращим дороговказом до молитовної розмови з Богом є книга Йова, а ідеалом вислуханої молитви – мовчанка у відповідь на прохання про чашу в Гетсиманському саду (Мт 26: 35-46). Розмова з Богом передбачає згоду з тим, що в Нього може бути інший, кардинально відмінний від нашого погляд.

Люди звертаються до віри в Бога коли відчувають сильний страх за себе та рідних, знайомих людей; розпач, безвихідь, втрата рідних та близьких людей, втрата житла, майна; сильні переживання через ситуацію яка склалася в Україні в умовах воєнного часу (втрата роботи (джерело доходів), втрата рідних, житла, майна, сенс існування та життя як такого) багато людей втратили все і залишилися без нічого, в них відбулася переоцінка цінностей і в їхньому житті з'явилося слово “Бог”. Тоді вони починають ходити до храму.

Коли людина відчуває страх, її організм втомлюється психічно та фізично. Він виснажує її нервову систему. Проте, коли є хтось, кому можливо про цей страх розповісти, вдається позбутися частини цього тягаря. Вона начебто відкидає саме ту частину, яка може її «надломити».

Добре допомагає посунути страх і спілкування з Богом. У такий спосіб ви позбавляєтесь руйнівного піку емоцій. Проте для дійсно віруючої людини спілкування з Богом дозволяє сприймати драматичні події на фронті

як зміцнення його віри через випробовування, що теж покращує психічний стан.

Звертаючись до Бога, вірять, що є певна сила, яка може зберегти, врятувати, залишити живим та неушкодженим. Під час такого спілкування страх та тривога стають контрольованими. Навіть у стані афекту можливо контролювати свої дії, що надає шанс вижити.

### **1.3 Психологічні чинники звернення особистості до віри в Бога в умовах воєнного стану**

Сьогодні, особливо, в умовах війни, що супроводжується поширенням пропагандою та особливостями інформаційної війни, характеризується впливом величезного потоку інформації на особистість у медіапросторі, інформації, як правдивої, актуальної та необхідної для розвитку та збереження психічного благополуччя, так і негативно-деструктивної. Незважаючи на, здавалося б, безмежність можливостей, людина все ж є невеликою часткою «сконструйованого» системного обміну із зовнішнім середовищем: прийом й переробка інформації здійснюються нею в точній відповідності з особливими властивостями її психіки та свідомості. У контексті масової комунікації йдеться про символічні форми взаємозв'язку в суспільстві, які репрезентують циркулюючі в соціумі знання, цінності, норми, значення – письмові та аудіовізуальні тексти. Масова комунікація пов'язана з поширенням соціально значущої інформації серед аудиторій, що охоплюють більшу частину населення. Занурюючись у масову комунікацію, люди використовують отриману інформацію як пізнавальний ресурс у процесі формування своїх уявлень, думок, ціннісних орієнтацій.

Образи соціуму перетворюються на стихійно сформовані копії наукової чи культурної картини світу. Проте вони можуть бути навмисне деформованими, недостовірними відбитками реальних процесів і явищ, що їх продукують сили, які контролюють інститут мас-медіа та медіапростір

суспільства. Критичне ставлення особистістю до інформації, що до нас надходить, та вмiле її використання в процесі комунікації є специфічним механізмом, який значною мірою забезпечує цілісність особистості, забезпечує її психологічно-інформаційну безпеку. Створення і забезпечення безпечного психологічного інформаційного та медіапростору дитини – є одним із провідних завдань інститутів і агентів соціалізації в сучасному інформаційному суспільстві, разом із вихованням медіаграмотної молоді людини, навчанням її методам і способам орієнтації в інформаційному середовищі маніпулятивних інформаційно-психологічних впливів, самостійного захисту від негативних впливів медіа середовища.

З позицій процесу соціалізації у медіапросторі медіапсихологічні знання і досвід мають насамперед розкривати механізми опанування найактуальніших проблем впливу медіа на психічне здоров'я, психологічний безпечний розвиток дитини. Безпека – стан захищеності життєво важливих інтересів особистості від різного роду як, внутрішніх, так і зовнішніх загроз, є найважливішою потребою людини поряд із іншими базовими фізіологічними потребами – з потребою в їжі, воді, одязі, житлі, інформації.

Ця загальнонаукова категорія виступає інтегральною формою вираження життєздатності й життєстійкості різних об'єктів конкретного світу. Одне з головних завдань держави як соціального інституту виховання та розвитку підростаючого покоління – є гарантування інформаційної психологічної безпеки особи, яка характеризується захищеністю її психіки та свідомості від небезпечних інформаційних впливів: маніпулювання, дезінформування, образ, агресії, спонування до самогубства тощо. У широкому розумінні інформаційна безпека особи – це належний рівень теоретичної та практичної підготовки особистості, за якого досягається захищеність реалізація її життєво важливих інтересів та гармонійний розвиток незалежно від наявності інформаційних загроз; гарантування, розвиток і використання інформаційного середовища в інтересах особистості; захищеність від різного роду інформаційних небезпек [1, 100].

Інформаційна безпека – це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства і держави, за якого зводиться до мінімуму завдання збитків через неповноту, невчасність і недостовірність інформації, негативний інформаційний вплив, негативні наслідки функціонування інформаційних технологій, а також через несанкціоноване поширення інформації. Психологічна безпека – це стан захищеності психіки людини, який характеризується відсутністю небезпеки як для психіки, так і з боку психіки людини, вона включає сукупність спеціально заходів, спрямованих на усунення такої небезпеки. Характеристики інформаційного простору впливають на процеси ідентифікації, соціалізації та самореалізації особистості в соціумі.

Небезпека інформаційного впливу на свідомість людини може призвести до двох видів взаємозалежних змін:

1) зміни психіки, трансформації психічного здоров'я людини, що може виражатися в адитивній поведінці, втраті неадекватності, деградації особистості, коли здійснюється перехід від вищих потреб (у соціальному визначенні, самореалізації, самоактуалізації) до нижчих (фізіологічних, побутових);

2) зміни цінностей, життєвих позицій, орієнтирів, світогляду особистості, що можуть спричинити антисоціальні вчинки, які становитимуть загрозу для суспільства та держави [1, 102].

Особливого значення набуває проблема медіа гігієни особистості та суспільства, пов'язана з безпекою та комфортом використання інструментів медіапростору, охороною здоров'я користувачів, профілактикою виникнення залежності і деструктивних практик у медіапросторі тощо. Від успішного розв'язання цієї проблеми залежатиме, наскільки «цифрове покоління» буде здоровим у фізичному та психологічному плані. Завданням медіа гігієни є своєчасне застосування психопрофілактичних методів; виявлення за допомогою психологічних і соціологічних методів факторів, які сприяють виникненню соціально-психологічної напруги; використання сучасних

технологій психологічного впливу для нейтралізації негативного впливу на населення.

В умовах медіатизації світу сучасна людина має бути спроможною усвідомлювати різного роду ефекти впливу інформаційно-комунікаційних технологій і вибудовувати відповідні моделі інформаційнокомунікаційної поведінки. Для цього потрібно реконструювати свою власну систему особистості, підлаштувувачись таким чином до нових, мінливих умов соціально-психологічного середовища, тобто адаптуватися до вимог медіатизованого простору. Адаптація може бути стереотипною (пасивною) або ж творчою (активною). При цьому характер змін (результатів) унаслідок пристосування буває різним: прогресивним, конструктивним (створення нової реальності, саморозвиток суб'єкта) або регресивним, деструктивним (руйнування світу, деградація особистості). Творча конструктивна адаптаційна поведінка є однією з найважливіших умов для успішної адаптації й самореалізації особистості в сучасному світі, а до того ж, як вважають дослідники (наприклад, В.О. Моляко, Н.І. Череповська), сприяє формуванню високого рівня психологічного здоров'я.

Адаптовувачись до динамічного медіапростору, людина може віднаходити нові життєві смисли, використовувати інформаційно-комунікаційні технології як інструмент, засіб для досягнення певних цілей, створення на основі власної особистісної системи нової/іншої віртуальної реальності, яка гармонійно доповнює традиційну фізичну [2, 122]. Щоб запобігати поширенню медіа залежності, негативного впливу медіапростору на психіку та свідомість особистості, забезпечити умови психологічної безпеки дитини, створити ефективні способи збереження психологічного здоров'я людини в умовах впливу інформаційно-комунікаційних технологій медіапростору, за першочергові науково-практичні завдання слід визнати розроблення і впровадження медіаосвітніх практик, стимулювання медіаторчості, підвищення рівня як особистісної, так і суспільної медіа культури [2, 125].



Мораль і цінності відіграють ключову роль у структурі особистості, в її ставленні до світу, в її діяльності, в характері її взаємодії з оточенням тощо. Тому дослідження морально-ціннісної сфери є надзвичайно актуальним завданням наук про поведінку людини в різних обставинах її життя, в тому числі в екстремальних та кризових умовах. У сучасних інформаційних суспільствах екстремальні умови людського буття набувають «подвійної» стресогенності:

- 1) через дію об'єктивних стресових чинників;
- 2) через «нагнітання» стресової ситуації засобами масової комунікації (масмедіа).

І це є серйозним випробовуванням для психіки учасників ситуації та їх моральноціннісної сфери. Феномен «розмивання» моральних норм і цінностей свого часу Е.Дюркгейм визначив як аномію, або брак надійних ментальних, у т.ч. й моральних опорних конструктів та чітких і прийнятних інструкцій до дій. За Е. Дюркгеймом, аномія – як певний перманентний стан індустріального суспільства – передається у спадок постіндустріальним, інформаційним суспільствам, де є об'єктивні умови для поглиблення і поширення цього стану аж до соціальної дезорганізації й хаосу [1]. Це виявляється на всіх рівнях соціальної системи інформаційного соціуму як втрата орієнтирів, неадекватне реагування на зміни, соціальна дезінтеграція, відчуження, руйнування соціальних зв'язків, медіатизація свідомості і т. ін. В інформаційних суспільствах в умовах криз економічного, політичного, воєнного характеру особливе право на першість у висвітленні екстремальних подій та перебігу кризи отримують масмедіа. При цьому їх вплив на свідомість масових аудиторій, у тому числі на морально-ціннісні настанови цих аудиторій, істотно посилюється. І хоч традиційно дослідники морально-ціннісних систем вважають, що ці системи є досить ригідними, адинамічними і мало чутливими до впливу зовнішніх чинників, однак відомо чимало емпірично фактів, які свідчать про протилежне (особливо, коли йдеться про драматичні події життя).

Ініційована кризою та посилена масмедіа подвійна мораль створює об'єктивний конфлікт цінностей і загрозу накопичення дистресового досвіду на всіх рівнях соціальної системи. Неможливість розв'язати цей конфлікт формує комплекс вивченої безпорадності, спричинює «відмову від моралі», або ж відтворення чогось середнього між багатьма різними, часом взаємовиключними морально-ціннісними трендами. Створений з подачі масмедіа суспільний дискурс і відповідне вікно Овертона настільки безмежні, що кожний може «вичіпити» звідти все що завгодно, аби виправдати свої дії. Вже і не йдеться про «ігри без правил», бо для будь-яких ігр та гравців знайдуться «підходящі» правила! Подвійна мораль в нормує в т.ч. і ставлення до агресії й насильства: вголос вони не схвалюються і заперечуються, але реально приймаються як необхідність і навіть подаються як доцільні, виправдані ситуацією тощо. Нинішня екстремально-кризова ситуація, спричинена війною, є досить показовою і дає чимало матеріалу для роздумів на тему моралі і цінностей. Як і будь-яка інша гостра стресова ситуації, викликана небезпечними для життя подіями, ця ситуація виходить за рамки звичного людського досвіду, є травмівною для переважної більшості осіб, змушує адаптуватися до стресових умов буття, поновому мислити і діяти і навіть змінює траєкторії життєвого шляху та долі людей. А це безумовно пов'язане з кризою цінностей.

Дослідники «кризової проблематики» визначають кризу цінностей як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення» [2; 3]. Будь-яка криза – це завжди сильне суб'єктивне переживання, що призводить до реконструкції ставлення до себе, до минулого, сьогодення й майбутнього; ставлення до світу і до себе самого, призводить до перебудови найбільш значущих потреб і цінностей. Криза завжди порушує звичний перебіг життя та його якість, стає немов би домінантою внутрішнього світу особистості і її буття в світі і неодмінно пов'язана з переосмисленням людиною власного життя [2]. У цьому контексті П.П. Горностаї описує термінальні кризи, пов'язані з

термінальними цінностями особистості; кризи значущих стосунків та вимушених змін у структурі цих стосунків аж до зміни життєвих ролей; кризи особистісної автономії, пов'язані з вимушеними обмеженнями, втратою особистих кордонів, особистої свободи; кризи самореалізації, або сприйняття самореалізації як неможливої через обставини, які склалися [3].

Переоцінка і зміни систем цінностей в умовах соціальної кризи в наслідок воєнного часу є неunikненими, і чим тривалішою є криза, тим очевиднішими є трансформації. Це узгоджується з відомим в аксіопсихології положенням про «аксіологічний поворот» в системах цінностей суб'єктів кризи.

Логіка і динаміка змін морально-ціннісних систем наразі не є вичерпно дослідженими, однак можна впевнено говорити про найризикованіший наслідок цих змін в умовах медійного хаосу на тлі кризи – формування аномійної, аксіопатичної особистості, що стала на хибний, деструктивний шлях власного аксіогенезу.

Криза цінностей – це певною мірою екзистенційна криза, або криза сенсу життя. В процесі цієї кризи, за І. Яломом, раптово і надзвичайно гостро постає питання про власну цінність, цінність і доцільність свого життя. Екзистенційна криза змушує до глибокого переосмислення пріоритетів і смислу буття в нових умовах, усвідомлення людиною відносності «абсолютних» цінностей. Зазвичай це розгортається за двома сценаріями розвитку особистості:

1) як позитивна дезінтеграція, в межах якої криза стає механізмом змін та переходу на новий рівень особистісної цілісності;

2) як негативна дезінтеграція, за якої криза супроводжується нарощуванням ознак дезадаптації і може ускладнитися кризою безперспективності, спустошення, безсенсовності життя.

Ознаками ціннісної кризи є: усвідомлення незбігу між прагненнями, планами, мріями та можливостями їх реалізації; гостре невдоволення через власну неефективність у соціальній, професійній, особистій сферах; болісна

перебудова ментальних структур; зміна характеру міжособистісних і соціальних комунікацій; негативні зміни емоційної сфери; зміни поведінки аж до нетипових для людини асоціальних проявів; страх і тривога, пов'язані з нинішнім і майбутнім; пошук нового сенсу життя та переоцінка цінностей, які і є психологічними чинниками звернення особистості до віри у Бога в умовах воєнного стану.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

#### 2.1 Організація дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження стало визначення деструктивного впливу умов війни на психоемоційний стан особистості.

Експериментальну вибірку склали 10 осіб жіночої статі, віком від 30 до 40 років, так як жінки частіше релігійні, більш емоційні у порівнянні з чоловіками, таким чином, вони частіше звертаються до релігії в періоди емоційної напруги, такі як вдячність або почуття провини. Які в період воєнних дій знаходились в Україні, мають статус ВПО (внутрішньо-переміщені особи).

Відповідно до визначеної програми емпіричного дослідження завдання полягали в наступному:

- обґрунтування та добір валідного психодіагностичного інструментарію;
- обґрунтування та добір математичних методів, які були використані для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних;
- здійснення кількісного та якісного аналізу даних психодіагностичного дослідження, інтерпретація емпіричних даних.

Для емпіричної перевірки нашої гіпотези був використаний наступний психодіагностичний інструментарій.

#### Методика діагностики самооцінки психічних станів (Г. Айзенка)

Дана методика «Самооцінка психічних станів», розроблена і запропонована Г. Айзенком [25], за допомогою неї можна визначити психічні стани. А саме такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці

стани є важливими елементами для визначення загальних адаптивних можливостей людини. Автор методики - Айзенк (Eysenck) Ганс Юрген - англійський психолог, один з лідерів біологічного напрямку в психології, автор факторної теорії особистості. Тест може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної методики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування.

Методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів. Якщо досліджуваним цей стан часто притаманний, ставиться 2 бала, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не підходить - 0 балів. Анкета складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності (див. Додаток А). Судження відібрані за результатами оцінки надійності та валідності. Тест належить до типу «олівець-папір» і допускає як групове, так і індивідуальне використання. Для оцінки результатів необхідно підрахувати суму балів за кожен з чотирьох груп запитань. Час заповнення бланку не фіксується.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахування суми балів за кожен групу питань:

- I 1 -10 питань - тривожність; II 11 - 20 питань - фрустрація;
- III 21 - 30 питань - агресивність; IV 31 - 40 питань - ригідність.

Опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)

Опитувальник «прояви тривожності» – особистісний інструмент. Він розроблений в 1953 році для виміру соматичних, емоційних та поведінкових проявів тривожності американським психологом Джанет Тейлор Спенс.

Базою для складання анкети тесту на тривожність послужив Міннесотський багатоаспектний особистісний опитувальник.

Підвищений рівень тривожності може бути як індивідуальною характерологічною особливістю людини, так і маркером визначення порушень її психологічної адаптації в соціумі або наявності ментального розладу (mental disorder).

Шкала тривожності може бути успішно використана для тестування підлітків, дорослих та літніх людей, для дитячого віку вона не адаптована.

Тривога відрізняється від страху тим, що не має конкретного джерела. Підвищена тривога (тривожність) – це постійна присутність безпричинної тривоги у людини.

Тривожність може бути рисою особистості та приводити до розвитку психічних або соматичних розладів, але може бути і проявом цих захворювань – тобто бути як причиною, так і наслідком залежно від конкретної ситуації.

Структура: тест містить 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тест допомагає визначити рівень тривожності відповідно: низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

#### Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард)

Ця методика розроблена відомим американським психологом К Ізардом у вигляді додатка до його теоретичної концепції, в якій розвиваються положення про існування 10 базових емоцій, що становлять основу усього емоційного життя людини. До них відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини.

Компактна і зручна в застосуванні «Шкала диференціальних емоцій» заповнює існуючий в прикладній психодіагностиці дефіцит засобів, що дозволяють отримати одномоментний зріз цілої палітри поточних емоційних переживань. Для оцінки актуального ФС людини в конкретній професійній ситуації подібний методичний інструмент незамінний, оскільки з його допомогою можуть бути проаналізовані афективні компоненти регуляції діяльності, відбиваючі особливості мотиваційних установок суб'єкта.

Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних

переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку:

I. Інтерес (п. 1–3); II. Радість (п. 4–6); III. Здивування (п. 7– 9); IV. Горе (п. 10–12); V. Гнів (п. 13–15); VI. Відраза (п. 16— 18); VII. Презирство (п. 19–21); VIII. Страх (п. 22–24); IX. Сором (п. 25– 27); X. Провина (п. 28– 30).

Випробовуваному пропонується оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п'яти бальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів). У цій методиці усі шкали прямі, тобто зростання оцінок по них безпосередньо відповідає збільшенню сили емоційного переживання.

*Короткий опитувальник релігійної влади «В-RCOPE»(К. Партамент)*

Дана опитувальник містить 13 тверджень, які включають опис різних думок та почуттів стосовно релігії. Обстежуваному пропонується оцінити міру вираженості кожного твердження з позиції думок та почуттів за чотирьох бальною шкалою, від його повної відсутності (0 балів) до максимальної вираженості (4 балів). Зростання оцінок по них безпосередньо відповідає збільшенню виразності позитивної і негативної релігійної влади.

Опитувальник може бути використаний цілком і окремо по субшкалах для оцінки виразності позитивного і негативного релігійного подолання з критичними ситуаціями як в рамках академічних досліджень у галузі вивчення подолання поведінки, психології та соціології релігії, так і для діагностики, а також моніторингу в рамках практики надання професійної допомоги релігійним людям, які переживають критичні ситуації, у тому числі які страждають на психічні розлади.

Адаптовані субшкали прості для заповнення та підрахунку.

Для підрахунку показників за субшкалою позитивної релігійної влади необхідно скласти бали за тестовими пунктами № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; за субшкалою негативна релігійна влада – за тестовими пунктами № 8, 9, 10, 11, 12, 13. Для аналізу та інтерпретації використовуються лише показники обох шкал окремо.



## 2.2 Аналіз та інтепретація результатів емпіричного дослідження ВПО які звернулись до віри в Бога умовах воєнного часу

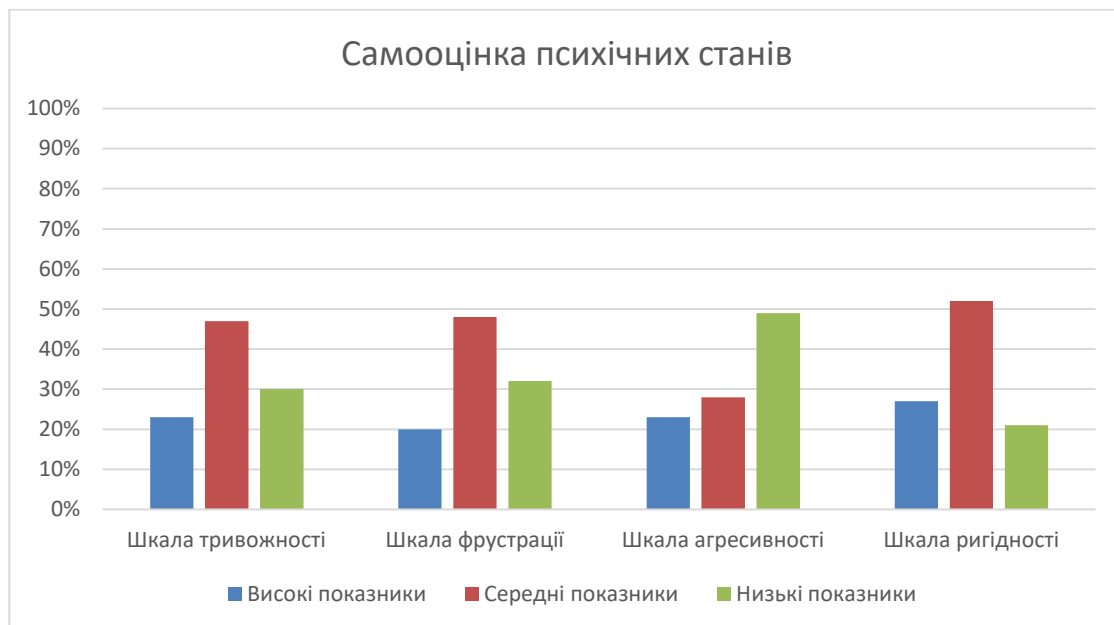
Для визначення психічного стану ВПО було використано методіку «Самооцінка психічних станів», розроблену і запропоновану Г.Айзенком, згідно отриманих даних в графіку показано, яким чином та у якій мірі проявляється серед досліджуваних осіб кожен із згаданих у загально-груповому аналізі патернів самооцінки психічних станів: високого, середнього та низького рівня показників за шкалами.

Згідно діаграми рис. 2.1 за шкалою «Тривожності» 23% опитуваних мають високий рівень тривожності. Такі особи часто переживають тривогу перед важливими рішеннями. 47% осіб мають середній рівень тривоги, тобто вони мають змогу частково справлятися із тривожністю. Абсолютно не переймаються та спокійні в різних ситуаціях 30% досліджуваних осіб. У 20% осіб виявлено високий рівень фрустрації. Для них властиво постійно переживати та проявляти це у поведінці, і те, що викликає об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети та розбіжності реальності з очікуваними суб'єктами. У 48% осіб фрустрація проявляється на середньому рівні. Такі особи частково справляються із своєю фрустрацією у деяких ситуаціях. 32% чудово переборюють переживання та вміють контролювати фрустрацію.

У 23% осіб виявлено високий рівень агресії. Для них дуже складно стримувати себе під час конфліктів і вони агресують. В 28% агресія проявляється на середньому рівні. Такі люди маю імпульсивність до агресії але частково вміють її контролювати, в сильних стресових ситуаціях можуть «вибухнути». 49% опитуваних взагалі не агресують на інших і чудово справляються із своїми емоціями в різних ситуаціях.

Високий рівень ригідності за графіком рис. 2.2.1. має 27% респондентів. Це свідчить, що вони мають труднощі у звиканні до нових умов життя, негнучко реагують на умови життя. Для 52% властиво поступово

приспосовуватись до умов життя, переживаючи певні труднощі. Низький рівень ригідності мають 21% осіб ВПО. Вони повністю вміють адаптуватись та виходити із зони комфорту, проявляють гнучкість, вміло справляються із поставленими завданнями.



**Рис. 2.1 Рівні самооцінки психічних станів за шкалами, % від загальної кількості респондентів**

Для визначення тривожності ВПО було використано опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин).

*Таблиця 2.1*

**Показники тривожності ВПО отримані за допомогою опитувальника "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)**

№ п/п	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Респондент №1	16		
Респондент №2		21	
Респондент №3			36
Респондент №4			40
Респондент №5	12		
Респондент №6			48

*Продовження таблиці 2.1*

Респондент №7			26
Респондент №8			29
Респондент №9		23	
Респондент №10		22	

За результатами методики отримано наступні результати: рівень респондентів був низьким – 20%, що вказувало на можливість досить адекватного реагування на різноманітні ситуації, що відбуваються з людьми котрим властивий саме він, середній рівень має тенденцію до зростання – 30%, а 50% респондентів отримали високий показник, це може бути зумовлено тим фактом, що досліджувані ще недостатньо адаптувалися до життя в умовах воєнного стану, до життя в невизначеності, в перманентному стресі, що виявляється в їх схильності до тривожності, внутрішніх переживань, передчуття небезпеки та ворожості.

Для оцінки рівня тривожності використовували тест Спілбергера - Ханіна, оскільки більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дають змогу оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером [3].

За результатами даного тесту 42% опитуваних мають високий рівень тривожності, 38% опитуваних – помірний рівень тривожності та 20 % мають низький рівень тривожності. За даною методикою не було виявлено внутрішньо-переміщених осіб із низьким рівнем тривожності.



**Рис. 2.2 Рівні тривожності внутрішньо-переміщених осіб за методикою Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна)**

За опитувальником релігійної влади «В-RCOPE», щодо міри вираженості християнської віри показало, що 72,3 % осіб мають високі показники, і 27,7% низькі. Під високими показниками розуміємо, що особа, котра має сильний страх за себе та рідних, знайомих людей; розпач, безвихідь, має сильні переживання в своєму житті під час долаття цих проблем обов'язково звертається до Бога, віддає проблему в Його руки. Аби полегшити горювання такі люди ходять на богослужіння, використовують молитовні практики, шукають втрачений сенс, завдяки християнству, каються у власних гріхах, просять Господа та християнську спільноту про підтримку та заступництво. Зауважимо, що, особа, яка проживає свою втрату разом з Богом відкрита до засвоєння досвіду, та вірить, що Бог не залишить її. Люди ж, котрі мають низькі показники за шкалами цієї методики, вважають, що в скрутну хвилину Бог відвернувся від них, через втрату рідної людини, хоча втрата сприймається як покарання за гріхи та значний акцент робиться на образі диявола, як силі, що займає домінуючу роль в причині втрати.

Отже, ВПО з високим рівнем тривожності, в даному дослідженні це жінки, не мають депресивних симптомів, але відчують страх за власне життя або непокояться через відсутність постійного місця проживання. Саме такі особи мають високий рівень виникнення ПТСР. Відповідно до цього, особам з високим рівнем тривожності властиві замкнутість, самозвинувачення, неадекватна оцінки діяльності оточуючих людей. Почуття провини може обумовлювати негативну самооцінку. Вони вирізняються певними соціальними цінностями і стереотипами, які сприяють зростанню негативних емоцій (наприклад, підозрілості, образи, почуття провини). У деяких осіб може бути представлений своєрідний культ успіху, досягнень і благополуччя, культивований суспільством, засобами масової інформації, референтною групою. Якщо людина недостатньо відповідає цим вимогам, то це сприяє формуванню негативного ставлення до себе і виникненню внутрішнього конфлікту особистості, що супроводжується зростанням тривожності. Чим нижчий рівень тривожності виявлено у осіб ВПО, тим менша вірогідність прояву даних якостей.

Отже, психологічні чинники звернення до Бога під час війни пов'язані з кризою та переоцінкою цінностей. До чого призвели стресові події, а саме (травма, війна, втрата близьких, майна, страх, тривожність, емоційна негнучкість, ригідність особистості).

### **2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості особистості в умовах воєнного часу особливо через віру у Бога.**

Як би ми не були “готові” до того, що зараз відбувається, неможливо нормально сприймати те, що у 2022 році ми почуємо слово “війна”. Усі реакції, які виникали у вас сьогодні вранці чи виникають зараз, — абсолютно природні й не варто відчувати за це провину.

Залежно від провідного типу нашої нервової системи, коли почули страшне слово чи звуки сирени, у когось почалася паніка, у когось

почастішало серцебиття, когось почало “трясти”, хтось метушився чи завмирав, а хтось починає плакати.

У нинішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати й акумулювати свої сили для підтримки родини та країни. Це вкрай складно в обставинах, що наразі відбуваються.

Важливо пам’ятати: після фази гіперактивності, у якій, наприклад, ми перебували весь ранок чи якусь частину дня, цілком закономірно настає фаза стабілізації, а потім — виснаження. Аби не дійти до останньої фази, треба почати вчасно піклуватися про себе. Треба робити все, що можливо, щоби ви могли хоча б на якийсь час “відключатися”.

### **Швидкі дії, як вплинути на спокій:**

- Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу, усі знання не засвоюються. Тож перше, що треба зробити, — повернути безпеку своєму тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: “Я з тобою”. Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини.
- Безпека для людей — це про режим дня, рутину. Робіть, усе, що ви запланували, якщо це можливо. Наприклад, піти в душ, поприбирати, поїсти, приготувати їжу.
- Пам’ятайте, що треба пити воду. Коли симпатична система активна, у нас пересихає в роті. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот.
- Треба їсти чи принаймні жувати. Коли ми жуємо, нервова система виходить зі стану паніки. Носіть із собою жуйки, цукерки. Ідеально, щоби було щось із вираженим смаком, аби повернути себе в стан мінімального спокою.
- Слідкуйте за тим, аби ви та діти ходили в туалет. Історично склалося так: аби ссавці були в безпеці, у них мають бути позиви до сечовипускання й дефекації. Це треба, щоби стати легшим перед втечею.

Якщо в стресовій ситуації ви відчуваєте, що з кишківником щось відбувається, це абсолютно нормально.

- Візьміть у ліву руку якийсь предмет, який можете проконтролювати. Коли ми беремо щось у ліву руку, то, фактично, беремо під контроль усе, що відбувається в правій півкулі мозку. Усі тривожні думки й образи — це зокрема робота правої півкулі.

### **Практики, які допоможуть стабілізуватися**

#### **Контроль стоп, спини, очей і рук**

Сядьте стійко, наскільки це можливо. Якщо ви опираєтеся на стінку стільчика, опирайтеся. Відчуйте, як щільно “вм’ялися” в стільчик. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

Перше — це стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте в себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи. Подивіться зараз на ваші ноги. У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Коли з’являється контакт із ногами, з’являється можливість рухатися.

Друге — спина. Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільчика.

Третє — очі. Озирніться своєю кімнатою. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним / нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо “у мене в очах потемніло”, тобто виходимо із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об’єктів. Буває, усе “пливе” перед очима, а буває, в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку навкруг, аби сфокусуватися.

Четверте — руки. Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо вийти собі з фази стресу. Далі обійміть себе. Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу,

втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально “вилітаємо” з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше замотуйтеся в плед.

Покладіть ліву руку під праву пахву і праву руку — на плече. Порухайте лівою рукою, постукайте себе по правому плечу. Це допомагає повернути “контейнер” нашому тілу.

Для дитини цю вправу треба модифікувати так: запропонуйте, аби вона поклала руку собі на плече, і скажіть, що це наче ви або янгол її захищаєте. Якщо ваші діти вірять у янголів-охоронців, зараз саме час це використати.

### **Обов’язкова вправа**

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам’ятайте про цю вправу. Як тільки з’являється можливість, зробіть “потягушки”, потягніться ввверх. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.

Пам’ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м’язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус — саме так ми виходимо зі стану стресу.

Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.

### **Я — океан**

Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Виростаєте величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами — сила вашого роду, країни, військових, знань. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно, якщо картинку з океаном ви поставите собі на заставку.



Уявіть: у вас зараз є вибір. Ви можете відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо відчувати себе величезним океаном, який може вмістити в себе всю тяжкість часу, з якою ми зіштовхнулися.

### **Гримаси**

Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної системи. Я впевнена, ця вправа дуже сподобається дітям.

### **Використання технік релаксації.**

Це здатність переключатися, хоча б на п'ять хвилин (в умовах тиші, комфорту, зосередженості, контролю дихання, пасивності тощо). Тут варто використовувати уяву та інші можливості, наприклад споглядання природи, красивих ландшафтів або приємних фото, квітів, прослуховування музики, або ж навпаки повна відсутність звуків навколо, повна тиша. Досить часто в таких випадках рекомендують звертатися до технік масажу, ароматерапії тощо.

### **Використання фізичних вправ.**

Досить багато дослідників визначають фізичне навантаження одним із найдієвіших способів розвитку стресостійкості та негайного подолання стресу. Фізичні вправи покращують спроможність організму використовувати кисень та кровообіг, зумовлює виробітку ендорфіну, сприяє покращенню дихальної системи тощо [4].

Таким чином, дотримуючись досить простих рекомендацій, особистість ладна доволі швидко подолати стрес та розвинути у собі таку якість як стресостійкість, що допомагатиме їй більш продуктивно функціонувати у подальшому житті. Зазначені вправи спрямовані на розвиток структурних

компонентів стресостійкості, таких як позитивне відношення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе.

З метою подолання страху і стресу особистості в умовах воєнного часу та розвитку стресостійкості важливо проводити такі заходи:

- Участь в роботі недільної школи для дітей (бесіди, спільні заходи, театральні виступи, спільні поїздки);
- Інформування про позитивний вплив в подоланні страху й стресу особистості в умовах воєнного часу які справилися зі своїми страхом та стресом і пережили втрату майна, втрату рідних в умовах воєнного часу завдяки тому, що прийшли до віри в Бога та покращили свій внутрішній ресурс та емоційний стан (бесіди, спільні заходи в релігійній громаді в тому числі паломницькі поїздки, бесіди зі священником);
- Допомога іншим (ЗСУ, ВПО).

Особливий акцент при проведенні даних заходів робити на тому, що навіть у складних ситуаціях (страх, паніка, тривога, втрата рідних) в умовах воєнного часу, людина здатна діяти успішно завдяки вірі в Бога.

Використання технік які допомагають зрозуміти важливість надії, самонастанови, віри у свої сили, позитивного ставлення до себе.

«Внутрішня настанова – це все» (Р. Гомес, 2016, с. 38–40) – про важливість внутрішнього налаштування на позитив. Заохочують до роздумів над такими словами притчey: «Щоранку я прокидаюся і кажу самому собі: «У тебе сьогодні два варіанти! Ти можеш вибрати, в якому настрої тобі бути: в хорошому чи в поганому. Я вибираю бути в хорошому настрої»; «Щоразу, коли стається щось погане, ти завжди маєш вибір: або бути жертвою, або винести з цього для себе урок. Щоразу, коли хтось приходить до мене скаржитись, я можу або приймати його скарги або вказати йому на позитивний бік життя. Я обираю позитивний бік життя».

«Прощення» (Р. Гомес, 2016, с. 84–86) – про значення здатності прощати. Школярі міркували над питаннями: Чи тримаю я на когось образу чи зло? На що саме? Чи отримую якусь користь від своєї образи чи злості?

Яку користь я отримаю від того, що пробачу цій людині? Що я можу зробити вже сьогодні для цього прощення? Увага – акцентується також на тому, що вони повинні також пробачати й собі – те, що не змогли щось бездоганно виконати, що щось трапилось не так, як хотілось. Сприймати думку про те, що готовність пробачити є способом звільнитися від гнітючих переживань і повернути собі радість життя.

Техніки які допомагають справлятися змінити ставлення до труднощів, стресів.

*«Речі є не такими, якими здаються»* (Р. Гомес, 2016, с. 65–66) – про сприймання стресових подій. Учасники роздумують над тим, що будь-яка ситуація, навіть негативна, може бути захистом від іще більшого лиха.

*«Керамічна чашка»* (Р. Гомес, 2016, с. 73–75) – про сенс випробувань, стресів. Міркування над словами про те, що Бог ніколи не спокушатиме нас і не змушуватиме пережити те, чого ми не змогли би витримати. Бог знає, що робить кожним із нас. «Він – ремісник, а ми – глина, з якою він працює. Він нас ліпить і надає нам форми, щоб ми стали довершеним витвором і могли виконати Його волю». Учні аналізують ситуації зі свого життя, коли вони стикалися з труднощами, і діляться тим позитивним, що з'явилося у них після їх подолання.

*«Як старець Мелхіседек отримав прочухана»* (Т. Рісей, 2019, с. 67–69) Про ставлення до проблем. Міркування над словами історії: «Якщо щось і трапляється з нами, ми автоматично ставимо цілком логічне запитання: «За що?», вважаючи себе невинними жертвами. Пізніше ображаємося, гніваємося, осуджуємо, мстимося усім і за все. Натомість святі подвижники в аналогічній ситуації одразу дякують Господеві, знаючи добре, що їм до повного щастя бракувало саме цього».

## ВИСНОВКИ

Особистість завжди знаходиться під впливом різноманітних контекстів, серед яких на перший план сьогодні виходить війна як джерело перманентної травматизації. Під час війни поступово, не завжди помітно, але невідворотно змінюються ціннісні орієнтації, життєві перспективи, стосунки з оточенням, ставлення до себе і свого життя. Війна руйнує базові почуття безпеки, захищеності, стабільності, передбачуваності, провокуючи тектонічні зміни процесів життєдіяльності, самореалізації, життєтворення, які рано чи пізно відчують і безпосередні, і опосередковані учасники травматичних подій.

Війна - важке випробовування для психіки особистості, вона проходить не лише по лінії фронту і вже всередині кожного: на лінії фронту війна фізична, поза ним - психологічна. Сигнали повітряної тривоги, обстріли населених пунктів, втрати серед військових і цивільних не залишають байдужими навіть людей, які не є безпосередніми свідками цих подій. У воєнний час важливо не лише вижити, а й вистояти психологічно.

Нинішня екстремально-кризова ситуація, спричинена війною, є досить показовою і дає чимало матеріалу для роздумів на тему моралі і цінностей. Як і будь-яка інша гостра стресова ситуація, викликана небезпечними для життя подіями, ця ситуація виходить за рамки звичного людського досвіду, є травмівною для переважної більшості осіб, змушує адаптуватися до стресових умов буття, поновому мислити і діяти і навіть змінює траєкторії життєвого шляху та долі людей. А це безумовно пов'язане з кризою цінностей.

Криза – це стан, який виник внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. На різних етапах свого життєвого шляху людина зіштовхується з ситуаціями, які можуть призвести до появи певного кризового стану. Це є стресові події (травми,

катастрофи, війни, втрата близьких, втрата майна), що провокують різні види кризових станів (гостра реакція на стрес, відстрочена реакція на стрес від 1 місяця до 1 року та більше, посттравматичний стресовий розлад, шокова травма).

Під час обстрілів та влучань у житлові будинки, втрати рідних та коли люди дивом залишаються живі – тоді вони дякують Богу. Під час війни стають більш релігійними. Ця віра відбивається в думках, відчуттях і волі людини, містить у собі певний етичний кодекс, виражається в певному способі поведінки, за допомогою яких людина шукає схвалення та прихильності Бога. На відміну від філософії, в релігії йдеться про слово та шлях спасіння.

Для виявлення психологічних особливостей ВПО в умовах воєнного часу, було проведено експериментальне дослідження на базі комунального закладу «Центр надання соціальних послуг», в якому взяли участь 10 внутрішньо-переміщених осіб жіночої статі віком від 30 до 40 років, так як жінки частіше релігійні, більш емоційні у порівнянні з чоловіками, таким чином, вони частіше звертаються до релігії в періоди емоційної напруги, такі як вдячність або почуття провини. Дослідження здійснювалося з дотриманням усіх необхідних вимог та конфіденційності.

З метою дослідження психологічних особливостей особистості в умовах воєнного часу, були використані наступні методи:

1. Методика діагностики самооцінки психічних станів (Г. Айзенка);
2. Опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин);
3. Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард);
4. Короткий опитувальник релігійної влади «В-RCOPE» (К. Паргамент).

Після проведення експерименту за допомогою вказаних методик нами були проведені кількісний і якісний аналіз, а також зіставлення отриманих даних. Так, при виконанні методики для визначення психічного стану ВПО

«Самооцінка психічних станів», розроблену і запропоновану Г. Айзенком, за шкалою «Тривожності» 23% опитуваних мають високий рівень тривожності. Такі особи часто переживають тривогу перед важливими рішеннями. 47% осіб мають середній рівень тривоги, тобто вони мають змогу частково справлятися із тривожністю. Абсолютно не переймаються та спокійні в різних ситуаціях 30% досліджуваних осіб. У 20% осіб виявлено високий рівень фрустрації. Для них властиво постійно переживати та проявляти це у поведінці, і те, що викликає об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети та розбіжності реальності з очікуваними суб'єктами. У 48% осіб фрустрація проявляється на середньому рівні. Такі особи частково справляються із своєю фрустрацією у деяких ситуаціях. 32% чудово переборюють переживання та вміють контролювати фрустрацію.

У 23% осіб виявлено високий рівень агресії. Для них дуже складно стримувати себе під час конфліктів і вони агресують. В 28% агресія проявляється на середньому рівні. Такі люди мають імпульсивність до агресії але частково вміють її контролювати, в сильних стресових ситуаціях можуть «вибухнути». 49% опитуваних взагалі не агресують на інших і чудово справляються із своїми емоціями в різних ситуаціях.

Високий рівень ригідності має 27% респондентів. Це свідчить, що вони мають труднощі у звиканні до нових умов життя, негнучко реагують на умови життя. Для 52% властиво поступово пристосовуватись до умов життя, переживаючи певні труднощі. Низький рівень ригідності мають 21% осіб ВПО. Вони повністю вміють адаптуватись та виходити із зони комфорту, проявляють гнучкість, вміло справляються із поставленими завданнями.

За опитувальником «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація Немчин) отримано наступні результати: рівень респондентів був низьким – 20%, що вказувало на можливість досить адекватного реагування на різноманітні ситуації, що відбуваються з людьми котрим властивий саме він, середній рівень має тенденцію до зростання – 30%, а 50% респондентів отримали високий показник, це може бути зумовлено тим фактом, що

досліджувані ще недостатньо адаптувалися до життя в умовах воєнного стану, до життя в невизначеності, в перманентному стресі, що виявляється в їх схильності до тривожності, внутрішніх переживань, передчуття небезпеки та ворожості.

Для оцінки рівня тривожності використовували тест Спілбергера - Ханіна, оскільки більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дають змогу оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

За результатами даного тесту 42% опитуваних мають високий рівень тривожності, 38% опитуваних – помірний рівень тривожності та 20 % мають низький рівень тривожності. За даною методикою не було виявлено внутрішньо-переміщених осіб із низьким рівнем тривожності.

За опитувальником релігійної влади «B-RCOPE», щодо міри вираженості християнської віри показало, що 72,3 % осіб мають високі показники, і 27,7% низькі. Під високими показниками розуміємо, що особа, котра має сильний страх за себе та рідних, знайомих людей; розпач, безвихідь, має сильні переживання в своєму житті під час долання цих проблем обов'язково звертається до Бога, віддає проблему в Його руки. Аби полегшити горювання такі люди ходять на богослужіння, використовують молитовні практики, шукають втрачений сенс, завдяки християнству, каються у власних гріхах, просять Господа та християнську спільноту про підтримку та заступництво. Зауважимо, що, особа, яка проживає свою втрату разом з Богом відкрита до засвоєння досвіду, та вірить, що Бог не залишить її. Люди ж, котрі мають низькі показники за шкалами цієї методики, вважають, що в скрутну хвилину Бог відвернувся від них через втрату рідної людини, а християнська спільнота не розуміє складнощів ситуації. Втрата сприймається як покарання за гріхи. Значний акцент робиться на образі диявола, як силі, що займає домінуючу роль в причині втрати.

Отримані результати дозволяють, спираючись на дослідження, визначити, що ВПО з високим рівнем тривожності, в даному дослідженні це жінки, не мають депресивних симптомів, але відчують страх за власне життя, за життя рідних або непокояться через відсутність постійного місця проживання. Саме такі особи мають високий рівень виникнення ПТСР. Відповідно до цього, особам з високим рівнем тривожності властиві замкнутість самозвинувачення, неадекватна оцінки діяльності оточуючих людей.

Почуття провини може обумовлювати негативну самооцінку. Вони вирізняються певними соціальними цінностями і стереотипами, які сприяють зростанню негативних емоцій (наприклад, підозрливості, образи, почуття провини). У деяких осіб може бути представлений своєрідний культ успіху, досягнень і благополуччя, культивованій суспільством, засобами масової інформації, референтною групою. Якщо людина недостатньо відповідає цим вимогам, то це сприяє формуванню негативного ставлення до себе і виникненню внутрішнього конфлікту особистості, що супроводжується зростанням тривожності. Чим нижчий рівень тривожності виявлено у осіб ВПО, тим менша вірогідність прояву даних якостей.

Гіпотеза дослідження підтвердилась, припущення, що страх, тривожність, емоційна негнучкість, ригідність особистості в умовах воєнного часу спонукає до переоцінки життєвих цінностей, що приводить досліджуваних ВПО до віри в Бога в умовах воєнного часу, не є хибним.

Люди звертаються до віри в Бога коли відчують сильний страх за себе та рідних, знайомих людей; розпач, безвихідь, втрата рідних та близьких людей, втрата житла, майна; сильні переживання через ситуацію яка склалася в Україні в умовах воєнного часу (втрата роботи (джерело доходів), втрата рідних, житла, майна, сенс існування та життя як такого).

Коли людина відчуває страх, її організм втомлюється психічно та фізично. Він виснажує її нервову систему. У ВПО відбулася переоцінка цінностей і в їхньому житті з'явилося слово "Бог". Спілкування з Богом через



молитви – допомагає їм посунути свій страх, позбутися руйнівного піку емоцій.

Звертаючись до Бога вони, вірять, що є певна сила - Бог, який може зберегти, врятувати, залишити живим та неушкодженим. Віра стабілізує психічний стан та сприяє зміцненню такого важливого зв'язку між українськими захисниками та їхніми близькими. Багато сімей військових помічають зміни у підвищенні релігійності своїх рідних, захисників, та й самі з більшою відвертістю починають молитися за них.

Якщо ми подивимося на війну з іншого ракурсу, то за нею, окрім розрухи, оплакування і горювання, стоять дуже сильні темпи зростання. Енергія, яка вихлюпується під час травми, надзвичайно потужна, і людина використовує її для себе як в мінус, так і в плюс, що може призвести до позитивних і правильних процесів.

Внаслідок спілкування з Богом, страх та тривога стають контрольованими. Знаходячись в нових місцях проживання де періодично бувають обстріли, ті особистості (ВПО), які прийшли до Бога, навіть у стресових ситуаціях контролюють свої дії, що надає їм шанс вижити.

Сьогодні багато людей відчувають, що світ, у якому вони жили, зруйнувався (руйнування світу біженця війни (ВПО), який має залишати все, всю свою дотеперішню історію, брати за руку свою дитину і пускатися в невідоме) але є основа, яку ніхто не може знищити. Це – Господь Бог. Він дає людині опору в такий складний час. Бог є опорою для людини в час війни, коли руйнуються основи життя.

Звернення до Бога вселяє в людей надію і віру, що сила Божа може зберегти, врятувати, залишити живим та неушкодженим їх та їх рідних. Під час спілкування з Богом «вмикається» фронтальна кора мозку, що призводить до самозаспокоєння, таким чином віра в Бога в умовах воєнного часу є одним з базових ресурсів людини.

На основі отриманих результатів, було розроблено рекомендації, щодо підвищення стресостійкості ВПО в умовах воєнного стану. Було наведено ряд рекомендацій та вправ, що сприяють підвищенню знань про стрес та способи подолання труднощів, зняття емоційної напруги; корекція негативних установок та зниження тривожності, розвиток позитивного образу «Я» та самооцінки.

Особливий акцент зроблено на інформування в проведенні даних заходів на тому, що навіть у складних ситуаціях (паніка, страх, тривога, втрата рідних) в умовах воєнного часу, людина здатна діяти успішно завдяки вірі в Бога, що є основним базовим ресурсом особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічне релігієзнавство: підруч / за наук. ред. проф. А. Колодного. Київ: Світ Знань, 2000. 862 с.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Донецьк: Вид. ДНУ, 2006. 336 с.
3. Божик В. Вічні істини: Чому я в них вірю? Львів: Свічадо, 1996. 5 с.
4. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Центр учб. л-ри, 2008. 592 с
5. Грюн А. Самонавіювання: Як поводитися зі своїми думками. Львів: Свічадо, 2008. 64 с.
6. Гофф Ж. Л. Середньовічна уява. Львів: Літопис, 2007. 350 с.
7. Горностай П. П. Особистість і роль. Рольовий підхід у соціальній психології особистості. Київ: Інтерпрес ЛТД, 2007. 312 с.
8. Генковська В.М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ: 1990. 59 с.
9. Дайчер Т. Роздуми про віру: до питання богослов'я духовності. Львів: Свічадо, 2004. 184 с.
10. Дороніна Т.О. Інформаційна безпека. Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект : колективна монографія / кол. авт., за заг. ред. проф. Н.А. Сейко; відп. ред. Н.П. Павлик. Житомир: Видавництво, 2014. 220 с.
11. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. Київ. С. 124–137 с.
12. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

13. Косуха П. І. Релігійна ситуація в контексті нової світоглядної парадигми. *Сучасна релігійна ситуація в Україні: стан, тенденції, прогнози*. Київ: 1994. 9 – 53с.
14. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості: монографія. ІваноФранківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
15. Катрій Ю. ЧСВВ. Перлини Східних отців. 2-е вид. доп. Львів: Місіонер, 1998. 344 с.
16. Коваленко А. Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. Київ: "Центр учбової літератури", 2017. 240 с.
17. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія В. М. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
18. Коцур Н. І. Психогігієна : навч. посіб. / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. Чернівці: Книги – ХХІ, 2006. 380 с.
19. Корчинський М. О. Сучасний погляд на християнство. Львів: Свічадо, 1996. 172 с.
20. Колодний А., Пилипович Л. Релігійна духовність українців: вияви, постаті, стан. Львів: Логос, 1996. 182 с.
21. Корчинський М. О. Сучасний погляд на християнство. Львів: Свічадо, 1996. 172 с.
22. Колодний А., Пилипович Л. Релігійна духовність українців: вияви, постаті, стан. Львів: Логос, 1996. 182 с.
23. Лубський В. Релігієзнавство. Київ: Вілбор, 1997. 480 с.
24. Лубський В. І., Предко О. І. Психологія релігії: Підручник і хрестоматія. Ч. 1. Київ: Центр учбової літератури, 2004. 208 с.
25. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: монографія / О. Т. Баришполець, О. Л. Вознесенська, О. Є. Голубєва, Г. В. Мироненко, Л. А. Найдьонова, Н. О. Обухова Н. І. Череповська; за наук. ред. Л.А. Найдьонової, Н. І. Череповської ;

Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2014. 348 с.

26. Москалець В.П., Олійник А.В. Релігійна віра як антисуїцидальний чинник В.П. Москалець, А.В. Олійник. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. С. 71-30 с.

27. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ: "Центр учбової літератури", 2013. 414с.

28. Москалець В.П. Психологія релігії. Київ: "Академидав", 2004. 240 с.

29. Макселон Ю. Психологія. З викладенням основ психології релігії / пер. з пол. Т. Чорновіл. Львів: Свічадо, 1998. 320 с.

30. Москалець В. П. Психологія релігії : посібник. Київ: Академвидав, 2004. 340 с.

31. Нетрадиційні релігійні та містичні культури України: навч. посібн. / за заг. ред. В. В. Остроухова. Київ: Росава, 2003. 336 с.

32. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.

33. Предко О. І. Психологія релігії: Підручник. Київ: Академвидав, 2008. 344 с.

34. Предко О. І. Психологія релігії: історіографія, теорія, релігієзнавчі виміри : монографія. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 278 с.

35. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). Київ: Університет "КРОК", 2021.52с.

36. Роменець В.А. Постановня канонічної психології. *Основи психології* / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ: Либідь, 1996. С. 606-621 с.

37. Ройз С. Як учителям розпочати навчальний процес. *42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз*. URL:

<https://nus.org.ua/articles/yakuchytelyam-rozpochaty-navchalnyj-protses-42-praktyku-ta-18-vidpovidej-nazapytannya-vid-svitlany-rojz/>

38. Річинський А. В. Проблеми української релігійної свідомості. Тернопіль: Укрмедкнига, 2002. 448 с.

39. Релігієзнавчий словник // За ред. А. Колодного, Б. Лобовика. Київ: Четверта хвиля, 1996. 392 с.

40. Ральф М. Прагнення пізнати Бога. Практична допомога під час особистої молитви. Львів: Стрім, 1994. 164 с.

41. Св.. Лігорій А. Молитва могутній засіб спасіння й інші менші твори. Тернопіль: Збруч, 1992. 238 с.

42. Святий Августин. Сповідь. Київ: Основи, 1999. 319 с.

43. Скрилева А., Фабричова М. Життестійкість: що це таке і чи можна нею керувати. URL:<https://life.pravda.com.ua/columns/2021/05/22/244977/>.

44. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : навч. вид. Вид. 2-ге, переробл., допов. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.

45. Свідерська Г. М. Релігійність як аспект культури життєвого самовизначення сучасного студентства. *Становлення культури життєвого самовизначення сучасної молоді: психологічна теорія і практика*: монографія / За ред. Г. К. Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. С. 450–475 с.

46. Смирнова Е. Т. Введение в религиозную психологию. / Е. Т. Смирнова. Самара: Бахрах-М, 2003. 160 с.

47. Титаренко Т. М. Випробовування кризою. *Одисея подолання*. Київ: Либідь, 2010. 304 с.

48. Нетрадиційні релігійні та містичні культури України: навч. посібн. / за заг. ред. В. В. Остроухова. Київ: Росава, 2003. 336 с.

49. Цветков О. П. Культура і релігія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 192 с.

50. Шик Т. Гаргано 4. Духовність грецьких і східних отців / Пер. італ. Я. Прирії. Р. Паранько. Львів: Свічадо, 2007. 127 с.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			

30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

### Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

**I** - 1-10-те питання - *тривожність*;

**II** - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

**III** - 21-30-те питання - *агресивність*;

**IV** - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

### Інтерпретація результатів

#### *Тривожність:*

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

#### *Фрустрація:*

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

#### *Агресивність:*

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

#### *Ригідність:*

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.



## Додаток Б

**Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ)**

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait-Anxiety-Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання

Текст методики ШРОТ Інструкція до першої групи суджень про самопочуття. Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви відчуваєтеся вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєтеся відпочилим людиною 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4

## Продовження додатку Б

12. Ви нервуете 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4
14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4
20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) +$$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте

(прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть

(запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе

відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» –

іноді;

«3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1234
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви почуваетесь бадьорим людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, хладнокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Чекування труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4

**Продовження додатку Б**

11. Ви приймаєте обходитися без близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви почуваетесь безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4
- Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:  
 $(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) +$

35

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

## Додаток В

**ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА ШКАЛА ЕМОЦІЙ (К.ІЗАРД)**

Мета: визначення самооцінки особистості щодо 10 базових емоцій. До них відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини. Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку :

- I. Інтерес (п. 1–3);
- II. Радість (п. 4–6);
- III. Здивування(п. 7– 9);
- IV. Горе (п. 10–12);
- V. Гнів (п. 13–15);
- VI. Відраза (п. 16— 18);
- VII. Презирство (п. 19–21);
- VIII. Страх (п. 22–24);
- IX. Сором (п. 25– 27);
- X. Провина (п. 28– 30).

Інструкція: перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр - від 1 до 5, - відповідних по наростанню різного ступеня вираженості даного переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожен із перелічених переживань притаманне вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не хвилюйтесь довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття! Ваші можливі оцінки: 1 «переживання повністю відсутня»; 2 - «переживання виражено незначно»; 3 - «переживання виражено помірно»; 4 - «переживання виражено сильно»; 5 - «переживання виражено в максимальному ступені».

Індекс позитивних емоцій \_\_\_\_\_

## Продовження додатку В

Індекс гострих негативних емоцій \_\_\_\_\_

Індекс тривожно–депресивних проявів \_\_\_\_\_

Процедура обробки даних за «Шкалою диференціальних емоцій» включає два етапи.

На першому етапі підраховуються оцінки по кожній з 10 базових емоцій. Це робиться шляхом сумування балів по трьох шкалах, що описують прояви відповідних емоцій. В результаті виходять 10 показників, значення кожного з яких може варіювати в діапазоні від 3 до 15 балів. Типовою формою представлення цих показників є побудова так званого «профілю емоцій» в наступному просторі координат: по осі абсцис наносяться найменування або номери базових емоцій, по осі ординат – отримані бальні оцінки по кожній з них.

На другому етапі підраховуються узагальнені показники по укрупнених групах емоцій : Індекс позитивних емоцій(ІПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації.

Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій :  

$$ІПЕ = \sum I, II, III \text{ (Інтерес + Радість + Здивування)}$$

Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів. Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по чотирьох подальших блоках базових емоцій :  

$$ІГНЕ = \sum IV, V, VI, VII \text{ (Горе + Гнів + Відраза + Презирство)}$$

Значення ІГНЕ можуть коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів. Індекс тривожно–депресивних емоцій(ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно–депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох останніх блоках базових емоцій :

**Продовження додатку В**

$ITDE = \sum VIII, IX, X(\text{Страх} + \text{Сором} + \text{Вина})$ . Бали ITDE можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45. Для інтерпретації даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються наступні градації по кожному з названих індексів .

## Додаток Г

**Короткий опитувальник релігійної влади «B-RCOPE» (К. Паргамент)**

Інструкція:

Оцініть, будь ласка, кожне твердження з позиції того, наскільки часто Вам доводилося відчувати ті чи інші думки та почуття.

Для відповідей використовуйте наступну шкалу:

0 – «ніколи», 1 – «рідко», 2 – «іноді», 3 – «часто», 4 – «завжди»

№	Твердження	0	1	2	3	4
1.	Шукав міцнішого зв'язку з Богом					
2.	Шукав любові та турботи Бога					
3.	Просив допомоги у Бога у тому, щоб відпустити свій гнів					
4.	Намагався втілювати свої плани в життя, покладаючись на Бога					
5.	Намагався побачити, що Бог, можливо, намагається зміцнити мене у тій чи іншій ситуації					
6.	Просив пробачення за мої гріхи					
7.	Концентрувався на вірі, щоб перестати турбуватися про свої проблеми					
8.	Задавався питанням, чи не залишив мене Бог					
9.	Відчував, що Бог карає мене за відсутність відданості					
10.	Цікавився, що я зробив такого, за що Бог карає мене					
11.	Сумнівався у любові Бога до мене					
12.	Задавався питанням, чи не залишила мене моя Церква					
13.	Вирішував, що він винен у тому, що трапилося					