

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного відділення
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: « **Інтегративний підхід у християнському психологічному
консультуванні** »

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-22
спеціальності 053 Психологія
Кокотень Оксана Антонівна

Керівник – кандидат
психологічних наук, доцент
Рудь Галина Володимирівна

Рецензент – кандидат психологічних наук, доцент
Оксентюк Наталія Володимирівна

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ХРИСТІЯНСЬКОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ	7
1.1 Християнське психологічне консультування особистості.....	7
1.2 Особливості християнського психологічного консультування особистості.....	10
1.3 Теоретичні засади інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні особистості.....	14
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕГРАТИВНОГО ПІДХОДУ У ХРИСТІЯНСЬКОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ	25
2.1 Програма емпіричного дослідження.....	25
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	30
2.3 Методичні вказівки щодо практичного застосування інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні особистості	38
Висновки до розділу 2.....	40
РОЗДІЛ 3 РОЗВИВАЛЬНІ ЗАХОДИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕГРАТИВНИХ ЗАСОБІВ В КОНТЕКСТІ ХРИСТІЯНСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ	42
3.1 Інтегративні психологічні методи та практики в контексті християнських цінностей.....	42
3.2 Розвивальна програма з використанням засобів інтегративного підходу	43
3.3 Аналіз результатів повторного емпіричного дослідження.....	59
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується посиленням інтересом до пошуку нових, ефективних підходів до психологічного консультування, які б враховували як наукові досягнення, так і духовні потреби особистості. В умовах зростання суспільного запиту на інтеграцію духовних цінностей у психологічну практику актуальним стає використання християнського психологічного консультування. Інтегративний підхід, що поєднує класичні наукові здобутки психології та християнську антропологію, створює нові можливості для цілісного розуміння людини та надання їй ефективної допомоги в подоланні особистісних криз, стресів, пошуку сенсу життя.

Проблему поєднання психологічних знань із християнським світоглядом досліджували О. В. Климишин, Л. Мар'яненко, О. В. Палагнюк, які підкреслюють, що християнське консультування не суперечить науковій психології, а доповнює її, збагачуючи гуманістичний підхід духовним виміром. На їхню думку, християнське консультування допомагає людині осмислити життєві труднощі в контексті Божого задуму, переосмислити власні цінності, знайти нову опору у вірі, любові та надії.

О. Близнюкова звертає увагу на те, що духовна складова у психотерапевтичному консультуванні є надзвичайно важливою, проте часто залишається недостатньо структурованою в наукових підходах. Вона розглядає духовність не як окремий елемент психіки, а як особливий спосіб існування зрілої особистості, яка усвідомлює свою свободу, відповідальність і моральну сутність.

Згідно з позицією К. Вергелес, П. Куліша, Т. Школьнікової, християнське вчення базується на тріадичній антропологічній моделі людини, що включає дух, душу і тіло. Ці три начала перебувають у нерозривній єдності, визначаючи цілісність особистості. Дослідники підкреслюють, що тіло у християнській антропології не протиставляється душі чи духові, а

розглядається як невід’ємна складова гармонійної сутності людини, покликаної до єдності з Богом.

У свою чергу, Т. Флоренська розглядає діалогічне консультування як практичну форму реалізації духовно-орієнтованого підходу. Вона виокремлює три рівні діалогу між консультантом і клієнтом: рівень емпатійного слухання, що створює простір довіри; рівень трансформації духовного стану особистості через усвідомлення власних переживань і пошук сенсу; рівень катарсису, який завершується внутрішнім оновленням і зустріччю з власним «духовним Я» — образом Божим у людині.

Таким чином, науковці підкреслюють, що інтегративний підхід у християнському консультуванні дозволяє гармонізувати психологічний і духовний виміри особистості, забезпечуючи її внутрішнє зростання, стабільність та духовне відновлення. Актуальність дослідження зумовлена потребою сучасної людини у віднайденні сенсу життя, духовної опори та моральних орієнтирів, які допомагають подолати кризові стани та досягти цілісності особистісного розвитку.

Однак теоретичні засади та методичні підходи до інтеграції в межах християнського консультування залишаються недостатньо розробленими, що зумовлює актуальність цього дослідження.

Мета дослідження: теоретично дослідити й емпірично перевірити особливості особистості під час застосування інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні.

Об’єкт дослідження: християнське психологічне консультування особистості.

Предмет дослідження: особливості особистості під час застосування інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до застосування інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні особистості.

2. Виявити та проаналізувати особливості християнського психологічного консультування, використання в ньому інтегративного підходу до розв'язань проблем клієнтів.

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей особистості під час використання інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні.

4. Розробити, апробувати розвивальну програму, перевірити ефективність її упровадження.

Гіпотеза: адекватна самооцінка та внутрішній локус контролю є запорукою психологічного благополуччя особистості під час застосування інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, узагальнення та систематизація даних;

емпіричні: психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик:

методика «Шкала самооцінки» М. Розенберга для визначення рівня самооцінки опитаних;

методика «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера для вивчення стійкої особистісної характеристики з пояснення причин подій зовнішніми чи внутрішніми факторами;

шкала психологічного благополуччя (К.Ріфф) для вивчення міри вираженості основних складових психологічного добробуту.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі РГХВС «Спасіння», за участю консультантів, клієнтів та слухачів курсів з християнської психології. Вибірка склала 50 респондентів.

Публікації, виступи на конференціях за час навчання (за наявності):

Основні положення та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на студентській науковій конференції «Психологія в часи воєнних

викликів: пошуки стратегій психологічної стійкості та витривалості» (6 листопада 2025 р., Національний університет «Острозька академія», м. Острог).

На основі матеріалів магістерської роботи викладено 2 публікації:

1. Кокотень О. Інтегративний підхід до християнського психологічного консультування: теоретичні засади та практичне застосування. *Психологія в часи воєнних викликів: пошуки стратегій психологічної стійкості та витривалості: матеріали студентської наукової конференції*. 6 листопада, 2025 рік/ Національний університет «Острозька академія». Острог. 2025. С. 40-44.

2. Кокотень О. Теоретико-методологічні засади християнського психологічного консультування в контексті інтегративного підходу. Науковий блог. 12 грудня, 2025 рік. Національний університет «Острозька академія». Острог. 2025. URL: <https://naub.oa.edu.ua/teoretyko-metodolohichni-zasady-hrystyyanskoho-psyholohichnoho-konsultuvannya-v-konteksti-intehratyvnoho-pidhodu/> (дата звернення: 13.11.2025).

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (52 найменувань), 4 додатків. Робота ілюстрована 6 рисунками, 7 таблицями. Загалом кваліфікаційна робота викладена на 95 сторінках. Основний обсяг роботи складає 71 сторінка.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ХРИСТІЯНСЬКОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

1.1 Християнське психологічне консультування особистості

У сучасній психологічній практиці зростає інтерес до духовних засад розвитку особистості, що обумовлено пошуком людиною глибинного сенсу життя, моральних орієнтирів, духовних цінностей та способів гармонізації внутрішнього світу. Християнське психологічне консультування є особливою формою допомоги, яка ґрунтується на поєднанні наукових досягнень психології та духовно-моральних засад християнського світогляду [28, с.42].

Християнське психологічне консультування передбачає надання психологічної підтримки особистості з урахуванням її віри, духовних потреб, біблійних принципів, моральних норм і християнської антропології. У центрі уваги цього виду консультування перебуває не лише психічне здоров'я людини, а й її духовне зростання, становлення як цілісної особистості, усвідомлення себе як творіння Бога. Основною метою християнського консультування є допомога людині в усвідомленні глибинних причин внутрішніх криз, страждань, конфліктів, а також у пошуку шляхів до зцілення через відновлення стосунків із Богом, із собою та з оточенням.

У християнському консультуванні важливо враховувати біблійний погляд на природу людини. Людина сприймається як образ і подoba Бога, яка володіє тілом, душею та духом, тому робота консультанта має охоплювати всі ці аспекти. Християнський підхід пропонує особистості надію, віру у Божу любов, прощення та підтримку, що стає фундаментом для подолання стресу, депресивних станів, залежностей, міжособистісних конфліктів [16, с.131].

Особливістю християнського консультування є орієнтація не лише на вирішення конкретної проблеми, а й на сприяння духовному відродженню особистості, її морально-етичному самовдосконаленню, набуттю

внутрішнього миру та гармонії. У цьому процесі активно використовуються такі ресурси, як молитва, читання Святого Письма, духовне наставництво, участь у таїнствах церкви.

У контексті християнськоорієнтованого підходу, за О. Климишиною, особистість розглядається як неологічна сутність, якій притаманні універсальний потенціал розвитку, здатність до творчої самореалізації, волевиявлення, а також внутрішня схильність до вибору добра та відкидання зла. Людина з народження має онтологічно зумовлену спрямованість до самопізнання та самовизначення, що пов'язане із прагненням утверджувати трансцендентні духовні цінності [10, с.90].

З появою на світ людина володіє певним первинним набором духовних інтенцій, що становлять основу її «Сутнісного Я». Це «Я» слугує формою вияву третього структурного рівня людського буття — духу. Вказані інтенції виступають як першосенси, що утворюють своєрідний смисловий Всесвіт, який визначає формування ціннісно-смислової сфери особистості.

Усвідомлюючись та узгоджуючись із суспільними морально-етичними нормами, ці інтенції трансформуються у особистісні смисли. Останні репрезентують динамічні утворення, що відображають об'єктивну реальність через призму емоційно-вибіркового ставлення до неї. Особистісні смисли поєднують у собі як афективний, так і інтелектуальний компоненти, завдяки чому людина постає як суб'єкт життєтворчості та носій духовної іпостасі.

Духовність розглядається як складна й динамічна система смислових утворень особистості, що виявляється через етичні, естетичні, інтелектуальні та екзистенційні змісти, які відображають і конструюють дійсність у свідомості людини. Формування цих смислових структур зумовлене такими внутрішніми категоріями, як добро і зло, краса і потворність, істина і хибність, благо як вища цінність. Ці категорії апріорно закладені в психіці людини й активізуються в процесі її соціального розвитку та становлення [25,с.173].

Таким чином, такі якості, як милосердя, співчуття, здатність до самопожертви, прагнення до досконалості, гармонії, правди, справедливості, мудрості, а також віра, надія й любов постають як духовні цінності, що визначають диспозиції особистості на шляху її духовного зростання та наближення до вищих духовних смислів.

Духовний розвиток особистості відбувається через безкомпромісний внутрішній діалог між Особистісним Я та Сутнісним Я. Він ґрунтується на готовності людини наблизитися до свого Сутнісного Я та розкрити його здатність формувати смисли для Особистісного Я через процеси самопізнання, самовизначення, самотворення та самотрансценденції [26,с.76].

Цей процес має як свідомий, так і несвідомий характер і передбачає сакралізацію життєвого простору особистості відповідно до її глибинної духовної природи, втіленої у Сутнісному Я. Усе це знаходить своє втілення в життєвому досвіді людини, яка прагне стверджувати духовні пріоритети через повсякденні вчинки та поведінку.

Дослідники (Климишин О.В., Мар'яненко, Л., Палагнюк, О.В.) зазначають, що християнське консультування не суперечить науковій психології, а є її доповненням у контексті роботи з особистістю, для якої віра є важливою частиною життя. Воно допомагає людині осмислити життєві труднощі в контексті Божого задуму, переосмислити цінності, знайти нову опору у вірі та надії [11, 14, 21].

У християнському консультуванні використовуються методи активного слухання, емпатійного діалогу, аналізу внутрішнього стану, рефлексії, а також елементи психотерапевтичних підходів (когнітивно-поведінковий, гештальт, логотерапія, арт-терапія) в інтеграції з духовною практикою. Усе це спрямовано на підтримку особистості у її прагненні до внутрішньої цілісності та духовного зростання.

Таким чином, християнське психологічне консультування розглядається як специфічний напрям допомоги, що ґрунтується на поєднанні психологічних знань і християнських духовних цінностей, забезпечує гармонізацію психоемоційного та духовного стану особистості.

1.2 Особливості християнського психологічного консультування особистості

Християнське психологічне консультування вирізняється серед інших напрямів консультування своїм цілісним баченням людини як духовно-тілесно-душевної істоти, що живе у взаємозв'язку з Богом, іншими людьми та навколишнім світом. У цьому підході консультант виходить з біблійного розуміння природи людини, її потреб і способів вирішення внутрішніх криз, що значною мірою визначає особливості методики та стратегії роботи.

О. Близнюкова акцентує увагу на тому, що духовний аспект у психотерапевтичному консультуванні залишається водночас важливою, але недостатньо чітко окресленою складовою. Духовність, подібно до свободи чи відповідальності, не є окремою структурною частиною особистості, а радше виявляється як особливий спосіб існування людини, яка досягла певного рівня зрілості. Зріла особистість приймає рішення на основі усвідомленого й вільного вибору, що, незалежно від кінцевого результату, сприяє її внутрішньому збагаченню, дозволяє будувати власне майбутнє та нести відповідальність за нього [4,с.49].

Необхідними компонентами духовного світогляду виступають любов і віра, які спонукають людину до пошуку сенсів і сприяють її духовному зростанню. Досягаючи нового рівня власної духовності, людина відкриває нові аспекти цих категорій через особисті переживання, духовні кризи та глибинні інсайти.

У буденному житті людина рідко замислюється над сутністю духовності чи її роллю в особистому розвитку. Здебільшого запити, з якими люди

звертаються до психолога, мають конкретний, прикладний характер. Однак за цими труднощами нерідко приховані пошуки духовного шляху та переживання криз духовного становлення. Розвиток духовності відбувається у певній послідовності, що має свої закономірності, які, як зазначав Р. Ассаджіолі, є необхідними етапами цього процесу [1,с.126].

На думку дослідників, поняття «духовне» охоплює не лише релігійні переживання у вузькому розумінні, а й усе, що стосується виховання, пізнання, розвитку людського потенціалу. Духовний вимір охоплює всі прояви людської активності, що спрямовані на освоєння цінностей вищого порядку — етичних, естетичних, гуманістичних і альтруїстичних, які виходять за межі загальноприйнятих норм.

Духовність розуміється як устремління особистості до вищих, абсолютних сенсів за умови вторинності матеріальних потреб і прагнень. Вона є інтегративною характеристикою, яка поєднує когнітивно-інтелектуальну, емоційно-чуттєву та вольову сфери психіки людини. Саме завдяки цьому поєднанню людина здатна до внутрішнього психічного та особистісного зростання, а також до саморозвитку та самовдосконалення [4,с.27].

Віра виступає базовою умовою формування та існування психологічної реальності. Вона передбачає усвідомлене прийняття глибинних, переважно несвідомих сенсів, а також переконаність і впевненість у власних можливостях і потенціалі.

Любов трактується як свідомо воля до розширення власних меж задля духовного зростання — як власного, так і іншої людини. Вона проявляється через турботу, відповідальність, розуміння й прагнення до розвитку.

Духовні кризи виникають на стику окремих аспектів особистісного буття та внутрішніх прагнень до морального, релігійного, гуманістичного чи духовного зростання. Ці кризи, як правило, мають раптовий характер і стають поштовхом для переосмислення життєвих орієнтирів [6,с.139].

У сучасній психотерапевтичній практиці зростає увага до уявлень про людину як духовну істоту, а також до розуміння того, що вирішення психологічних проблем неможливе без глибинних духовних змін. У цьому контексті особливо виокремлюється християнське консультування, яке ґрунтується на розумінні людини як цілісної особистості, що функціонує на рівнях: фізіологічному (тілесному), емоційному, когнітивному (усвідомлення себе у світі), соціальному (здатність до нових ролей у соціумі) та екзистенційному. Усі ці рівні впливають на життєві орієнтири людини, що веде до глибоких змін у її самосвідомості, ставленні до себе, інших людей та світу загалом.

Варто підкреслити, що духовність часто плутають із релігійністю. Однак справжньо благотворний вплив має не просто релігійна віра як така, а духовна спрямованість людини до вищих сенсів, що виходять за межі ситуативних інтересів. Хоча релігія є найпоширенішою формою вираження духовності, вона не є єдиним шляхом її реалізації. Духовна спрямованість позитивно впливає на людину незалежно від конфесійної приналежності. В усіх формах духовних практик, а особливо у християнському консультуванні, релігія виступає потужним ресурсом підтримки, виконуючи функцію психогігієни та психопрофілактики, сприяючи збереженню душевного здоров'я [7,с.15].

На відміну від традиційного психологічного консультування, яке здебільшого зосереджується на психічних або емоційних аспектах людини, християнське консультування охоплює духовний вимір. Особистість розглядається як єдність тіла, душі та духу, а психологічні труднощі часто осмислюються як наслідок порушення гармонії між цими сферами. Консультування спрямоване не лише на вирішення симптомів (стресу, тривоги, депресії), а й на сприяння духовному зростанню, відновленню стосунків із Богом, набуттю внутрішньої свободи та миру.

1. Погляд на проблему через призму духовних істин. Особливістю є інтерпретація проблем людини не тільки через психологічні категорії, а й у контексті християнської віри. Гріх, втрата сенсу життя, духовна порожнеча, порушення заповідей, брак віри розглядаються як потенційні джерела внутрішніх конфліктів. У процесі консультування клієнту допомагають переосмислити свої дії, відновити моральні орієнтири, повернутись до цінностей християнської моралі [22,с.125].

2. Роль духовної підтримки. Християнський консультант не тільки використовує психологічні знання, а й опирається на духовні ресурси: молитву, читання Святого Письма, духовні бесіди, благословення. У процесі консультацій можуть бути залучені елементи пастирської опіки, що створює довірливу атмосферу і допомагає клієнту відкриватися до змін, переосмислення життєвих подій з точки зору Божого задуму.

3. Особистість консультанта. Особливу роль відіграє особистість самого консультанта, його віра, ставлення до людини як до творіння Божого. Християнський консультант є не лише професіоналом, а й духовним супутником, який своїм прикладом демонструє принципи милосердя, любові, прийняття, готовності вислухати без осуду. Це значно підвищує рівень довіри в консультативному процесі [31,с.12].

4. Використання інтегративних підходів. Християнське консультування часто поєднує класичні психологічні методи (когнітивно-поведінкову терапію, гештальт-підходи, логотерапію, арт-терапію) з духовно орієнтованими практиками. Це дає змогу працювати як з емоційною сферою, так і з внутрішніми переконаннями, ціннісними установками, питаннями віри та сенсу життя. Такий підхід сприяє формуванню нової життєвої позиції, зниженню рівня дистресу, підвищенню здатності до рефлексії, покаяння та прийняття.

5. Особливості запитів клієнтів. До християнського психолога звертаються переважно люди, для яких віра є важливим ресурсом у подоланні труднощів. Частими запитами є: духовні кризи, внутрішні суперечності між вірою та реальністю, труднощі у стосунках, травматичний досвід, втрата сенсу життя, залежності, занижена самооцінка, пошук покликання. Особливість полягає в тому, що клієнти очікують не тільки психологічної, а й духовної підтримки, поради з урахуванням біблійних орієнтирів [29,с.450].

6. Мета християнського консультування. Кінцевою метою консультування є не просто зняття симптомів страждання, а допомога людині знайти шлях до відновлення гармонійних стосунків з Богом, ближніми, з собою. Це включає духовне відновлення, усвідомлення відповідальності за своє життя, набуття здатності будувати власне життя згідно з біблійними принципами любові, прощення, милосердя.

Таким чином, християнське психологічне консультування має свої специфічні ознаки, що виражаються в інтеграції наукових знань психології та духовних християнських орієнтирів. Воно сприяє формуванню у людини цілісного бачення себе та світу через призму віри та духовної зрілості.

1.3 Теоретичні засади інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні особистості

Інтегративний підхід у християнському психологічному консультуванні є актуальним напрямом, що поєднує психологічні знання про людину та біблійне розуміння природи особистості, її потреб, внутрішніх криз і шляхів їх подолання. Такий підхід розглядає особистість як духовно-психо-фізичну єдність, що перебуває у постійному діалозі з Богом, світом і собою [27,с.97].

У науковій літературі інтегративний підхід тлумачиться як поєднання різних психотерапевтичних методів та концепцій задля досягнення найкращих результатів у роботі з особистістю. У контексті християнського

консультування інтеграція передбачає органічне поєднання наукових методів психотерапії з духовними засадами, з урахуванням біблійного бачення людини.

На початковому етапі християнського психологічного консультування важливим завданням фахівця є подолання бар'єру недовіри та настороженості з боку клієнта, сприяння формуванню його свідомого ставлення до особистого вибору та готовності взяти на себе повну відповідальність за його наслідки. Психолог також працює над зниженням емоційної напруги, підвищенням рівня усвідомленості людиною власної ситуації, допомагає формувати позитивне бачення майбутнього, а також сприяє роздумам над ключовими екзистенційними питаннями [17,с.301].

У процесі консультування поступово відбувається трансформація глибинного змісту таких понять, як віра і любов. Зміна особистісного ставлення до цих духовних категорій свідчить про те, які саме внутрішні трансформації відбулися з клієнтом. Це пояснюється тим, що віра і любов становлять основу духовної сфери особистості та є фундаментальними елементами її смислових конструкцій. Водночас ці категорії не заперечують значущості свободи та відповідальності, а навпаки – наповнюють їх глибшим смислом. Шлях духовного розвитку передбачає досягнення любові, що ґрунтується на вірі, з усвідомленням власної свободи та відповідальності за зроблений вибір [23,с.9].

Узагальнюючи, можна зазначити, що ключовим завданням християнського психолога є допомога у відновленні внутрішньої ієрархії цінностей, що дозволяє людині відкритись до прийняття абсолютних цінностей. Фахівець також сприяє організації та активізації як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів, необхідних для подолання перешкод на шляху духовного зростання та пошуку глибшого сенсу життя.

На думку К. Вергелес, П. Куліша, Т. Школьнікової християнське вчення розглядає людину крізь призму однієї з найскладніших антропологічних моделей — тріадичної, що передбачає наявність трьох взаємопов'язаних начал: духу, душі та тіла. У рамках цієї концепції виділяють три ідеальні типи людини — духовний, душевний і тілесний. Однак тіло у християнській антропології трактується не як щось окреме, а як невід'ємна частина цілісної єдності духу, душі та плоті [7,с.7].

Душа включає в себе сенсорні почуття, інтелектуальну діяльність та вольову сферу. Дух же визначається як єдність віри, інтуїції та совісті. На відміну від позицій ранньохристиянських мислителів (зокрема платоніків та гностиків), які ототожнювали тіло з джерелом зла й перешкодою на шляху до Бога, у біблійному вченні душа та тіло розглядаються як взаємозалежні складові людини, які не можуть існувати окремо. Тіло водночас постає як «храм духу», без якого людина не може бути відповідальною за свої вчинки або зазнати за них покарання чи нагороди. Однак між плоттю та духом може виникати внутрішня боротьба, яка призводить до дисгармонії особистості. Людина з нерозвиненим духовним началом втрачає здатність до містичного та інтуїтивного осмислення світу, не може керуватися совістю, милосердям і мудрістю.

У християнській антропології, зокрема у православній традиції, важливою для розуміння природи людини постає ідея двоприсутності природи Ісуса Христа, яка поєднує у собі божественне й людське начала. Це єднання не нівелює їх відмінностей: Божественне залишається незмінним, а людське зберігає свої особливості. Водночас людині надається можливість «обожнення» (деїфікації), тобто онтологічного оновлення всіх своїх складових через наближення до Бога [24,с.29].

Завдяки вченню про Боговтілення людина отримує усвідомлення можливості подолання циклу «народження – смерть», визволення від

соціального тиску, оскільки сам Бог став людиною. Незважаючи на деякі відмінності між православною (східноєвропейською) та католицькою (західноєвропейською) традиціями в осмисленні подвійної природи людини, її призначення, сенсу життя та шляхів єднання з Богом, об'єднуючим для обох є прагнення до формування ідеалу цілісної та гармонійної особистості. Відмінності ж стосуються передусім тлумачення понять «людина», «життя», «смерть», «благо», «Бог» та особливостей людських взаємин із Творцем.

Саме тому православне вчення про цілісність людської природи закономірно спирається на догмат про двоїсту природу Ісуса Христа — поєднання Божественного та людського начал. Єдність цих двох природ у Христі радикально змінює розуміння самої сутності людини. Вона перестає сприйматись лише як природна істота, яка існує винятково в межах земної реальності, а набуває здатності підноситись до вищого буття, до сфери трансцендентного. Таким чином, у Христі відновлюється втрачене єднання Бога й людини [15,с.7].

Двоїстість природи Боголюдини стає підґрунтям для розуміння подвійної природи самої людини та відкриває перед нею нові можливості самореалізації — можливість пізнавати Бога й бути з Ним у співпраці. Завдяки цій відкритості до Божественного внутрішній світ людини не лише збагачується новими смислами, а й зазнає сутнісних змін — обожнюється, тобто деїфікується.

Згідно з християнським віровченням, людина зможе досягти своєї істинної сутності, тобто стати істотою духовною, лише через служіння Богу. Оскільки людина є триединою за своєю природою (дух, душа, тіло), її головним покликанням є славити Бога всіма складовими своєї істоти — духовною, душевною й тілесною.

На думку Л. Мар'яненко, І. Поклад за будь-якою психотерапевтичною методикою, відкрито чи приховано, стоїть певна світоглядна основа та

уявлення про «правильне» життя, про стосунки людини з іншими, із собою, а також про сенс її існування у світі. Досліджуючи сучасні підходи, які активно застосовуються у практичній діяльності психолога, науковці виокремлюють такі основні напрямки: поведінковий, когнітивний, психоаналітичний, екзистенційно-гуманістичний, гештальт-терапію, психодраму, тілесно-орієнтований підхід, психосинтез, трансперсональну терапію та деякі інші [17,с.100].

Кожен із цих напрямів є практичним інструментом надання психологічної допомоги людині, однак водночас має свої сильні сторони та обмеження. Ефективність того чи іншого методу залежить від сфери його застосування, специфіки проблеми, яку потрібно вирішити, а також від особистісних якостей як психотерапевта, так і клієнта [19,с.4].

На думку Т. Флоренської, формою практичного втілення духовно-орієнтованого підходу є діалогічне консультування, яке вибудовується на основі трьох рівнів діалогу, що відповідають ступеню духовного розвитку клієнта. Перший рівень передбачає емпатійне слухання, другий — спрямований на трансформацію духовного стану клієнта, а третій — завершується катарсисом і глибокими внутрішніми змінами у свідомості особистості через зустріч із власним «духовним Я». Це «духовне Я» розуміється як образ Божий у людині, що становить підґрунтя формування в ній почуття власної гідності.

Стан катарсису є ознакою подолання гострої життєвої кризи, свідченням духовного пробудження та початком усвідомленого духовно-морального становлення особистості. Відповідно, мета діалогічного консультування полягає у сприянні розкриттю «духовного Я» клієнта, завдяки чому досягається справжнє, глибоке прийняття його особистості [20,с.86].

Особливістю цього підходу, на відміну від гуманістичної парадигми, є те, що консультант відкрито декларує власні духовно-моральні та етичні

переконання. За умови повного прийняття клієнта це дає йому змогу надавати зворотний зв'язок, зокрема й щодо моральної оцінки тих чи інших вчинків. Натомість принцип «неоцінювання», характерний для гуманістичної психології, не передбачає права консультанта висловлювати власну думку стосовно аморальних дій клієнта.

У межах духовно-орієнтованого підходу важливою категорією виступає поняття «покаяння» (грец. «зміна способу мислення»), що розглядається як повернення людського життя до Бога. Цей процес може призвести до кардинальних змін у ціннісній сфері, життєвих орієнтирах, меті й сенсі життя людини [18,с.35].

Флоренська Т. наголошує, що для консультанта важливим є наявність внутрішнього духовного стрижня та сформованого почуття власної гідності, що потребує постійної морально-етичної роботи над собою. Саме це дає можливість психологу слугувати опорою для клієнта в його духовному зростанні. У процесі консультування фахівець не просто втішає людину, яка страждає від усвідомлення власних помилок, а допомагає їй прийти до щирого покаяння, що сприяє виникненню катарсичного ефекту.

Таким чином, консультант, який поділяє віру у безсмертя душі, здатен значно ефективніше допомогти людині, яка втратила сенс життя, ніж той фахівець, для якого смерть є остаточним завершенням буття.

На думку вітчизняних науковців, психічне здоров'я людини безпосередньо залежить від її душевних станів. З урахуванням позиції православної християнської психології, сьогодні можна стверджувати, що атеїзм неспроможний наповнити людську душу справжнім світлом. У контексті православного розуміння неврози розглядаються як наслідок пристрастей і пороків, які поступово вкорінюються в душі людини. Основою невротичних проявів вважається втрата любові у серці, оскільки там, де немає

любіві, а отже — немає Бога, з'являються ненависть, нетерпимість, роздратування, заздрість, страхи, тобто прояви зла [12,с.71].

У працях святих отців наголошується на важливості збереження душевного спокою, адже саме він є запорукою щасливого життя людини. Відсутність внутрішнього миру призводить до того, що поведінкою людини починають керувати пристрасті, які спонукають її до гріховних вчинків, що, у свою чергу, зумовлює конфлікти та зло у стосунках між людьми [2].

Науковці також підкреслюють, що існує безпосередній причинно-наслідковий зв'язок між гріховною, аморальною поведінкою людини, внутрішньою роздвоєністю та розвитком нервово-психічних розладів [6].

У православному розумінні члени Церкви умовно поділяються не за моральними якостями, а за станом їхньої духовної зціленості: є ті, хто перебуває в процесі духовного лікування, є вже зцілені — святі. Тобто людина оцінюється не як моральна чи аморальна, добра чи зла, відповідно до моральних норм, а з огляду на духовний стан її душі. Згідно з ученням святих отців, таке розрізнення є ізоморфним. Відповідно, усе людство можна умовно поділити на три групи: тих, хто духовно хворіє; тих, хто лікується; та тих, хто вже досягнув духовного зцілення (святості).

Православний християнин, який усвідомлено обрав шлях істинного благодатного Православ'я (на відміну від розкольницьких течій), залишається вірним православному вченню, сприймає моральне життя як цінність і проходить у своєму духовному розвитку три основні етапи: просвіщення (воцерковлення), очищення (духовне зцілення через церковні Таїнства) та обоження (досягнення святості).

На думку Ієрофея Влахоса, християнство можна розглядати як науку про духовне зцілення, що передбачає певний психотерапевтичний підхід та метод лікування. Право на богословствування, тобто на осмислення та осмислену проповідь про Бога, мають тільки ті священники або ченці, які пройшли стадію

духовного очищення й досягли стану «бачення нествореного Світла». Лише такі духовні особи здатні говорити про Бога, маючи безпосередній духовний досвід спілкування з Ним [8,с.48].

Це спілкування з Богом досягається через розумно-сердечну, постійну молитву, яка є основою духовного життя. Богословське осяяння перебуває за межами людського розуму, оскільки воно є плодом Божественного одкровення, яке у святоотецькій традиції називається спогляданням. Його досягнення пов'язане не лише з безперервною молитвою, а й з щирою любов'ю до Бога. Таким чином, богословствування є наслідком духовного зцілення, якого досягає віруюча, воцерковлена людина.

Ієрофей Влахос наголошує, що лише той, хто очистився або перебуває в процесі духовного очищення, може бути причетний до пізнання найглибших таїнств та істин віри, прийняти Божественне одкровення і передати його людям.

В основі такого підходу лежать кілька ключових положень:

Поєднання наукового та духовного підходів. Інтегративний підхід виходить з необхідності враховувати як емпіричні дані психологічної науки, так і духовний досвід, що формується на основі Святого Письма, богословських концепцій, християнської етики. Наукові знання дають розуміння закономірностей психічного життя людини, механізмів виникнення емоційних, поведінкових та особистісних проблем. Духовний компонент доповнює це розуміння через погляд на особистість як на створіння Боже, покликане до любові, свободи та відповідальності [14,с.139].

Особистість у християнській антропології розглядається як унікальне творіння Бога, яке має вільну волю, здатність до покаяння, прощення, духовного зростання. Людина створена для спілкування з Богом, для любові до ближнього і реалізації себе відповідно до Божого задуму. Тому у християнському консультуванні важливо інтегрувати цей погляд з методами,

що спрямовані на відновлення внутрішнього балансу, саморефлексію, подолання травматичних переживань.

У християнському консультуванні інтегративний підхід дозволяє застосовувати окремі елементи різних психотерапевтичних напрямів — когнітивно-поведінкового, гештальт-терапії, логотерапії, позитивної психотерапії, арт-терапії. Важливою умовою є те, що методи не повинні суперечити християнському світогляду та духовним цінностям, а мають сприяти гармонізації внутрішнього світу людини та її духовному зростанню. Наприклад, методи логотерапії добре поєднуються з християнським розумінням сенсу життя, а техніки арт-терапії допомагають у вираженні глибинних духовних переживань [32,с.22].

Інтегративний підхід передбачає не тільки роботу психолога, але й активну співпрацю з духовними наставниками, священнослужителями, пасторами. Це дозволяє створити для людини простір цілісної підтримки, де вона може отримати як фахову психологічну допомогу, так і духовну опору. Такий синтез дає змогу комплексно працювати з питаннями віри, гріха, прощення, моральної відповідальності, що часто не можуть бути повністю охоплені в межах світської психотерапії [9,с.23].

Інтегративний підхід у християнському консультуванні спрямований на відновлення гармонійних стосунків особистості з собою, ближніми, Богом, на усвідомлення власного покликання, формування нових життєвих орієнтирів. У цьому контексті важливими є процеси самопізнання, покаяння, прощення, усвідомлення власної цінності як Божого творіння.

Будь-яке психологічне втручання в рамках християнського консультування повинно ґрунтуватися на дотриманні етичних принципів: любові, поваги до свободи особистості, збереження конфіденційності, недопущення маніпуляцій, щирості, смирення. Етика християнського

консультування також передбачає визнання людської гідності, співчуття, готовність допомогти людині у найважчі моменти її життя.

Таким чином, інтегративний підхід у християнському психологічному консультуванні є ефективною моделлю поєднання наукових і духовних знань про людину, що дозволяє надати їй більш глибоку, цілісну допомогу. Такий підхід спрямований не лише на подолання психологічних труднощів, а й на сприяння духовному відродженню, формуванню сенсу життя та усвідомленню власної цінності як Божого створіння.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретико-методологічні засади християнського психологічного консультування та можливості застосування в ньому інтегративного підходу.

Проаналізовано теоретико-методологічні підходи до використання інтегративного підходу у християнському консультуванні. Встановлено, що інтегративний підхід базується на поєднанні психологічних знань із духовними цінностями християнської антропології, де людина розглядається як цілісна істота — єдність духу, душі та тіла. Такий підхід дозволяє не лише працювати з емоційними та когнітивними аспектами особистості, а й враховувати її духовно-моральний вимір. Інтегративна модель спрямована на гармонізацію внутрішнього світу людини, розвиток її самосвідомості, відповідальності, любові та віри, що є основою християнського бачення особистості.

Визначено та проаналізовано особливості християнського психологічного консультування, зокрема його відмінність від традиційних психологічних практик. У центрі християнського підходу перебуває не лише усвідомлення проблеми, а й духовне оновлення клієнта через покаєння,

прощення, прийняття Божої любові та відповідальності за власне життя. Християнське консультування розглядає допомогу людині як процес духовного зцілення, що поєднує психологічну підтримку з богословським осмисленням життєвих труднощів. Особливе місце у цьому процесі займає діалогічне консультування (за Т. Флоренською), що сприяє відкриттю клієнтом свого «духовного Я» — образу Божого в собі.

Отже, у результаті теоретичного аналізу було доведено, що інтегративний підхід у християнському психологічному консультуванні є ефективною концептуальною основою для гармонізації духовного та психологічного вимірів особистості. Він сприяє глибшому розумінню природи людини, враховує її духовні потреби й дозволяє розглядати психологічну допомогу як шлях до цілісного зцілення — духовного, емоційного та особистісного.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕГРАТИВНОГО ПІДХОДУ У ХРИСТІЯНСЬКОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

2.1 Програма емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є вивчення змін у самооцінці, рівні суб'єктивного контролю та психологічному благополуччі особистості в процесі християнського психологічного консультування, заснованого на інтегративному підході.

Завдання дослідження:

1. Дослідити початковий стан самооцінки, локусу контролю та психологічного благополуччя у клієнтів, які звернулися по християнське психологічне консультування.
2. Визначити вплив інтегративного підходу (поєднання психологічних технік та духовної підтримки) на особистісні характеристики досліджуваних.
3. Проаналізувати динаміку змін за результатами повторного тестування після проходження консультативної програми.

Гіпотеза дослідження: застосування інтегративного підходу в християнському консультуванні сприятиме підвищенню рівня самооцінки, посиленню внутрішнього локусу контролю та зростанню показників психологічного благополуччя.

Методи емпіричного дослідження:

Методика «Шкала самооцінки» М. Розенберга — використовується для визначення рівня загальної самооцінки досліджуваних. Методика дозволяє оцінити, наскільки людина приймає себе, довіряє собі та відчуває власну цінність.

Методика «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера — застосовується для вивчення того, як респонденти пояснюють життєві події: через зовнішні обставини чи внутрішню відповідальність. Діагностується схильність до інтернального або екстернального локусу контролю.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф — дозволяє оцінити рівень вираженості шести основних компонентів психологічного добробуту: позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття, автономія, екологічна майстерність, наявність життєвої мети, особистісне зростання.

Ці методики обрані з огляду на мету дослідження — вивчення динаміки особистісних змін під впливом інтегративного підходу в християнському консультуванні, з акцентом на духовну трансформацію, самосприйняття та суб'єктивне благополуччя.

База дослідження — християнський консультативний центр, де проводиться практичне консультування осіб із запитом на подолання особистісних криз і внутрішніх конфліктів.

Контингент дослідження — 50 осіб віком 25–45 років.

Методи обробки результатів: кореляційний аналіз.

Аналіз результатів виконувався за допомогою програми SPSS Statistical10.

1. Методика «Шкала самооцінки» М. Розенберга

Методика розроблена американським соціальним психологом Морісом Розенбергом (M. Rosenberg) і складається з 10 тверджень, що відображають ставлення людини до себе. Респонденту пропонується оцінити свою згоду або незгоду з кожним твердженням за чотирибальною шкалою:

4 – повністю згоден;

3 – згоден;

2 – не згоден;

1 – зовсім не згоден.

Твердження включають як позитивні, так і негативні формулювання, що вимагає оберненого рахунку для деяких пунктів.

Інтерпретація результатів:

Після підрахунку сумарного балу можна визначити рівень загальної самооцінки:

35-40 балів – дуже високий показник;

24–34 балів – висока самооцінка (особа впевнена в собі, приймає себе);

18–22 балів – середній рівень самооцінки (можливі сумніви у власній цінності, нестійка самооцінка);

10–18 балів – низька самооцінка (особа має труднощі в самоприйнятті, почуття меншовартості, тривожність, сумніви у собі).

Переваги методики:

Методика є простою у використанні, валідною та широко застосовується у психологічній практиці для скринінгу рівня самооцінки як у клінічних, так і в здорових популяціях.

Ця методика дозволяє оцінити зміни самооцінки під впливом християнського інтегративного психологічного консультування, де важливими є духовні цінності, прийняття себе як Божого творіння та формування почуття власної гідності.

2. Методика Дж. Роттера «Локус контролю».

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера діагностує локалізацію контролю за значущими подіями, іншими словами - рівень особистої відповідальності, інтернальності/екстернальності. В основі його лежить розрізнення двох локусів контролю – інтернального та екстернального і, відповідно, двох типів людей – інтерналів та екстерналів.

Методика УСК широко використовується в діагностичних цілях. Опитувальник включає 44 твердження, відповіді за якими дозволяють визначити 8 показників. Для діагностики обрано Варіант Б, який вимагає

відповідей за бінарною шкалою «згоден – не згоден». Для кількісного та якісного аналізу взято значення за шкалою ІО - шкалою загальної інтернальності. Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони відчують свою власну відповідальність за ці події та за те, як складається їхнє життя загалом. Низький показник за шкалою ІВ відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями та значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати цей зв'язок і вважають, що більшість подій та вчинків є результатом випадку чи дій інших людей.

Особи з низьким рівнем інтернальності зазвичай не вбачають прямого зв'язку між власними діями та важливими подіями у своєму житті. Вони переконані, що більшість подій відбуваються випадково або під впливом інших людей, а не через їхню ініціативу чи зусилля. Такі люди, яких називають екстерналами, зазвичай демонструють емоційну нестійкість, мають труднощі в комунікації, схильні до імпульсивної поведінки, страждають від недостатнього самоконтролю та високого рівня внутрішньої напруги.

Високий рівень інтернальності, навпаки, відображає сильне відчуття суб'єктивного контролю над важливими життєвими ситуаціями. Люди з таким типом локусу контролю вірять, що результат подій залежить передусім від їхніх власних рішень і дій. Вони беруть відповідальність за своє життя, прагнуть активно керувати подіями та мають виражені риси емоційної стійкості, наполегливості, рішучості, самодисципліни, комунікабельності та стриманості.

Середній рівень інтернальності є найбільш типовим для більшості людей. У цьому випадку суб'єктивне відчуття контролю залежить від особливостей конкретної ситуації — її складності, емоційного забарвлення або значущості.

Поведінка таких осіб і рівень відповідальності можуть змінюватися в залежності від соціального контексту, однак навіть за цих умов у них все одно можна виявити переважання інтернального або екстернального типу контролю.

3. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової).

Методика дає можливість дослідити загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості, а також виміряти ключові компоненти даного феномену за окремими шкалами:

1) шкала «Самосприйняття» (Self-Acceptance): позитивна оцінка себе і власного життя – теперішнього і минулого, усвідомлення та прийняття своєї особистості;

2) шкала «Мета у житті» (Purpose in Life): наявність значимих життєвих цілей та їх осмисленість, змістове наповнення життя;

3) шкала «Компетентність» (Environmental Mastery): спроможність дотримуватися вимог повсякденного життя, отримувати бажане, вміння долати життєві труднощі у процесі руху до поставленої мети;

4) шкала «Особистісне зростання» (Personal Growth): вимірює прагнення особистості до саморозвитку і самореалізації;

5) шкала «Позитивні стосунки з іншими» (Positive Relations with Others): емпатійні стосунки з іншими, ступінь соціальної активності, комунікабельності особистості;

6) шкала «Автономія» (Autonomy): прагнення слідувати власним переконанням, рівень самостійності та незалежності (або конформності).

Кожна шкала представлена низкою тверджень, загальна кількість яких – 84.

По кожному твердженню випробовуваному треба визначитися з власною (суб'єктивною) оцінкою: 1 бал – «Повністю не згоден», 2 бали – «Здебільшого не згоден», 3 бали – «Де в чому не згоден», 4 бали – «Де в чому згоден», 5 бали – «Швидше згоден», 6 балів – «Повністю згоден».

Отже, методика дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя у підлітків через вимірювання рівня самосприйняття, мети у житті, компетентності, особистісного зростання, позитивних стосунків з іншими та автономії. Вона допомагає виявити психологічні тенденції та потреби підлітків, що є важливим для розробки програм психологічної підтримки та інтервенцій.

Таким чином, програма дослідження передбачає комплексну оцінку особистісних характеристик учасників психологічного консультування на основі інтегративного підходу, що поєднує наукові психологічні методи з духовно-моральними принципами християнства. Вибрані психодіагностичні методики дозволяють здійснити всебічне вивчення рівня самооцінки, типу суб'єктивного контролю та ступеня психологічного благополуччя респондентів. Отримані результати дадуть змогу визначити ефективність християнського консультування у сприянні особистісному зростанню, внутрішньому зціленню та духовному розвитку клієнтів.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

За результатами емпіричного дослідження ми отримали первинні дані опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга (див. Додаток А).

У табл. 2.1 представлені отримані результати показників рівня самооцінки опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга.

Таблиця 2.1

Оцінка рівня самооцінки опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга (n=50)

Рівень самооцінки	Середні значення	Кількість чол.	у %
Низький	15,67	33	66
Середній	21,00	15	30
Високий	24,00	2	4
Дуже високий	0,00	0	0

На початку експерименту було проведено дослідження рівня самооцінки учасників за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга. Загалом у дослідженні взяли участь 50 осіб. Результати виявили досить тривожну тенденцію: переважна більшість респондентів — 33 особи, що становить 66% — мали низький рівень самооцінки. Середнє значення в цій категорії склало 15,67 бала. Це свідчить про те, що для багатьох учасників характерні невпевненість у собі, внутрішні сумніви, а також знижене самосприйняття.

Середній рівень самооцінки продемонстрували 15 осіб (30%), із середнім значенням 21,00 бала. Такий результат може вказувати на нестабільність у внутрішньому ставленні до себе, а також на наявність потреби в підтримці або внутрішньому пошуку.

Лише двоє опитаних (4%) мали високий рівень самооцінки (24,00 бала), що говорить про наявність позитивного самосприйняття, впевненості у власних силах і сформованого почуття гідності. Водночас жоден із респондентів не продемонстрував дуже високого рівня самооцінки.

Результати опитування респондентів за методикою «Шкала самооцінки М. Розенберга» на рис. 2.1.

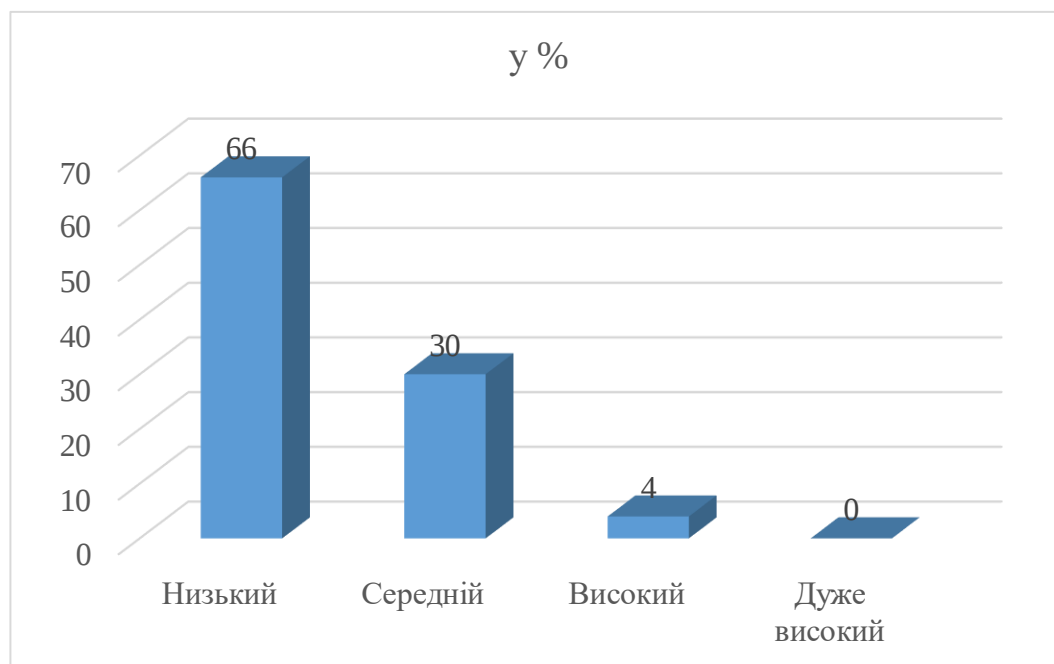


Рис. 2.1. Результати опитування за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга

Отже, на момент початку експерименту більшість учасників потребували психологічної підтримки у сфері формування здорової самооцінки. Цей факт підкреслює важливість застосування інтегративного підходу в християнському консультуванні, що дозволяє не лише працювати з психологічними аспектами особистості, а й торкатися глибинних духовних підвалин, які часто є основою внутрішнього самосприйняття людини.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали первинні дані опитаних за методикою «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (див. Додаток Б).

У табл. 2.2 представлені отримані результати показників стійкої особистісної характеристики за методикою «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера.

Таблиця 2.2

Оцінка стійкої особистісної характеристики опитаних за методикою «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (n=50)

Тип суб'єктивного локусу контролю	Рівень прояву	Середні значення	Кількість чол.	у %
Інтернальний тип	Низький	0,00	0	0,00
	Середній	23,74	19	38,00
	Високий	0,00	0	0,00
Екстернальний тип	Низький	11,00	2	4,00
	Середній	18,31	29	58,00
	Високий	0,00	0	0,00

На початку експерименту було проведено оцінку локусу суб'єктивного контролю серед 50 опитаних за методикою Дж. Роттера. Аналіз отриманих результатів, представлених у табл. 2.2, засвідчив переважання екстернального типу суб'єктивного контролю серед учасників.

Зокрема, 58 % опитаних мали середній рівень вираженості екстернального локусу контролю (середнє значення – 18,31 бала), що свідчить

про схильність приписувати відповідальність за власне життя та події зовнішнім обставинам, долі або іншим людям. Ще 4 % респондентів виявили низький рівень екстернального контролю (11,00 бала), що, ймовірно, свідчить про деяку нестійкість або перехідний характер уявлень про контроль.

Інтернальний тип контролю був представлений лише середнім рівнем у 38 % учасників (23,74 бала), що демонструє помірну здатність брати відповідальність за власні дії та вчинки. Низький та високий рівні як інтернального, так і екстернального контролю не були зафіксовані серед респондентів (рис. 2.2).

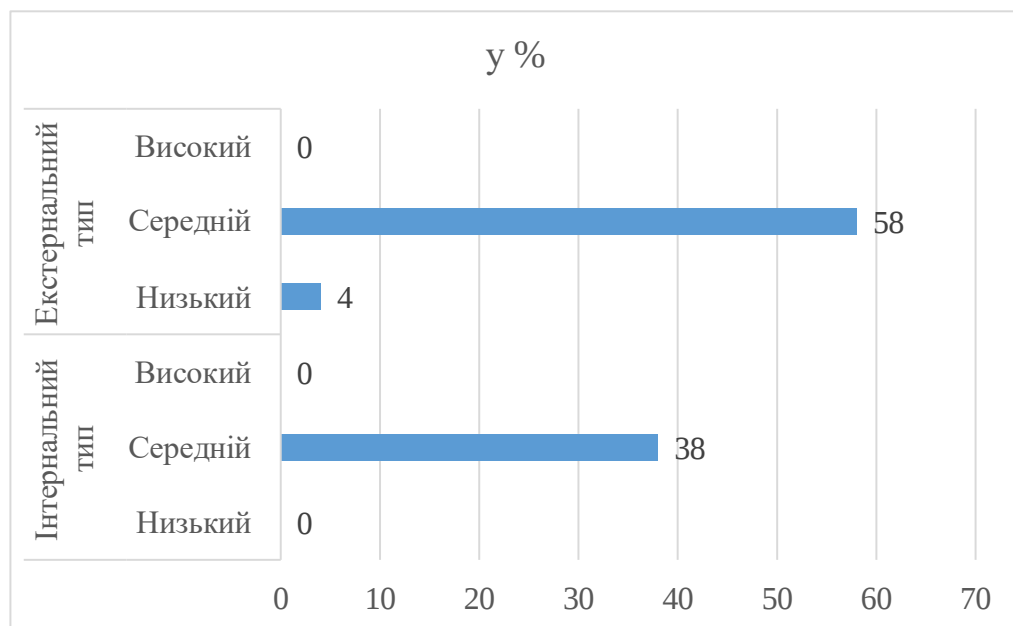


Рис. 2.2. Результати опитаних за методикою «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера

Таким чином, загальна тенденція свідчить про те, що на початковому етапі більшість учасників експерименту орієнтувалися на зовнішні чинники як джерело контролю над подіями у своєму житті, що може впливати на формування їхньої самооцінки, рівень мотивації та відповідальності. Цей фактор варто враховувати при подальшій роботі з розвитком особистісної саморегуляції та впевненості в собі.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали первинні дані опитаних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф) (див. Додаток В).

У табл. 2.3 представлені отримані результати показників міри вираженості основних складових психологічного добробуту за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф).

Таблиця 2.3

Оцінка основних складових психологічного добробуту опитаних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф) (n=50)

Шкали психологічного благополуччя	Рівень прояву	Середні значення	Кількість чол.	у %
Самосприйняття	Низький	39,96	48	96
	Середній	56,00	2	4
	Високий	0,00	0	0
Мета у житті	Низький	36,90	49	98
	Середній	55,00	1	2
	Високий	0,00	0	0
Компетентність	Низький	39,56	50	100
	Середній	0,00	0	0
	Високий	0,00	0	0
Особистісне зростання	Низький	40,04	50	100
	Середній	0,00	0	0
	Високий	0,00	0	0
Позитивні стосунки з іншими	Низький	238,36	47	94
	Середній	57,67	3	6
	Високий	0,00	0	0
Автономія	Низький	40,37	49	98
	Середній	56,00	1	2
	Високий	0,00	0	0
Психологічне благополуччя	Низький	38,12	50	100
	Середній	0,00	0	0
	Високий	0,00	0	0

Згідно з даними, представленими в табл. 2.3, у більшості опитаних спостерігається низький рівень психологічного добробуту за всіма досліджуваними шкалами.

Шкала "Самосприйняття" продемонструвала низькі значення у 96 % опитаних (48 осіб), що свідчить про значну незадоволеність собою, знижене самосприйняття, невміння приймати себе таким, яким є. Лише 2 особи (4 %) продемонстрували середній рівень розвитку цієї складової.

Шкала "Мета у житті" також має критично низькі показники: 98 % респондентів (49 осіб) вказали на відсутність чітких життєвих цілей, неосмисленість життєвого шляху та зниження відчуття змістовності власного існування. Лише 1 особа (2 %) показала середній рівень розвитку цього компоненту.

Шкала "Компетентність" (управління середовищем) виявилася на найнижчому рівні у 100 % опитаних (усі 50 осіб). Це свідчить про домінуюче відчуття безсилля, невміння ефективно вирішувати щоденні завдання, низький рівень адаптації до обставин і знижену віру у власну здатність впливати на хід подій.

Аналогічну ситуацію демонструє шкала "Особистісне зростання": усі опитані (100 %) мають низькі показники, що вказує на брак відчуття розвитку, самореалізації та внутрішнього поступу.

За шкалою "Позитивні стосунки з іншими" 94 % респондентів (47 осіб) мають низькі результати, що може свідчити про труднощі у встановленні й підтримці глибоких, довірливих контактів, ізолюваність і фрустрацію. Лише 3 особи (6 %) продемонстрували середній рівень розвитку цієї складової.

Шкала "Автономія" теж показала низькі значення у 98 % учасників дослідження (49 осіб), що вказує на залежність від соціального тиску, труднощі з прийняттям самостійних рішень і орієнтацію на думку інших. Лише 1 респондент (2 %) виявив середній рівень автономії.

Загальна оцінка за інтегральною шкалою "Психологічне благополуччя" також свідчить про низький рівень у всіх 50 учасників дослідження, що свідчить про системні труднощі з особистісним функціонуванням, відсутність емоційного задоволення, порушення в самосприйнятті, цілеспрямованості, автономії та соціальних стосунках (рис. 2.3).

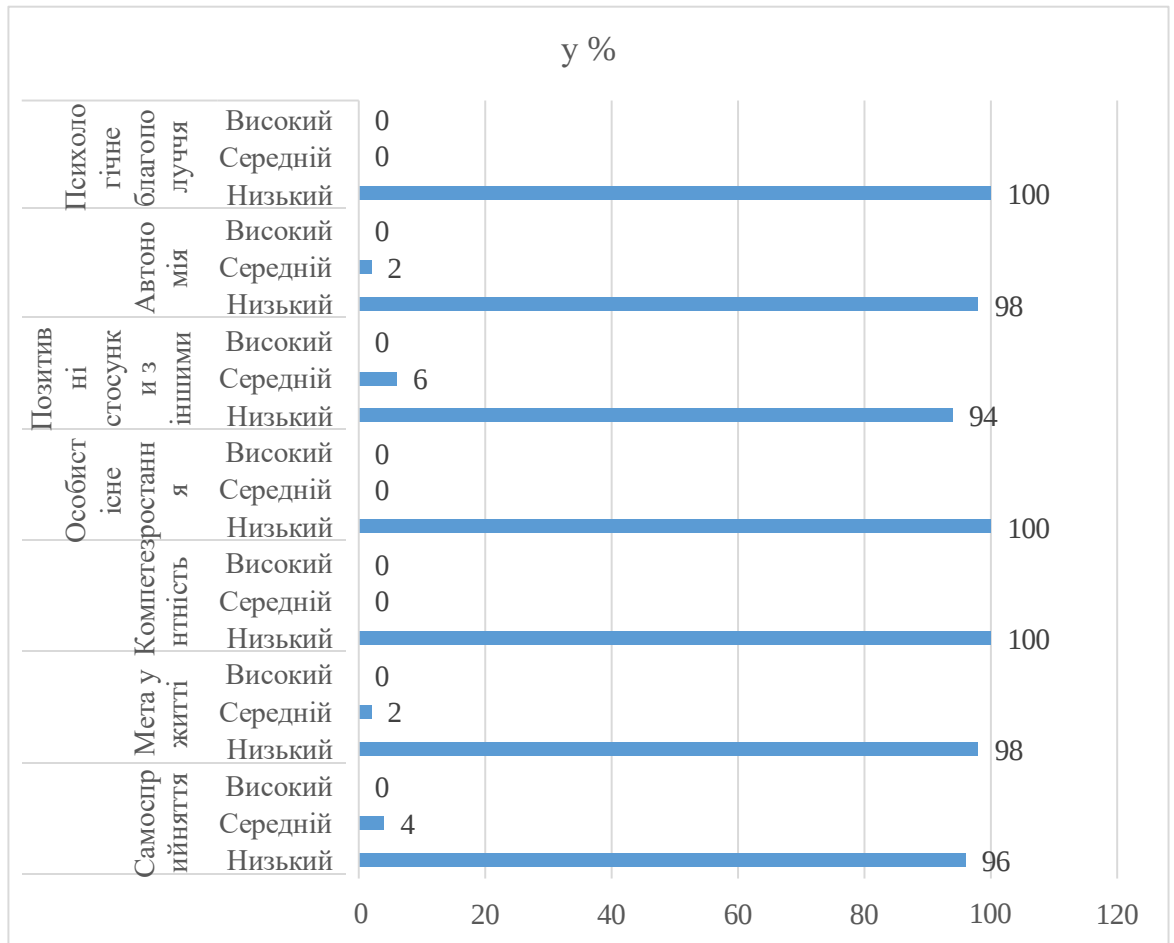


Рис. 2.3. Результати опитаних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф)

У результаті емпіричного дослідження особистісних характеристик, важливих для психологічного функціонування індивіда, було встановлено такі ключові тенденції:

Рівень самооцінки опитаних за методикою М. Розенберга на початковому етапі дослідження переважно низький. 66 % респондентів

продemonстрували занижену самооцінку, що свідчить про наявність внутрішньої невпевненості, сумнівів у власній цінності та труднощів у самоприйнятті. Лише 4 % учасників виявили високий рівень самооцінки.

Тип суб'єктивного контролю, визначений за методикою Дж. Роттера (у модифікації Є. Бажіна та співавт.), свідчить про домінування екстернального локусу контролю у більшості опитаних. Так, 58 % продемонстрували середній рівень екстернальності, що вказує на схильність покладати відповідальність за життєві події на зовнішні обставини або інших людей. Водночас лише 38 % мають середній рівень інтернальності, що відображає недостатній розвиток почуття особистої відповідальності та контролю над власним життям.

Психологічне благополуччя, за методикою К. Ріфф, виявилось низьким у всіх учасників дослідження (100 %), що вказує на критичний дефіцит життєвої задоволеності, порушення у сфері самоприйняття, автономії, особистісного зростання, компетентності, формування цілей та позитивних взаємин. Найнижчі середні бали зафіксовані за шкалами «Цілі у житті», «Компетентність», «Особистісне зростання» та «Самосприйняття».

У сукупності результати дослідження засвідчують наявність у більшості респондентів низького рівня психологічного функціонування: знижену самооцінку, схильність до зовнішнього контролю, слабку віру у власні сили, дефіцит соціальної підтримки та мотиваційної визначеності. Це свідчить про потребу у психологічному супроводі, спрямованому на розвиток самоприйняття, підвищення суб'єктивного контролю, формування життєвих цілей та поліпшення міжособистісних взаємин.

2.3 Методичні вказівки щодо практичного застосування інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні особистості

У процесі дослідження було виявлено, що значна частина опитаних осіб демонструє психологічні труднощі, які потребують цілісного та водночас глибоко особистісного підходу до консультування. Переважання низьких показників за шкалами самооцінки, суб'єктивного контролю та психологічного благополуччя вказує на внутрішню дезорієнтацію, нестачу опори на власні сили, а також відсутність чітких життєвих орієнтирів. У такому контексті інтегративний підхід у християнському психологічному консультуванні постає як особливо актуальний та ефективний.

Цей підхід дозволяє поєднувати сучасні досягнення психологічної науки із духовними основами християнської віри, створюючи цілісне бачення особистості як тілесно-духовної єдності. У центрі такого підходу – ідея Божої любові до людини, її унікальності та здатності до зростання, оновлення і внутрішнього зцілення.

Перш за все, християнський консультант має допомогти людині побачити її цінність у Божих очах. Для осіб із низькою самооцінкою (а саме таких серед опитаних було 66 %) це є критично важливим. Сприйняття себе як Божого творіння, як особистості, яка має гідність, не через досягнення, а завдяки самій сутності, дозволяє клієнтам поступово змінювати своє ставлення до себе.

Не менш важливим виявляється і розвиток внутрішнього локусу контролю. Учасники дослідження здебільшого були схильні пояснювати події у своєму житті зовнішніми обставинами або впливом інших людей. Така позиція послаблює відповідальність і породжує безсилля. Християнський консультант покликаний показати, що Бог наділяє людину свободою волі та спроможністю робити вибір. Через роздуми над біблійними прикладами,

молитву та рефлексію консультант може допомогти людині усвідомити, що вона здатна впливати на своє життя.

Особливу увагу слід приділяти сферам психологічного благополуччя, в яких було зафіксовано найнижчі показники. Самоприйняття, цілеспрямованість, особистісне зростання, автономія, управління життям, позитивні стосунки – усі ці складові потребують цілеспрямованої роботи. Через діалог, спільне читання Святого Письма, практики духовної саморефлексії та підтримку консультанта клієнт може поступово відновлювати баланс у цих сферах.

Наприклад, допомога у формулюванні особистої життєвої мети через призму покликання дозволяє людині побачити сенс у теперішньому й майбутньому. Роздуми над власним минулим з точки зору духовного досвіду допомагають прийняти себе, включаючи слабкі сторони та невдачі. Практика молитви за зцілення від емоційних ран, регулярне ведення духовного щоденника, залучення до церковної спільноти або волонтерських ініціатив – усе це стає інструментами глибокого внутрішнього оновлення.

Необхідно пам'ятати, що інтегративний підхід передбачає не лише індивідуальну роботу з клієнтом, а й створення простору для зростання у спільноті. Християнське консультування, зосереджене на духовних практиках, підтримці у вірі та розвитку відповідальності, формує ґрунт для тривалого і глибокого внутрішнього змінення.

Таким чином, результати дослідження підтверджують потребу у впровадженні інтегративного підходу, що поєднує психологічну діагностику з духовною підтримкою. Саме такий підхід відкриває шлях до справжнього зцілення, трансформації особистості та формування цілісного і свідомого життя, укоріненого в християнських цінностях.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей особистості під час застосування інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні, що дало змогу визначити початкові психологічні характеристики учасників експерименту та виявити проблемні зони, які потребують корекції через духовно орієнтовану роботу.

Результати діагностики за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга показали, що переважна більшість опитаних має низький рівень самооцінки (66%), що свідчить про невпевненість у власних силах, занижену самоповагу, відсутність внутрішньої стабільності та схильність до самознецінення.

За методикою «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера встановлено, що у більшості учасників переважає екстернальний тип локусу контролю (58%), тобто схильність приписувати відповідальність за власні дії зовнішнім обставинам або іншим людям. Це вказує на недостатньо сформовану відповідальність за власні життєві рішення, низький рівень саморегуляції та залежність від зовнішніх оцінок.

За результатами методики «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) було виявлено, що більшість респондентів мають низький рівень вираженості основних компонентів благополуччя, зокрема самосприйняття, мети у житті, особистісного зростання, автономії та позитивних взаємин з оточенням. Це засвідчує недостатню гармонійність емоційної, мотиваційної та духовної сфер особистості.

Отже, узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що досліджувані потребують психологічної підтримки, спрямованої на розвиток самоповаги, внутрішнього контролю, життєвої цілеспрямованості та духовного відновлення. Отримані дані стали підґрунтям

для створення розвивальної програми, побудованої на принципах інтегративного підходу у християнському консультуванні, яка поєднує психологічні техніки з духовно-моральними цінностями.

Таким чином, результати емпіричного етапу підтверджують необхідність використання інтегративного підходу у християнському консультуванні як ефективного засобу гармонізації психологічного стану, підвищення самооцінки, розвитку відповідальності та зміцнення духовного потенціалу особистості.

РОЗДІЛ 3 РОЗВИВАЛЬНІ ЗАХОДИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНТЕГРАТИВНИХ ЗАСОБІВ В КОНТЕКСТІ ХРИСТИЯНСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ

3.1 Інтегративні психологічні методи та практики в контексті християнських цінностей

Інтегративний підхід у християнському психологічному консультуванні передбачає поєднання традиційних психологічних методів із духовно-моральними цінностями, що формують християнську картину світу. Основна мета таких практик — сприяти гармонійному розвитку особистості, відновленню цілісності «Я» та формуванню високого рівня психоемоційного благополуччя.

У практичному плані інтегративні методи включають когнітивно-поведінкові, екзистенційно-духовні практики, практики емпатійного діалогу та активного слухання, духовно-етичне наставництво, методи арт-терапії та творчої саморефлексії.

Когнітивно-поведінкові техніки, які адаптуються під християнську етичну перспективу. Вони допомагають виявити деструктивні мисленнєві патерни, замінити їх на морально прийнятні й конструктивні установки, а також формувати відповідальність за власні вчинки як за даний Богом дар.

Екзистенційно-духовні практики, що спрямовані на пошук сенсу життя, усвідомлення власної духовної природи та відповідності життєвих рішень вищим цінностям. Сюди входять: медитативні практики вдячності, біблійна рефлексія, техніки самоспостереження та ведення духовного щоденника.

Методи арт-терапії та творчої саморефлексії, які включають малювання, колажі, символічні вправи, фототерапевтичні практики, що дозволяють досліджувати внутрішній духовний досвід, співвідносити його з християнськими ідеалами та переживати катарсис.

Практики емпатійного діалогу та активного слухання, які реалізують принципи християнської любові до ближнього. Вони сприяють розвитку

здатності співпереживати, встановлювати довірливі стосунки та формувати етичну відповідальність у спілкуванні.

Духовно-етичне наставництво, яке включає супервізію, духовні бесіди та підтримку наставника, що має внутрішній духовний стрижень і досвід християнського життя. Ця практика допомагає клієнту пройти етапи просвітлення, очищення та обожнення у контексті власного духовного розвитку.

Таким чином, інтегративний підхід поєднує психологічну наукову методологію з духовними практиками, спрямованими на формування внутрішньої автономії, самоприйняття, усвідомлення життєвих цілей та позитивних міжособистісних стосунків. Розвиток таких компетентностей дозволяє особистості не лише підвищити психологічне благополуччя, а й реалізувати свій потенціал у відповідності до християнських цінностей.

3.2 Розвивальна програма з використанням засобів інтегративного підходу

Розвивальна програма розроблена з урахуванням результатів емпіричного дослідження та спрямована на підвищення психологічного благополуччя, формування усвідомленого суб'єктивного контролю, самоприйняття та гармонійних міжособистісних стосунків у контексті християнських цінностей (додаток Д).

Мета програми: підвищення рівня психологічного благополуччя та внутрішньої гармонії особистості.

Завдання програми:

Формування усвідомленої відповідальності за власні дії та їх наслідки.

Сприяння розвитку духовного «Я», самоприйняття та позитивних міжособистісних стосунків.

Розвиток навичок саморегуляції, автономії та управління життєвим середовищем.

Принципи реалізації:

Інтеграція психологічних технік (когнітивно-поведінкових, гештальт-, арт- та психодраматичних методик) з християнськими цінностями (милосердя, любов до ближнього, моральна відповідальність).

Акцент на розвиток внутрішньої автономії та духовної опори через регулярні рефлексії і практики самоспостереження.

Використання діалогічного консультування для формування усвідомленого сприйняття себе та інших.

Структура програми:

Етап 1. Усвідомлення себе та свого «Я»

Вправи на самоспостереження та самооцінку (шкала Розенберга, рефлексивні щоденники).

Техніки розпізнавання власних емоцій та реакцій у життєвих ситуаціях.

Духовні вправи: короткі медитації, біблійні роздуми про власні цінності та призначення.

Етап 2. Робота з міжособистісними стосунками та емпатією

Групові вправи на розвиток активного слухання, емпатії та співпереживання.

Арт-терапевтичні практики: малювання або створення символічних колажів «Мої стосунки з іншими».

Практика християнської турботи та милосердя: обговорення конкретних життєвих ситуацій та аналіз морального вибору.

Етап 3. Формування суб'єктивного контролю та автономії

Вправи на усвідомлення відповідальності за власні дії (когнітивні карти, сценарії можливих рішень).

Практики постановки особистих цілей та планування життя згідно з духовними цінностями.

Рефлексивні техніки для оцінки власної участі у досягненні успіхів і подоланні труднощів.

Етап 4. Особистісне зростання та духовний розвиток

Арт- та психодраматичні вправи для опрацювання внутрішніх конфліктів та переживання катарсису.

Духовно-медитативні практики: молитва, спостереження за своїми думками, ведення духовного щоденника.

Обговорення особистісних змін і рефлексія щодо власного морального та духовного розвитку.

Очікувані результати:

- підвищення рівня самооцінки та психологічного благополуччя;
- зростання рівня інтернального суб'єктивного контролю;
- покращення міжособистісних стосунків та здатності до емпатії;
- усвідомлення життєвих цілей і сенсу життя у контексті християнських цінностей;
- розвиток духовної опори, саморегуляції та здатності до морального самовдосконалення.

Структура програми з використанням інтегративного підходу подано у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Програма з використанням засобів інтегративного підходу

Етап	Ціль	Методи/Вправи	Очікуваний ефект
1. Усвідомлення себе та свого «Я»	Розвиток самоспостереження, усвідомлення власних емоцій та цінностей	- Ведення рефлексивного щоденника - Вправи на самооцінку (шкала Розенберга) - Медитації та біблійні роздуми про цінності	- Підвищення самооцінки - Усвідомлення власних сильних та слабких сторін - Формування внутрішньої опори
2. Робота з міжособистісними стосунками та емпатією	Формування довірливих, позитивних стосунків; розвиток емпатії	- Групові вправи на активне слухання та співпереживання - Арт-терапія: створення колажів «Мої стосунки з іншими» - Дискусії про моральний вибір і милосердя	- Покращення міжособистісних стосунків - Розвиток здатності до співпереживання - Усвідомлення ролі турботи про інших

Продовження таблиці 3.1

3. Формування суб'єктивного контролю та автономії	Підвищення відповідальності за власні дії; розвиток автономії	- Вправи на аналіз життєвих ситуацій та прийняття рішень - Постановка особистих цілей та планування - Рефлексивні техніки оцінки власного внеску в успіхи і труднощі	- Зростання інтернального локусу контролю - Розвиток саморегуляції - Підвищення впевненості у власних діях
4. Особистісне зростання та духовний розвиток	Розвиток духовної опори та морального самовдосконалення	- Психодраматичні та арт-вправи для опрацювання внутрішніх конфліктів - Медитації, молитва, ведення духовного щоденника - Обговорення змін у власному моральному і духовному становленні	- Підвищення психологічного благополуччя - Формування цілей та сенсу життя - Розвиток моральної та духовної зрілості

Вправи на розвиток самооцінки. Мета цих вправ – підвищити усвідомлення власної цінності, формування позитивного ставлення до себе, зміцнення віри у власні сили та розвиток внутрішньої впевненості.

1. Вправа «Підтвердження власної цінності»

Опис: Кожен учасник складає список своїх позитивних якостей та досягнень, навіть найдрібніших, і зачитує їх уголос або записує у щоденник.

Ціль: Усвідомлення власної значущості, розвиток почуття гідності.

Релігійний аспект: Кожен успіх можна розглядати як дар від Бога, що підкреслює власну цінність у Божих очах.

2. Вправа «Лист підтримки самому собі»

Опис: Учасник пише лист самому собі, у якому висловлює прийняття себе, співчуття до своїх слабкостей і підтримку у подоланні труднощів.

Ціль: Розвиток самоприйняття, усвідомлення своєї відповідальності за життя.

Релігійний аспект: Лист може включати молитву або прохання про внутрішню силу та мудрість.

3. Вправа «Дзеркало»

Опис: Учасник дивиться у дзеркало і говорить собі позитивні твердження: «Я гідний любові», «Мої дії мають значення», «Я можу змінювати своє життя на краще».

Ціль: Формування позитивного внутрішнього діалогу, розвиток інтернального локусу контролю.

Релігійний аспект: Можна поєднувати з усвідомленням образу Божого в собі, що підсилює відчуття гідності та відповідальності.

4. Вправа «Досягнення дня»

Опис: Щодня учасник фіксує свої досягнення, навіть маленькі, та оцінює власну участь у їхньому результаті.

Ціль: Підвищення усвідомленості власних дій і їхнього впливу на життя.

Релігійний аспект: Можна включати подяку Богові за силу і можливості для досягнень.

5. Вправа «Подяка собі та іншим»

Опис: Кожен учасник записує три речі, за які він вдячний собі, і три – за які вдячний іншим людям.

Ціль: Підвищення самооцінності, розвиток емпатії і позитивних міжособистісних стосунків.

Релігійний аспект: Практика вдячності може бути інтегрована з молитвою, що підсилює духовне усвідомлення цінності життя.

Ці вправи допомагають підвищити рівень самооцінки, розвинути внутрішню впевненість і відповідальність за власне життя, що відповідає цілям інтегративного християнського психологічного консультування.

Медитації та біблійні роздуми про цінності:

Мета цих практик – формування духовної свідомості, зміцнення внутрішніх моральних цінностей, розвиток емоційної стабільності та самооцінки через усвідомлення Божої присутності та духовного сенсу життя.

1. Медитація «Вдячність Богу за дари життя»

Опис:

Учасник сідає у зручній позі, закриває очі і концентрується на своєму диханні. Потім поступово проговорює або уявляє речі, за які вдячний Богові: життя, здоров'я, сім'ю, друзів, власні таланти.

Ціль: Розвиток внутрішнього спокою, усвідомлення цінності життя, підвищення психологічного благополуччя.

Біблійна основа: Псалом 136 «Славте Господа, бо Він добрий, бо навіки милість Його.».

2. Медитація «Образ Божий у собі»

Опис:

Учасник у спокої розмірковує над своєю сутністю як образом Божим, усвідомлює власну гідність, цінність і потенціал для добра. Може проговорювати твердження: «Я створений на образ Божий», «Я здатен на любов і добрі вчинки».

Ціль: Підвищення самооцінки, усвідомлення внутрішньої сили та відповідальності за свої вчинки.

Біблійна основа: Буття 1:27 «І створив Бог людину за образом Своїм, за образом Божим створив його...».

3. Роздуми над моральними цінностями

Опис:

Учасник читає невеликі уривки Біблії, які висвітлюють моральні принципи (чесність, милосердя, прощення, терпіння). Після читання – короткий час на роздуми про те, як ці цінності проявляються у власному житті, що можна змінити, щоб жити більш гармонійно.

Ціль: Усвідомлення духовного сенсу життя та моральних орієнтирів, розвиток внутрішньої стабільності.

Біблійна основа: Матвія 5:3-12 (Заповіді блаженства).

4. Медитація «Прощення себе та інших»

Опис:

У спокійному стані учасник розмірковує над ситуаціями, де він завдав шкоди собі або іншим. Поступово проговорює прощення: «Я прощаю себе за...», «Я прощаю того, хто...». Заключний етап – відчуття внутрішнього спокою та легкості.

Ціль: Зниження психологічного напруження, розвиток емпатії, очищення душі від образ та провини.

Біблійна основа: Матвія 6:14 «Бо якщо ви прощатимете людям їхні провини, то простить і вам Отець ваш Небесний.».

5. Медитація «Мета та сенс життя»

Опис:

Учасник концентрується на власних життєвих цілях і на тому, як вони відповідають духовним цінностям. Проговорює внутрішньо: «Моя мета – служіння іншим, розвиток добра і любові у світі», і усвідомлює власну роль у плані Божому.

Ціль: Формування життєвих пріоритетів, усвідомлення духовного сенсу існування.

Біблійна основа: Екклезіяст 12:13 «бійся Бога і заповіді Його дотримуйся, бо в цьому все для людини; бо всяку справу Бог приведе на суд».

Групові вправи на активне слухання та співпереживання

Мета вправ: розвиток емпатії, комунікативних навичок, уміння підтримувати інших, формування довірчих стосунків у групі, зміцнення психологічного та духовного благополуччя учасників.

1. Вправа «Ехо»

Опис:

Учасники працюють у парах. Один розповідає про свій день, переживання або певну проблему протягом 2–3 хвилин. Другий уважно слухає та повторює основні думки словами «ехо», не додаючи власних оцінок.

Ціль: Навчитися уважно слухати, відтворювати суть сказаного, розвивати співпереживання.

Рефлексія: Після обміну ролями група обговорює, що відчували слухач і розповідач, наскільки було комфортно отримати увагу і підтримку.

2. Вправа «Ситуація на місці іншого»

Опис:

Учасники отримують невелику життєву ситуацію іншої людини або власну, яку інший учасник буде відтворювати зі свого боку. Кожен по черзі намагається уявити себе на місці іншого та проговорити його думки і почуття.

Ціль: Розвиток емпатії та здатності до усвідомленого співпереживання.

Біблійна паралель: Луки 6:31 «І як хочете, щоб люди вам чинили, так чиніть і ви їм».

3. Вправа «Колесо підтримки»

Опис:

Учасники стають у коло. Один учасник ділиться проблемою або складною ситуацією. Інші по черзі висловлюють слова підтримки, співпереживання або обґрунтовану пораду, базуючись на активному слуханні.

Ціль: Розвиток навичок підтримки, уваги до почуттів інших, практична реалізація духовної цінності любові та милосердя.

4. Вправа «Віддзеркалення емоцій»

Опис:

Учасник висловлює емоцію, яку він переживає у певній ситуації (радість, смуток, роздратування). Партнер або група намагається віддзеркалити цю емоцію невербально (міміка, жести, тон голосу), потім словесно підтвердити її.

Ціль: Розвиток усвідомлення емоцій інших, навички активного слухання та невербальної емпатії.

5. Обговорення біблійних історій

Опис:

Група читає невеликі уривки Біблії, де описані людські конфлікти, переживання або випробування (наприклад, історія блудного сина). Потім учасники обговорюють:

Які емоції переживали герої?

Як би вони реагували на місці героя?

Як проявити співпереживання у власному житті?

Ціль: Виховання духовної емпатії, розвиток морального та соціального мислення, пов'язання психологічної практики з християнськими цінностями.

Арт-терапія: створення колажів «Мої стосунки з іншими»

Мета:

Розвиток усвідомлення власних міжособистісних відносин;

Аналіз емоційного стану у стосунках з близькими, друзями, колегами;

Формування навичок емпатії та вдячності;

Підтримка духовного самопізнання через інтеграцію християнських цінностей любові, милосердя та прощення.

Матеріали:

Журнали, газети, зображення, кольоровий папір, ножиці, клей, фломастери;

Великий аркуш паперу або картон для колажу.

Хід вправи:

Учасники отримують матеріали і пропонуються подумати про свої стосунки з іншими людьми: близькими, друзями, колегами.

На основі цих роздумів учасники вирізають або малюють зображення, символи та слова, які відображають їхні почуття та взаємодії з оточуючими.

Кожен учасник створює власний колаж на великому аркуші, намагаючись візуально представити важливі аспекти своїх стосунків, точки напруження та радості, прояви любові та підтримки.

Після завершення роботи проводиться обговорення в групі:

Що зобразили на колажі?

Які стосунки важливі для вас найбільше?

Як можна покращити відносини або проявити більше турботи та підтримки?

Інтеграція християнських цінностей:

Заохочується поміркувати про принципи любові до ближнього, прощення та підтримки, що формують гармонійні стосунки.

Учасники можуть додати до колажу біблійні цитати або символи, які відображають їх духовне ставлення до оточення.

Результат:

1. Підвищення усвідомлення власних міжособистісних взаємодій.
2. Виявлення емоційних бар'єрів і ресурсів для побудови здорових стосунків.
3. Сприяння розвитку емпатії та відповідальності за власні дії у стосунках.
4. Підсилення внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя через творчий процес.

Дискусії про моральний вибір і милосердя

Мета:

Розвиток морального та духовного мислення;

Усвідомлення принципів милосердя, співчуття та відповідальності за власні дії;

Формування здатності аналізувати етичні дилеми та приймати обґрунтовані рішення у реальному житті;

Підвищення емпатії та розуміння духовних цінностей у взаємодії з іншими людьми.

Матеріали:

Картки або короткі тексти з описом життєвих ситуацій та моральних дилем;

Біблійні цитати та приклади милосердя;

Аркуші для запису думок та висновків.

Хід вправи:

Введення: психолог або ведучий коротко нагадує про християнські цінності милосердя, співчуття, прощення та відповідальності.

Презентація дилем: учасникам пропонуються різні життєві ситуації, які передбачають моральний вибір (наприклад, допомогти людині в складній ситуації, навіть якщо це незручно; пробачити образу; вибір між власними інтересами і благом іншого).

Обговорення: група обговорює можливі дії, мотиви та наслідки. Ведучий стимулює рефлексію:

Як би ви вчинили у цій ситуації?

Що підказує вам совість та християнські цінності?

Як вибір вплине на вас і на інших людей?

Рефлексія: учасники висловлюють свої думки та почуття, що виникли під час дискусії. Можна записати основні висновки на аркушах.

Завершення: психолог підводить підсумки, виділяючи ключові принципи милосердя, відповідальності та морального вибору, що підкріплюють психологічне і духовне благополуччя.

Інтеграція християнських цінностей:

Акцент робиться на любові до ближнього, прощенні, милосерді і самовідданості.

Дискусії поєднують аналіз реальних життєвих ситуацій із біблійними прикладами моральних рішень.

Результат:

- поглиблення розуміння власних моральних принципів;
- розвиток здатності до емпатії та адекватної оцінки дій інших людей;
- формування готовності діяти відповідно до духовних та етичних цінностей;
- підвищення психологічної стійкості та самоповаги через прийняття відповідальних рішень.

Вправи на аналіз життєвих ситуацій та прийняття рішень

Мета:

Розвиток критичного мислення та здатності до усвідомленого вибору;

Формування моральної і духовної рефлексії;

Підвищення здатності прогнозувати наслідки власних дій та оцінювати їх через призму християнських цінностей;

Підтримка розвитку самостійності та відповідальності в прийнятті рішень.

Матеріали:

Картки з описом життєвих або моральних дилем;

Біблійні уривки або історії про моральні вибори;

Аркуші для запису рішень та аргументації.

Хід вправи:

Вступна частина: психолог ознайомлює учасників з метою вправи і пояснює, що кожне рішення має моральні, етичні та духовні наслідки.

Презентація ситуацій: учасникам пропонуються різні життєві або моральні сценарії (наприклад, вибір між особистим інтересом та благом іншого, рішення про прощення, підтримку потребуючого, відповідальність за власні вчинки).

Груповий аналіз: учасники обговорюють кожну ситуацію, виділяючи:

Можливі варіанти дій;

Позитивні та негативні наслідки кожного вибору;

Відповідність рішень християнським цінностям (миłosердя, чесність, любов до ближнього, відповідальність).

Індивідуальна рефлексія: учасники записують свій вибір, аргументують його і відзначають, що для них було найскладніше при прийнятті рішення.

Загальне обговорення: психолог підводить підсумки, виділяючи найважливіші моральні принципи та наголошуючи на розвитку відповідальності та усвідомленості в життєвих рішеннях.

Інтеграція християнських цінностей:

Рішення оцінюються через призму любові до ближнього, милосeрдя, чесності та духовної відповідальності;

Учні отримують можливість зіставити власні моральні вибори з біблійними прикладами та духовним досвідом.

Результат:

- підвищення здатності до усвідомленого прийняття рішень;
- розвиток моральної і духовної свідомості;
- формування відповідальності за власні вчинки та їхні наслідки;
- зміцнення психологічної стійкості через усвідомлені, обґрунтовані вибори.

Вправи на постановку особистих цілей та планування

Мета:

Сприяння усвідомленню особистих цілей і життєвих пріоритетів;

Розвиток навичок планування та відповідальності за власне життя;

Інтеграція духовних та моральних цінностей у процес формування цілей.

Матеріали:

Аркуші та ручки;

Таблиці для планування короткострокових і довгострокових цілей;

Приклади життєвих цілей, узгоджених з християнськими цінностями.

Хід вправи:

Учасники визначають ключові життєві сфери (здоров'я, навчання, стосунки, духовний розвиток, волонтерство).

Кожен учасник формулює конкретні цілі у цих сферах, визначає пріоритети та терміни досягнення.

Психолог допомагає співставити цілі з християнськими цінностями (милосердя, чесність, любов до ближнього).

Учасники складають план дій для досягнення кожної цілі, відзначаючи можливі труднощі та способи їх подолання.

Після завершення учасники діляться своїми планами в групі та отримують конструктивний зворотний зв'язок.

Результат:

- усвідомлення власних життєвих пріоритетів;
- розвиток навичок планування та стратегічного мислення;
- підвищення відповідальності та самостійності;

Формування мотивації для розвитку духовної та моральної сфери життя.

Вправи з рефлексивної оцінки власного внеску в успіхи та труднощі

Мета:

Розвиток здатності до саморефлексії та усвідомлення власної ролі у життєвих подіях;

Формування відповідальності за власні вчинки;

Підтримка розвитку суб'єктивного контролю та самоповаги.

Матеріали:

Аркуші для запису успіхів та труднощів;

Таблиці для оцінки власного внеску та зовнішніх факторів;

Питання для самоаналізу.

Хід вправи:

Учасники записують недавні успіхи та труднощі у своєму житті.

Кожен аналізує, які дії, рішення та внутрішні ресурси допомогли досягти успіхів, а що спричинило труднощі.

Психолог проводить обговорення, допомагаючи учасникам розпізнати власні сильні сторони та зони для розвитку.

Додатково пропонується оцінити ці події через призму християнських цінностей: чи діяли вони милосердно, чесно, відповідально.

Результат:

- підвищення усвідомлення власного впливу на життєві події;
- формування зрілості, самоповаги та відповідальності;
- зміцнення внутрішнього контролю та впевненості у собі;
- підтримка морального та духовного розвитку через усвідомлений аналіз власних дій.

Психодраматичні та арт-вправи для опрацювання внутрішніх конфліктів

Мета:

Сприяння усвідомленню та вираженню внутрішніх конфліктів;

Розвиток емоційної компетентності та здатності до саморегуляції;

Інтеграція моральних та духовних цінностей у процес вирішення особистих конфліктів;

Підтримка процесу самопізнання та зцілення через творчість та рольові ігри.

Матеріали:

Аркуші, фарби, олівці, маркери;

Реквізит для психодраматичних ігор (маски, предмети для символізації ролей, м'які іграшки тощо);

Музичний супровід для створення атмосфери;

Питання для рефлексії після вправи.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам визначити внутрішній конфлікт або проблему, яку вони відчують у стосунках з іншими людьми, власними емоціями або життєвими обставинами.

Учасники обирають символи або створюють образи своїх внутрішніх станів (через малюнок, колаж або ляльку).

За допомогою психодраматичних технік учасники «розігрують» конфлікт, відтворюючи власні емоції та взаємодію з іншими.

Після вправи проводиться групова рефлексія: кожен учасник описує, що він відчув, що зрозумів про себе, які моральні або духовні висновки зробив.

Психолог допомагає зв'язати пережитий досвід із християнськими цінностями: прощення, милосердя, любов до себе та ближнього.

Результат:

- усвідомлення власних внутрішніх конфліктів;
- зниження емоційного напруження та стресу;
- підвищення здатності до емпатії та співпереживання;
- інтеграція духовних цінностей у процес самопізнання та вирішення внутрішніх конфліктів;
- розвиток творчих та комунікативних навичок.

Медитації, молитва, ведення духовного щоденника

Мета:

Поглиблення духовного самопізнання та усвідомлення власних цінностей;

Підтримка внутрішнього спокою та гармонії;

Розвиток здатності до рефлексії та самоконтролю;

Формування постійного зв'язку з духовними принципами та християнськими цінностями.

Матеріали:

Зручне місце для медитації та молитви;

Духовний щоденник або блокнот;

Письмові матеріали для занотування духовних роздумів та висновків.

Хід вправи:

Психолог проводить коротку медитацію або молитву, налаштовуючи учасників на внутрішнє спостереження та концентрацію.

Учасники ведуть духовний щоденник, записуючи власні думки, почуття, усвідомлення моральних та духовних аспектів життя.

Далі проводиться обговорення у групі (за бажанням учасників), де кожен ділиться змінами у своєму моральному та духовному становленні.

Психолог допомагає учасникам зв'язати пережиті відчуття з християнськими цінностями: прощення, милосердя, любов, відповідальність, самопізнання.

Результат:

- поглиблення духовної свідомості та самоусвідомлення;
- зниження рівня стресу, внутрішнього конфлікту та тривожності;
- розвиток здатності до саморефлексії та аналізу власних вчинків і життєвих ситуацій;
- формування постійного духовного та морального орієнтиру у повсякденному житті.

3.3 Аналіз результатів повторного емпіричного дослідження

Після проведення розвивальної програми з використанням інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні було здійснено повторне емпіричне дослідження з тими ж респондентами (n=50). Метою повторного дослідження було оцінити динаміку змін у рівні самооцінки, суб'єктивного контролю та психологічного благополуччя.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали первинні дані опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга (див. Додаток А).

У табл. 3.2 представлені отримані результати показників рівня самооцінки опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга.

Таблиця 3.2

Оцінка рівня самооцінки опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга після корекції (n=50)

Рівень самооцінки	Середні значення	Кількість чол.	у %
Низький	0,00	0	0
Середній	20,70	30	60
Високий	26,25	20	40
Дуже високий	0,00	0	0

Як видно з табл. 3.2, низький рівень самооцінки повністю відсутній (0%), що свідчить про значне зниження негативного самосприйняття. Середній рівень виявлено у 60% опитаних (30 осіб), що відображає тенденцію до формування більш стабільного та реалістичного ставлення до себе. Високий рівень самооцінки зафіксовано у 40% респондентів (20 осіб), що демонструє позитивну динаміку особистісного зростання, упевненості у власних силах і внутрішньої гармонії.

Середнє значення показників самооцінки також зросло — з 15,67 (низький рівень) до 20,70 (середній рівень), а частка осіб з високою самооцінкою збільшилась на 36%. Це підтверджує ефективність впроваджених інтегративних психологічних практик — медитацій, арт-терапевтичних вправ, дискусій про моральні цінності, групових технік активного слухання та рефлексивних завдань (рис. 3.1).

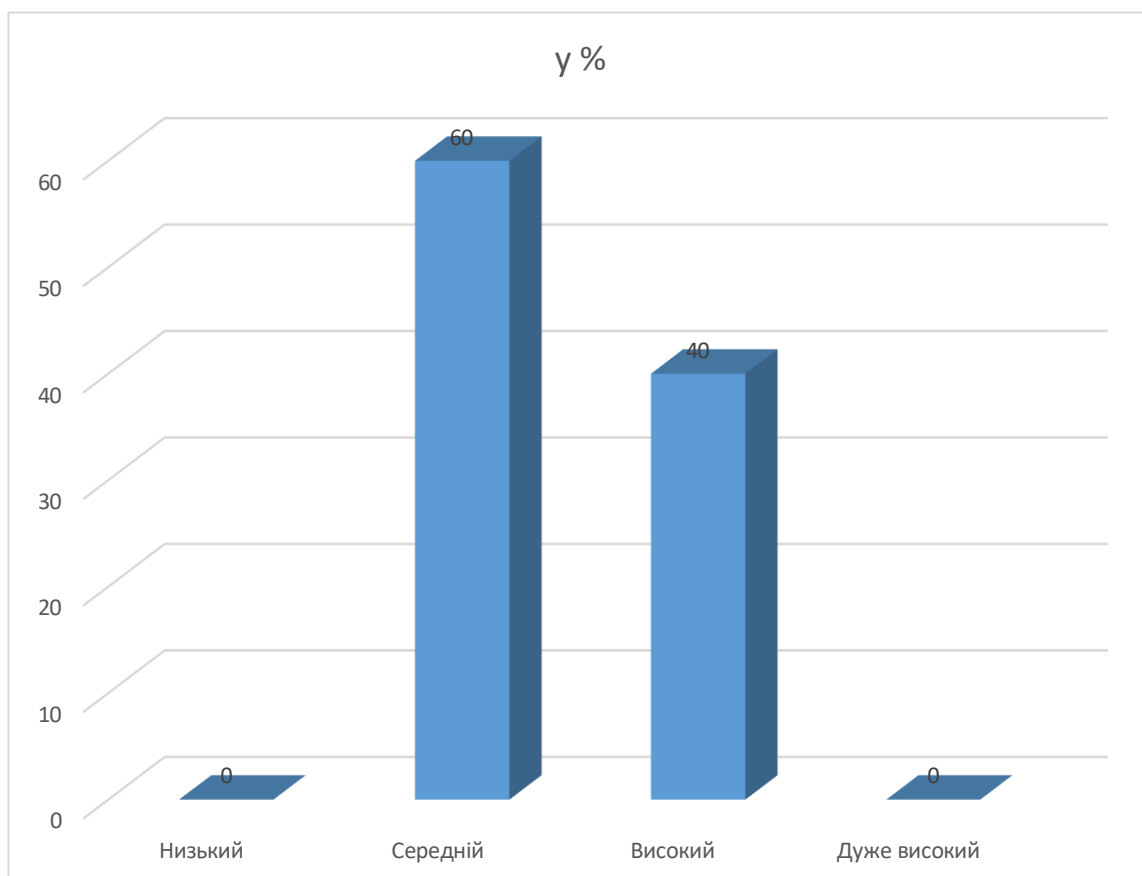


Рис. 3.1. Результати опитаних за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга після корекції

Отже, отримані результати свідчать про те, що запропонована програма сприяла підвищенню рівня прийняття себе, формуванню позитивного образу «Я» та розвитку впевненості у власних можливостях, що є важливою складовою психологічного благополуччя в системі християнських цінностей.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали первинні дані опитаних за методикою «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (див. Додаток Б).

У табл. 3.3 представлені отримані результати показників стійкої особистісної характеристики за методикою «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера.

Таблиця 3.3

**Оцінка стійкої особистісної характеристики опитаних за
методикою «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера
після корекції (n=50)**

Тип суб'єктивного локусу контролю	Рівень прояву	Середні значення	Кількість чол.	у %
Інтернальний тип	Низький	0,00	0	0,00
	Середній	27,47	17	34,00
	Високий	36,00	14	28,00
Екстернальний тип	Низький	0,00	0	0,00
	Середній	17,20	5	10,00
	Високий	19,64	14	28,00

Порівняльний аналіз результатів після корекції показав позитивні зміни у розвитку внутрішнього локусу контролю серед учасників, що свідчить про зростання усвідомленої відповідальності за власне життя, поведінку та досягнення.

Як видно з табл. 3.3, інтернальний тип локусу контролю набув більш вираженого характеру: у 34% респондентів спостерігається середній рівень, а у 28% — високий рівень прояву. Це означає, що понад половина учасників (62%) схильні брати на себе відповідальність за події власного життя, спираючись на внутрішні ресурси та особистісну активність.

Водночас екстернальний тип локусу контролю (орієнтація на зовнішні фактори — долю, обставини, вплив інших) значно зменшився: тільки 10% респондентів мають середній рівень, тоді як 28% демонструють його високий прояв, але цей показник має інше якісне забарвлення — зменшилась залежність від зовнішніх оцінок і посилилась здатність до внутрішнього самоконтролю.

Середні значення інтернального типу підвищилися з 23,74 до 27,47, а також з'явилася група осіб із високим рівнем інтернальності (36,00 балів), чого не спостерігалось на початку експерименту. Це свідчить про ефективність

використаних інтегративних технік — психодраматичних вправ, медитативних практик, духовних роздумів та групових дискусій, які сприяли розвитку саморефлексії, саморегуляції та духовної відповідальності (рис. 3.2).

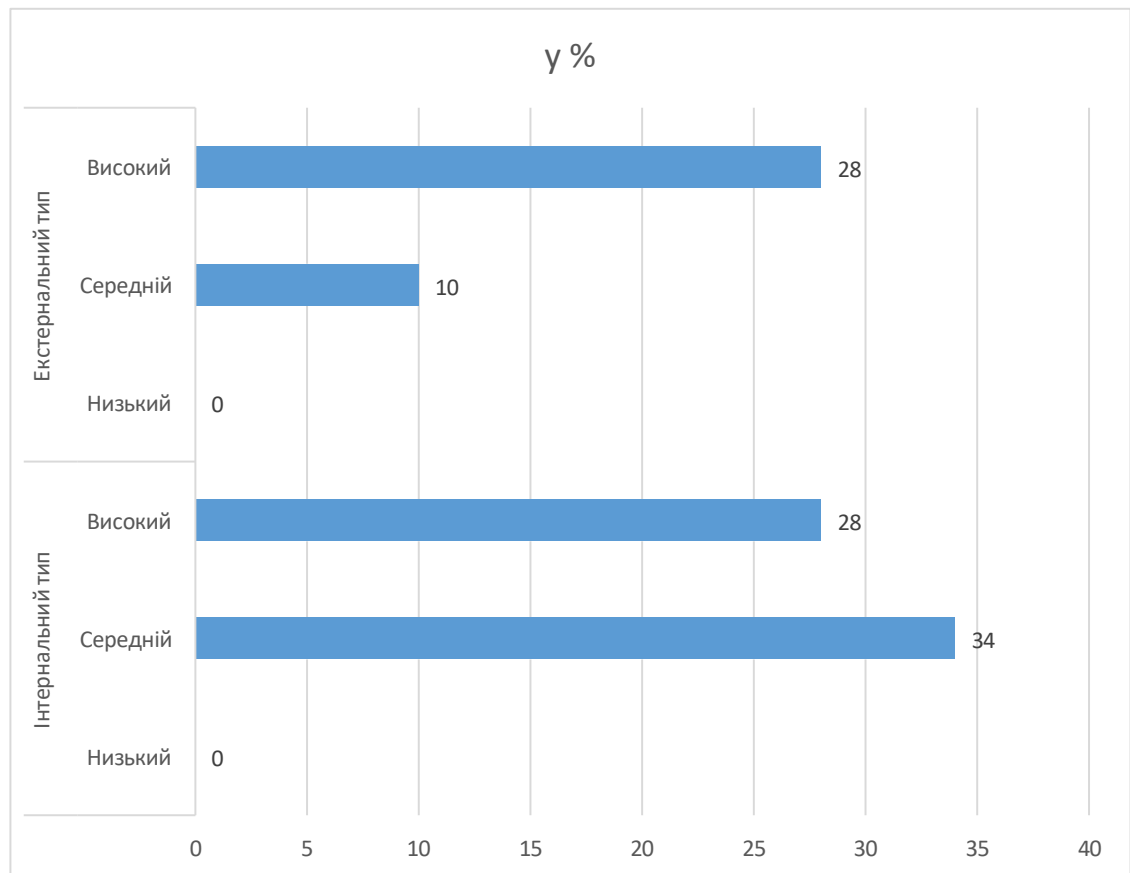


Рис. 3.2. Результати опитаних за методикою «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера після корекції

Отже, результати повторного дослідження підтверджують, що реалізована програма сприяла формуванню інтернального локусу контролю, підвищенню рівня самосвідомості, автономії та здатності приймати відповідальні рішення відповідно до християнських моральних принципів.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали первинні дані опитаних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф) (див. Додаток В).

У табл. 3.4 представлені отримані результати показників міри вираженості основних складових психологічного добробуту за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф) після корекції.

Таблиця 3.4

Оцінка основних складових психологічного добробуту опитаних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф) після корекції (n=50)

Шкали психологічного благополуччя	Рівень прояву	Середні значення	Кількість чол.	у %
Самосприйняття	Низький	56,89	18	36
	Середній	59,55	22	44
	Високий	58,83	6	12
Мета у житті	Низький	53,13	8	16
	Середній	58,57	37	74
	Високий	70,40	5	10
Компетентність	Низький	0,00	0	0
	Середній	61,07	42	84
	Високий	71,00	8	16
Особистісне зростання	Низький	0,00	0	0
	Середній	58,40	43	86
	Високий	72,71	7	14
Позитивні стосунки з іншими	Низький	51,73	15	30
	Середній	62,44	25	50
	Високий	70,90	10	20
Автономія	Низький	51,24	17	34
	Середній	56,24	25	50
	Високий	71,75	8	16
Психологічне благополуччя	Низький	0,00	0	0
	Середній	345,32	25	50
	Високий	374,76	25	50

Отримані результати повторного емпіричного дослідження свідчать про суттєве зростання показників психологічного благополуччя серед учасників після реалізації програми інтегративного підходу в контексті християнських цінностей. Порівняно з початковими даними, де домінували низькі рівні за всіма шкалами, наприкінці експерименту спостерігається виражена позитивна динаміка у більшості компонентів благополуччя.

За шкалою «Самосприйняття» більшість учасників (44%) досягли середнього рівня, а ще 12% — високого. Це свідчить про зростання прийняття

себе, позитивного ставлення до власного досвіду та формування більшої внутрішньої гармонії.

Показники за шкалою «Мета у житті» демонструють, що 74% респондентів мають середній рівень, а 10% — високий. Отже, учасники почали чіткіше усвідомлювати власні цілі, життєві орієнтири та сенс буття, що узгоджується з духовними аспектами християнського світогляду.

За шкалою «Компетентність» (управління середовищем) спостерігається значне покращення: 84% учасників мають середній рівень, а 16% — високий. Це свідчить про зростання впевненості у власних силах, здатності впливати на життєві події та ефективно організовувати повсякденну діяльність.

Рівень «Особистісного зростання» також суттєво зріс: 86% респондентів мають середній рівень, а 14% — високий. Учасники стали більш усвідомленими у власному розвитку, відзначили появу відчуття прогресу, духовного та емоційного оновлення.

За шкалою «Позитивні стосунки з іншими» половина опитаних (50%) мають середній рівень, 20% — високий. Це свідчить про покращення міжособистісних відносин, розвиток емпатії, готовності до співпраці та довіри.

Рівень «Автономії» у більшості учасників також підвищився: 50% продемонстрували середній рівень, 16% — високий, що свідчить про зміцнення самостійності, здатності діяти відповідно до власних переконань та духовних орієнтирів.

Загальний показник психологічного благополуччя розподілився порівну: 50% учасників мають середній рівень, а ще 50% — високий. Це є переконливим підтвердженням ефективності програми, спрямованої на розвиток духовних, моральних і психологічних ресурсів особистості.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що інтегративні засоби в контексті християнських цінностей сприяли гармонізації внутрішнього світу учасників, підвищенню рівня самооцінки, формуванню усвідомленої життєвої позиції, зміцненню віри у власні можливості та духовно-моральному зростанню особистості (рис. 3.3).

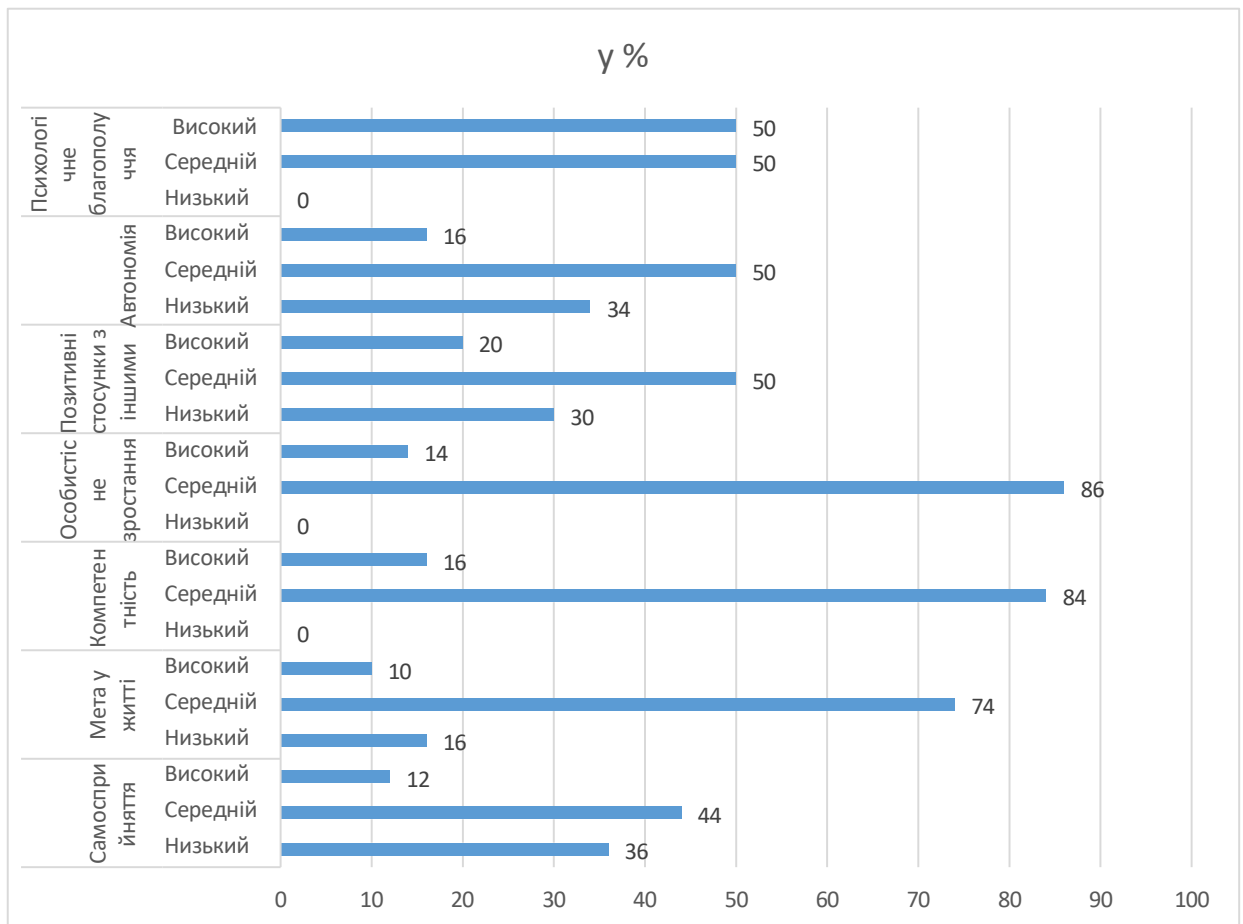


Рис. 3.3. Результати опитаних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф) після корекції

Результати повторного дослідження демонструють, що інтегративні методи християнського психологічного консультування позитивно вплинули на особистісний розвиток респондентів. Відбулося підвищення самооцінки, розвиток інтернального локусу контролю, покращення міжособистісних стосунків, зростання автономії та психологічного благополуччя. Ці зміни свідчать про ефективність інтегративного підходу у розвитку духовно-моральних цінностей та психологічної стійкості особистості.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено комплекс розвивальних заходів із використанням інтегративних психологічних методів у контексті християнських

цінностей, спрямованих на підвищення рівня самооцінки, розвитку внутрішнього контролю та зміцнення психологічного благополуччя особистості.

Розроблена програма поєднувала класичні психологічні підходи з духовно-моральними практиками, що базуються на християнській антропології. Вона включала вправи на самопізнання, арт-терапевтичні техніки, психодраматичні елементи, медитації, біблійні роздуми, групові форми взаємодії та рефлексивні техніки. Особливу роль відігравали духовні практики — молитва, ведення щоденника внутрішніх переживань, обговорення моральних виборів і проявів милосердя.

Порівняльний аналіз результатів, отриманих до та після впровадження програми, засвідчив позитивну динаміку у психологічному та духовному стані учасників. Спостерігається суттєве підвищення рівня впевненості у собі, внутрішньої стабільності, здатності приймати відповідальні рішення та усвідомлювати власну роль у подіях життя. Учасники стали більш самостійними, відкритими до самоаналізу та духовного зростання.

Відзначено також зміцнення внутрішньої гармонії, покращення міжособистісних стосунків, підвищення емпатійності та здатності до співпереживання. Особи, які брали участь у програмі, виявляють більше терпимості, доброзичливості та готовності до компромісів. Зросла орієнтація на духовні цінності — любов, милосердя, відповідальність, віру, що позитивно позначилося на загальному емоційному стані та життєвій задоволеності.

Крім того, спостерігається підвищення усвідомлення життєвих цілей і смислів, активізація прагнення до саморозвитку й самореалізації. Учасники стали краще розуміти власні потреби, внутрішні ресурси та способи їх реалізації у відповідності до духовно-моральних принципів.

Таким чином, упровадження інтегративних засобів у християнському консультуванні дозволяє не лише сприяти особистісному та духовному зростанню, але й формує цілісну модель психологічної підтримки, засновану на поєднанні наукових і духовних засад. Це доводить, що інтеграція психологічних і християнських принципів є дієвим шляхом підвищення внутрішнього

благополуччя, розвитку моральної відповідальності та формування гармонійної, духовно зрілої особистості.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано, емпірично перевірено та практично доведено ефективність застосування інтегративного підходу у християнському психологічному консультуванні як чинника розвитку особистості, підвищення її самооцінки, внутрішнього контролю та рівня психологічного благополуччя.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми інтеграції психологічних і християнських підходів у консультуванні. Показано, що інтегративний підхід передбачає поєднання наукових методів психології з духовними принципами християнської антропології, що ґрунтується на ідеях любові, милосердя, покаяння, прощення та служіння. Визначено, що саме духовно-моральний компонент відіграє провідну роль у становленні цілісної, зрілої та відповідальної особистості.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження особистісних характеристик клієнтів християнського консультування. Результати первинного вимірювання показали низький рівень самооцінки, переважання зовнішнього локусу контролю та зниження показників психологічного благополуччя, що свідчить про недостатню сформованість внутрішньої саморегуляції, життєвої спрямованості та почуття особистісної цінності. На основі отриманих даних було розроблено програму інтегративного розвитку особистості.

У третьому розділі представлено розвивальну програму, яка поєднувала психологічні техніки (арт-терапію, психодраму, рефлексивні вправи, групову взаємодію) з духовними практиками (молитвою, біблійними роздумами, медитаціями, веденням духовного щоденника). Повторна діагностика засвідчила позитивну динаміку: зросли показники самооцінки, посилився інтернальний локус контролю, підвищився рівень психологічного благополуччя. Учасники стали більш упевненими у власних силах, здатними до самостійного прийняття рішень, прояву любові, емпатії та відповідальності.

Аналіз отриманих результатів до і після впровадження корекційної програми показав помітну позитивну динаміку у психологічному стані учасників. Якщо на початковому етапі спостерігалися емоційна напруженість, невпевненість у собі, занижене почуття власної гідності, залежність від зовнішніх обставин та брак внутрішньої цілеспрямованості, то після завершення програми ці показники істотно покращилися.

Учасники продемонстрували зростання рівня самоповаги, відповідальності та внутрішнього контролю над власним життям. Зміцнилося відчуття особистісної автономії, з'явилася впевненість у власних силах, сформувалося більш усвідомлене ставлення до власних дій і рішень. Водночас посилилася духовна складова життєвих орієнтацій — віра, надія, любов, доброзичливість, готовність до співпереживання та взаємопідтримки.

Важливим результатом стало зростання внутрішньої гармонії та життєвої задоволеності. Учасники почали краще усвідомлювати свої життєві цілі, прагнути до самореалізації та духовного розвитку. Покращилися міжособистісні взаємини, знизився рівень внутрішніх конфліктів, зросла здатність до емпатії, прощення та конструктивного вирішення життєвих труднощів.

Отже, отримані результати підтвердили, що інтегративний підхід у християнському психологічному консультуванні є ефективним засобом гармонізації особистості, розвитку духовно-моральних якостей, підвищення самоповаги та формування внутрішнього відчуття смислу життя. Його застосування сприяє становленню цілісної, зрілої та духовно збагаченої особистості, здатної до відповідального вибору, любові й самореалізації у світі.

Перспективу подальшого вивчення проблеми вбачаємо у розробці та апробації програм інтегративного консультування для різних вікових і соціальних груп, дослідженні впливу духовних практик на формування психологічної зрілості, емоційної стабільності та здатності до конструктивного подолання життєвих криз. Важливим напрямом майбутніх

досліджень також є вивчення ролі християнських цінностей у формуванні стійкого психологічного благополуччя та духовної цілісності особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова С.В. Відповідальність особистості як складова особистісної зрілості. *Соціальна психологія особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26(29). С. 126–133.
2. Бейко, Л. А., Періг, І. М. Психологія і християнство. In *The VIII International Scientific and Practical Conference" Modern technologies of human development"*, November 06-08, Bordeaux, France. 2023. С. 292-295.
3. Білаш, О.В. Основні моделі фінансування церков і релігійних організацій у країнах Європейського Союзу. *Актуальні проблеми держави і права*, 2014. С.172-177
4. Близнюкова, О.М. Деякі аспекти духовності у психотерапевтичному консультуванні. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики*. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 2021. С.49-52.
5. Варениця В. Основні напрями підвищення ефективності сімейного консультування в євангельському середовищі. *Буковинський богословський вісник*, 2023.(1), С.27-31.
6. Вейнік, Т.С., Дакворт, Дж.Е., Войлс, Дж. Роль військового священика в бойових умовах армії США, у: *Охорона психічного здоров'я в умовах війни* / пер. з англ. Т.Семигіна, І.Павленко, Є.Овсянніков [та ін.]. К.: Наш формат, 2017. С.261-272.
7. Вергелес, К.М., Куліш, П.Л., Школьнікова, Т. Ю. Християнська концепція цілісності людини у контексті сучасного релігійно-філософського дискурсу. *Людина як цілісність: традиції та інновації: Збірник матеріалів V Міжнародної наукової конференції (20 жовтня 2022 р., м. Одеса)*. 2022. С. 200-205.
8. Вергелес К. М. Релігія в сучасному соціокультурному просторі України. *Безпека, релігія, церква в сучасному суспільстві* Вид. ФОП Кушнір Ю. В., 2021. С. 139–206.

9. Євченко І.М., Маслюк А.М. Вплив християнських цінностей на особистісний розвиток підлітків. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2017. Т. VI, Вип. 13. С. 48–56.
10. Зіменковський, А., Кирилюк, С. Психосоціальні та релігійні потреби в системі медичної капеланської опіки та підтримки: перехресне онлайн-опитування серед капеланів і отримувачів послуг. *Праці Наукового товариства імені Шевченка. Медичні науки*. 2025, 1 (77). С. 989-995.
11. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23-30.
12. Климишин, О. Психолого-педагогічна практика реалізації християнсько-орієнтованого підходу до розвитку духовності особистості дорослого. *Збірник наукових праць: психологія*, 2018.(22), С.90-98.
13. Климишин О.І. Християнсько-психологічні основи розвитку духовності особистості. *Психологія особистості. Аксіопсихологія розвитку особистості в освітньому середовищі*. 2012. Вип. № 1(3). С. 69–78.
14. Климишин О.В. Релігійність як фактор формування життєвої компетентності людини. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України.Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2017. № 269. С. 71-76
15. Кліновський, А., Циганков, С. Роль пастора як консультанта у вирішенні сімейних проблем. *Буковинський богословський вісник*, 2024.(3), С.66-72.
16. Ломачинська І.М. Духовна місія військового капеланства в Україні. Київські філософські студії : *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції* (м. Київ, 20 травня 2022 р.). Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2022. С.199 – 205

17. Мар'яненко, Л., Поклад, І. Особливості досягнення православно-психотерапевтичного впливу на особистість віруючої людини. *Вісник Національного університету оборони України*, 2019.С.100-108.

18. Мар'яненко Л.В. Міжособистісна взаємодія хворого і православного психолога-психотерапевта. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* : міжн. наук. конф., 7 червня 2018 р. : Київ : НУОУ, 2018. С.137-141.

19. Мащак, С.О., Стащак, Я. В. Суб'єктивне благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2024. (1). С.7-11.

20. Миколайчук, М.І. Християнські цінності як ресурс при опрацюванні та інтеграції травматичної пам'яті. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*, 2015.(1). С.131-142.

21. Михалюк, Х. В. Недавні зміни в богослов'ї родини та сімейній етиці: від етики сім'ї до більш всеохопної етики для сім'ї. *Наукові записки Українського католицького університету. Серія: Богослов'я*, 2016.(3). С.301-317.

22. Павлик, Н.В. Духовно-психологічний супровід дорослих, спрямований на гармонізацію характерологічного розвитку особистості: *метод. рек.* Київ, 2019. 55 с

23. Палагнюк, О.В. Християнські настановлення як чинник формування соціальної відповідальності особистості. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. 2019.С.4-12.

24. Палагнюк, О.В. Тренінг актуалізації християнських настановлень як чинника формування соціальної відповідальності особистості. 2019.С.86-92.

25. Палагнюк, О. Психологічний потенціал християнських настановлень в контексті формування соціальної відповідальності

особистості. Науково-методичний аналіз. *Молодий вчений*, 2019.6 (70), С.96-102

26. Палагнюк О.В. Психосоціальні особливості християнських релігійних настановлень в контексті формування соціальної відповідальності особистості. *Проблеми політичної психології*. Зб. наук. праць. Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; редакційна колегія: Л.А. Найдьонова, Л.Г. Чорна, І.Г. Батраченко та ін., 2016. Вип. 3(17). С. 125–139.

27. Панок В. Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

28. Панько О.І., Бегей С.С. Соціальна робота церков та релігійних організацій в умовах війни в Україні. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*, 2023.15(2). С.29-39.

29. Паращевин, М. Релігійні організації як агенти соціальних змін в Україні, у:Агенти соціальних змін у суспільстві нестійкої інституційності. *Колективна монографія* / за ред. О.Злобіної. Київ : Інститут соціології НАН України, 2022. С. 156-204

30. Пирог, Г., Литвинчук, К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). *Актуальні проблеми психічного здоров'я*, 2023.С.173-175.

31. Предко, Д., Ларін, Д. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Psychological journal* 2017. С. 76-86

32. П'яста, Р. Групи взаємодопомоги. Середина темної ночі є початком нового дня. Душпастирство у кризових ситуаціях. *Посібник для священників*. Львів: Колесо, 2020. С.140-155.

33. Савелюк Н.М. Базова структура ідентичності особистості у контексті рівня її релігійної активності. *Development and modernization of social sciences. Experience of Poland and prospects of Ukraine*. Collective monograph. Vol. 3. Lublin, : Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2017. С. 97–116.

34. Савчин, М. Теоретико-методологічна ресурсність духовної парадигми психології в дослідженні особистості. *Психологія особистості*, 2015.(1), С.42-52.
35. Свідерська Г. Релігійність як аспект культури життєвого самовизначення сучасного студентства. Становлення культури життєвого самовизначення сучасної молоді. *Психологічна теорія і практика*. Монографія / За ред. Г. Радчук. Тернопіль, 2016. С. 450–475.
36. Сокирко М. Роль церкви у наданні психологічної та гуманітарної допомоги в територіальних громадах. *Публічне управління та регіональний розвиток: наук. журн.* – 2024. – № 24. – С. 512–542
37. Суровцева, І., Комаров, А. Досвід релігійних організацій у наданні соціальної, гуманітарної та психологічної допомоги. *Вісник Приазовського державного технічного університету*. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування, 2025.1(14), С.177-191.
38. Ужва В.О. Психолого-реабілітаційна допомога християнських конфесій в умовах російсько-української війни. *In The 10th International scientific and practical conference “Modern methods of applying scientific theories”*(March 14–17, 2023) Lisbon, Portugal. International Science Group. 2023. С. 344-348.
39. Штепа О.С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості». *Практична психологія та соціальна робота*, 2005. Т 2. С. 42–46.
40. Штепа О.С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості». *Практична психологія та соціальна робота*, 2005. Т 3. С. 48–62.
41. Штепа О.С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості». *Практична психологія та соціальна робота*, 2005. Т 4. С. 22–36.
42. Cesur, R., Freidman, T., Sabia, J.J. (2020). War, traumatic health shocks, and religiosity. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 179. DOI.org/10.1016/j.jebo.2020.08.016

43. Cimbalo G. The omitted role of the Churches in the Russian-Ukrainian conflict. *Stato, Chiese e pluralismo confessionale*. 2022. 10.54103/1971-8543/17672.
44. Fadilpašii, S., Malep, D., Džubur-Kulenoviü, A. Relationship of religiousness and religious coping with quality of life among trauma survivors. *Psychiatria Danubina*, 2017. 29(3), P.291-301. DOI.org/10.24869/psyd.2017.291
45. Nedavnya O. The question of war in the social doctrine of the Catholic Church through the prism of the events of Russia's war against Ukraine and in the current theological reflections of Ukrainian Catholics. Good Parson: scientific bulletin of Ivano-Frankivsk Academy of John Chrysostom. Theology. *Philosophy. History*. 2023. Pp. 142-152.
46. Niewiadomska, I, Jurek, K., Chwaszcz, J., Korżyńska-Piętas, M., Peciakowski, T. Personal Resources and Spiritual Change among Participants' Hostilities in Ukraine: The Mediating Role of Posttraumatic Stress Disorder and Turn to Religion. *Religions*, 2021. 12, 16. DOI.org/10.3390/rel12030182
47. Penner P. Attitudes toward War and Peace in the Ukrainian Evangelical Context. *Religions*. 2023. № 15. P. 24. 10.3390/rel15010024.
48. Petersen, M.J., Le Moigne, J. Donor Engagement with Religion and Faith-based Organizations in Development Cooperation: A Brief Overview. *The Ecumenical Review*, 2016. 68(4), 387-397. DOI: 10.1111/erev.12243
49. Plakhova O. The role of church and religious organizations in solving social problems during the war. 2023. Pp. 136-138.
50. Shai, O. (2022). Does armed conflict increase individuals' religiosity as a means for coping with the adverse psychological effects of wars? *Social Science & Medicine*. DOI.org/10.1016/j.socscimed.2022.114769
51. Tomalin, E. (2012). Thinking about faith-based organisations in development: where have we got to and what next? *Development in Practice*, 22(5-6), 689-703
52. Zatyka M. Material and Spiritual Aid from the Catholic Church of Poland to Ukraine in the Face of Russian Aggression that Began in 2014. *Revista*

Portuguesa de Ciência Política / Portuguese Journal of Political Science.2024. P.
27-37.

ДОДАТОК А

Первинні дані опитаних за методикою «Шкала самооцінки»

М. Розенберга

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Рівень самооцінки
1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	17
2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	13
3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	2	23
4	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3	16
5	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	25
6	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11
7	3	1	2	3	3	1	2	3	3	1	22
8	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
9	3	3	1	2	2	3	1	3	1	2	21
10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
11	2	3	1	3	1	2	3	3	1	2	21
12	2	1	1	1	1	2	3	1	2	1	15
13	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	13
14	1	3	1	2	3	3	1	2	3	3	22
15	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	17
16	1	3	1	3	3	1	2	3	1	1	19
17	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	16
18	1	1	1	3	3	3	1	2	1	2	18
19	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	18
20	3	1	1	1	1	2	3	1	2	2	17
21	2	1	1	1	2	3	3	2	1	2	18
22	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	15
23	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	13
24	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2	17
25	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	13
26	3	3	1	2	2	2	2	3	3	1	22
27	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	15
28	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	14
29	1	1	1	2	1	2	3	3	2	2	18
30	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	14
31	3	1	1	1	3	1	3	1	2	2	18
32	2	3	3	1	1	3	3	1	1	3	21
33	3	2	1	2	2	1	3	3	1	3	21
34	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	14
35	3	1	1	1	2	3	1	1	3	1	17
36	3	1	3	2	2	3	3	1	1	1	20
37	3	3	1	1	3	1	2	1	1	2	18
38	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	15
39	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	22
40	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	16
41	1	1	1	3	3	3	2	3	1	2	20
42	1	3	3	2	1	2	3	3	1	1	20

43	1	2	1	3	1	1	2	3	3	1	18
44	1	3	3	1	2	1	3	1	2	1	18
45	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	17
46	1	2	3	3	1	1	1	2	1	2	17
47	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	22
48	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	16
49	2	2	1	1	3	1	2	2	3	2	19
50	2	3	1	2	3	1	1	1	2	2	18

Після корекції

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Рівень самооцінки
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	21
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	27
4	2	3	1	1	1	1	3	3	2	3	20
5	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29
6	1	2	3	2	2	3	2	3	1	3	22
7	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	26
8	3	1	1	3	1	2	3	3	1	3	21
9	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	27
10	1	2	3	1	3	1	3	1	3	3	21
11	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	26
12	2	3	1	3	3	2	3	1	2	1	21
13	3	3	1	3	1	3	1	3	2	3	23
14	1	3	1	2	3	3	3	2	3	3	24
15	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	20
16	1	3	1	3	3	1	2	3	3	3	23
17	3	3	2	2	1	1	3	1	3	1	20
18	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	26
19	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	23
20	3	1	1	1	3	2	3	3	2	2	21
21	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	26
22	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	21
23	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	20
24	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	20
25	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	20
26	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	27
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
28	2	1	2	2	2	1	3	2	2	3	20
29	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	25
30	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	21
31	3	2	1	1	3	2	3	1	2	2	20
32	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
33	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	27
34	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	20
35	3	1	1	1	2	3	2	2	3	2	20
36	3	1	3	2	2	3	3	1	1	1	20
37	3	3	1	1	3	3	2	3	1	2	22

38	1	2	3	3	1	2	1	2	2	3	20
39	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	24
40	2	1	2	2	3	1	2	3	1	3	20
41	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	27
42	1	3	3	2	1	2	3	3	3	3	24
43	1	2	3	3	3	1	2	3	3	3	24
44	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	26
45	3	3	3	1	1	2	1	1	3	3	21
46	1	2	3	3	1	2	2	2	2	2	20
47	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	25
48	3	3	1	1	1	1	3	3	2	2	20
49	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	26
50	2	3	1	2	3	1	3	1	2	2	20

ДОДАТОК Б

Первинні дані опитаних за методикою «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера

	шкала загальної інтернальності	
1	26	Інтернальний
2	20	Екстернальний
3	21	Екстернальний
4	20	Екстернальний
5	22	Інтернальний
6	19	Екстернальний
7	21	Екстернальний
8	19	Екстернальний
9	16	Екстернальний
10	22	Інтернальний
11	19	Екстернальний
12	16	Екстернальний
13	17	Екстернальний
14	23	Інтернальний
15	14	Екстернальний
16	20	Екстернальний
17	23	Інтернальний
18	24	Інтернальний
19	23	Інтернальний
20	17	Екстернальний
21	11	Екстернальний
22	17	Екстернальний
23	15	Екстернальний
24	28	Інтернальний
25	17	Екстернальний
26	23	Інтернальний
27	24	Інтернальний
28	20	Екстернальний
29	21	Екстернальний
30	26	Інтернальний
31	20	Екстернальний
32	11	Екстернальний
33	22	Інтернальний
34	18	Екстернальний
35	23	Інтернальний
36	18	Екстернальний
37	17	Екстернальний
38	25	Інтернальний
39	18	Екстернальний
40	24	Інтернальний
41	15	Екстернальний
42	22	Інтернальний

43	22	Інтернальний
44	19	Екстернальний
45	25	Інтернальний
46	21	Екстернальний
47	21	Екстернальний
48	15	Екстернальний
49	20	Екстернальний
50	24	Інтернальний

Після корекції

	шкала загальної інтернальності	
1	35	Інтернальний
2	24	Інтернальний
3	26	Інтернальний
4	21	Екстернальний
5	39	Інтернальний
6	20	Екстернальний
7	27	Інтернальний
8	20	Екстернальний
9	19	Екстернальний
10	36	Інтернальний
11	20	Екстернальний
12	19	Екстернальний
13	19	Екстернальний
14	37	Інтернальний
15	17	Екстернальний
16	36	Інтернальний
17	35	Інтернальний
18	29	Інтернальний
19	28	Інтернальний
20	26	Інтернальний
21	17	Екстернальний
22	20	Екстернальний
23	18	Екстернальний
24	36	Інтернальний
25	20	Екстернальний
26	26	Інтернальний
27	36	Інтернальний
28	28	Інтернальний
29	26	Інтернальний
30	36	Інтернальний
31	28	Інтернальний
32	16	Екстернальний
33	28	Інтернальний

34	28	Інтернальний
35	29	Інтернальний
36	19	Екстернальний
37	19	Екстернальний
38	30	Інтернальний
39	20	Екстернальний
40	35	Інтернальний
41	18	Екстернальний
42	35	Інтернальний
43	27	Інтернальний
44	20	Екстернальний
45	36	Інтернальний
46	29	Інтернальний
47	35	Інтернальний
48	19	Екстернальний
49	28	Інтернальний
50	37	Інтернальний

ДОДАТОК В

Первинні дані опитаних за методикою

«Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф)

	Самосприй няття	Мета у житті	Компетент ність	Особистісне зростання	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Психологіч -не благо- получчя
1	52	43	48	49	47	41	280
2	55	44	42	47	58	56	302
3	40	34	34	42	44	33	227
4	43	40	40	40	41	42	246
5	37	35	34	39	37	36	218
6	61	51	50	53	45	45	305
7	41	35	37	41	42	44	240
8	48	37	43	44	45	38	255
9	29	29	35	29	29	36	187
10	43	37	39	38	36	36	229
11	43	42	49	48	41	46	269
12	47	37	31	39	46	38	238
13	38	40	42	42	33	35	230
14	33	26	31	33	39	46	208
15	30	32	37	29	34	30	192
16	43	33	46	40	38	47	247
17	45	37	41	42	47	40	252
18	35	36	40	34	31	38	214
19	40	43	39	44	38	43	247
20	35	27	34	28	36	34	194
21	41	37	30	37	44	48	237
22	30	41	38	40	36	33	218
23	49	34	44	42	39	40	248
24	39	45	33	41	38	36	232
25	43	36	37	35	49	42	242
26	37	31	35	36	33	42	214
27	28	36	40	40	32	39	215
28	50	44	45	43	49	40	271
29	52	47	49	46	51	48	293
30	36	41	40	40	37	37	231
31	34	35	43	37	40	41	230
32	35	33	34	37	35	33	207
33	46	42	52	54	43	45	282
34	40	31	38	34	36	40	219
35	45	41	40	46	40	51	263
36	36	29	38	39	40	36	218
37	54	55	46	48	42	39	284
38	27	33	34	34	31	39	198
39	57	49	45	48	57	53	309
40	30	27	32	31	34	35	189
41	35	38	44	40	40	39	236

42	30	32	32	37	28	41	200
43	39	34	32	36	38	38	217
44	41	37	41	36	38	45	238
45	49	48	49	48	58	53	305
46	35	33	38	38	34	31	209
47	34	37	37	38	36	37	219
48	30	28	31	28	33	36	186
49	37	29	38	41	41	43	229
50	53	42	51	51	52	50	299

Після корекції

	Самоспри няття	Мета у житті	Компетент ність	Особистіс- не зростання	Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Психологіч не благо- получчя
1	70	71	70	74	71	58	414
2	71	63	74	61	69	73	411
3	58	59	61	61	71	49	359
4	58	60	61	57	60	72	368
5	62	59	58	51	54	55	339
6	71	70	70	59	64	70	404
7	58	58	64	59	63	57	359
8	57	59	63	60	53	53	345
9	55	56	60	57	54	55	337
10	58	60	70	56	53	52	349
11	59	66	72	59	53	59	368
12	62	59	63	60	70	55	369
13	56	56	62	58	60	53	345
14	59	58	60	59	63	49	348
15	55	53	60	59	61	53	341
16	57	54	70	72	49	70	372
17	61	59	60	58	64	53	355
18	60	59	64	64	64	55	366
19	56	59	62	74	49	51	351
20	57	57	63	61	47	56	341
21	60	60	54	56	62	52	344
22	56	60	60	60	50	59	345
23	68	60	67	61	59	56	371
24	59	55	59	71	53	51	348
25	61	60	63	55	60	57	356
26	60	51	61	56	50	72	350
27	56	61	60	55	53	52	337
28	61	63	63	57	61	52	357
29	64	60	67	61	53	50	355
30	60	70	57	57	71	49	364
31	57	55	61	58	60	54	345
32	57	59	61	62	64	45	348
33	64	53	70	63	60	58	368
34	63	54	63	60	63	53	356
35	63	63	58	58	71	71	384

36	59	55	59	62	51	57	343
37	65	70	64	70	63	56	388
38	59	52	58	60	54	55	338
39	73	71	72	74	65	75	430
40	59	54	64	56	65	55	353
41	54	57	65	58	60	56	350
42	55	58	60	60	62	56	351
43	59	54	55	58	63	55	344
44	60	57	57	59	62	57	352
45	61	56	64	61	71	71	384
46	57	55	61	55	72	55	355
47	60	58	62	57	72	55	364
48	54	56	59	54	70	57	350
49	55	56	56	53	64	55	339
50	69	56	66	74	70	57	392

ДОДАТОК Д

Розвивальна програма з використанням засобів інтегративного підходу

Мета програми: підвищення рівня психологічного благополуччя та внутрішньої гармонії особистості.

Завдання програми:

- формування усвідомленої відповідальності за власні дії та їх наслідки,
- сприяння розвитку духовного «Я», самоприйняття та позитивних міжособистісних взаємовідносин,
- розвиток навичок саморегуляції, автономії та управління життєвим середовищем.

Тривалість: Програма розрахована на 8–10 тижнів із заняттями 1–2 рази на тиждень тривалістю 60–90 хвилин кожне.

Заняття 1

Усвідомлення себе та свого «Я»

Мета: розвиток самоспостереження, усвідомлення власних емоцій, думок і цінностей, формування почуття внутрішньої цілісності та самоусвідомлення.

Зміст і методи роботи:

Перший етап спрямований на створення умов для глибокого внутрішнього пізнання учасників, осмислення власної ідентичності та життєвих орієнтирів. Робота базується на поєднанні психологічних рефлексивних технік і духовних практик християнського спрямування.

Ведення рефлексивного щоденника.

Учасникам пропонується щодня занотовувати власні емоційні стани, думки, реакції на події, пережиті труднощі та позитивні моменти. Така форма роботи розвиває вміння самоаналізу, підвищує рівень усвідомленості, допомагає простежити закономірності у власній поведінці та ставленні до життя. Рефлексивний щоденник також використовується як засіб духовного самопізнання — у записах учасники можуть осмислювати свій досвід через призму віри, молитви, внутрішнього діалогу з Богом.

Вправи на самооцінку.

Практичні завдання, спрямовані на усвідомлення власних сильних сторін, досягнень і життєвих ресурсів. Обговорюються питання: «Що я ціную в собі?», «У чому мої внутрішні сили?», «Що для мене є моєю слабкістю і як я можу її прийняти?» Такі вправи допомагають знизити рівень самокритики, подолати внутрішню невпевненість, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе.

Медитації та біблійні роздуми про цінності.

На цьому етапі проводяться короткі медитативні практики з використанням уривків із Святого Письма (наприклад, Псалом 138:14 «Я дивно створений») або притч про цінність людини та її духовну природу. Учасники запрошуються до роздумів над питаннями: «Хто я у Божому задумі?», «Яке моє покликання?», «Як я можу проявляти любов і добро у своєму житті?»

Такий духовно-рефлексивний компонент допомагає встановити глибший зв'язок із власним «Я», відчувати свою унікальність і значущість у Божому світі.

Очікувані результати:

- підвищення самооцінки через усвідомлення власних ресурсів, прийняття себе і своїх обмежень;
- усвідомлення власних сильних і слабких сторін, розвиток внутрішньої чесності у сприйнятті себе;
- формування внутрішньої опори – відчуття власної гідності, духовної підтримки та впевненості у собі;
- початок процесу самопізнання, який створює основу для подальшої роботи над міжособистісними взаєминами та духовним зростанням.

Таким чином, перший етап програми закладає фундамент для подальших змін, адже саме через пізнання себе та прийняття власної цінності особистість стає відкритою до глибокого внутрішнього розвитку й духовної трансформації.

Заняття 2

Робота з міжособистісними стосунками та емпатією

Мета: формування довірливих, позитивних стосунків із оточенням, розвиток емпатії, здатності до прийняття іншої людини, співпереживання та відповідальності у взаємодії.

Зміст і методи роботи:

Другий етап спрямований на розвиток соціально-емоційної компетентності, формування навичок ефективного спілкування, вміння слухати й розуміти інших, а також на виховання здатності до любові та милосердя як базових християнських чеснот.

Групові вправи на активне слухання та співпереживання.

Учасники беруть участь у тренінгових вправах, які допомагають навчитися уважно слухати співрозмовника, не перебиваючи, відображати його почуття і думки. Наприклад, техніка «дзеркала» — коли одна людина розповідає про важливу для неї ситуацію, а інша має передати її зміст і емоції своїми словами. Це сприяє розвитку емпатійного розуміння, формує повагу до почуттів іншої людини.

Такі вправи знижують рівень емоційної замкнутості, підвищують здатність до співчуття та створюють у групі атмосферу довіри.

Арт-терапія: створення колажів «Мої стосунки з іншими».

Учасникам пропонується створити візуальну композицію — колаж, у якому вони символічно відображають свої взаємини з важливими людьми: родиною, друзями, колегами, духовним наставником тощо. Робота з образами допомагає усвідомити власну роль у стосунках, визначити межі, залежності, невисловлені почуття або потребу у прощенні.

Під час групового обговорення кожен ділиться своїми відкриттями — що він відчув, коли створював колаж, які емоції та думки виникали. Це сприяє глибшому саморозумінню, усвідомленню власного впливу на оточення та розумінню потреб інших.

Дискусії про моральний вибір і милосердя.

Учасники обговорюють етичні ситуації, у яких необхідно зробити моральний вибір (наприклад: допомога ближньому, прощення образи, готовність поступитися власними інтересами). Такі обговорення супроводжуються прикладами з біблійних текстів (наприклад, притча про доброго самарянина) і спрямовані на усвідомлення духовного виміру людських стосунків.

Дискусії допомагають формувати внутрішню позицію, вчать бачити у взаємодії не лише емоційний, а й морально-етичний аспект — відповідальність перед іншими, співпричетність до добра, роль любові як духовної сили.

Очікувані результати:

- покращення міжособистісних стосунків через розвиток відкритості, довіри та взаємної поваги;
- розвиток здатності до співпереживання й емоційного розуміння інших людей;
- формування усвідомлення ролі турботи про ближнього, відповідальності за якість стосунків і моральних наслідків власних дій;
- зміцнення духовних якостей — милосердя, терпимості, доброзичливості, готовності до допомоги.

Таким чином, другий етап програми сприяє становленню людини як відкритої, співчутливої особистості, здатної до глибоких і щирих стосунків, у яких поєднуються емоційна зрілість, моральна відповідальність і духовна любов.

Заняття 3

Формування суб'єктивного контролю та автономії

Мета: розвиток відповідальності за власні дії, усвідомлення впливу особистих рішень на життєві обставини, формування автономії, внутрішньої саморегуляції та впевненості у власних силах.

Зміст і методи роботи:

Третій етап програми спрямований на формування в учасників активної життєвої позиції, уміння усвідомлено керувати власними рішеннями та брати відповідальність за їхні наслідки. Це етап переходу від пасивного сприйняття життя до його активного творення, коли людина починає відчувати себе суб'єктом, а не об'єктом подій.

Вправи на аналіз життєвих ситуацій та прийняття рішень.

Учасникам пропонуються змодельовані або реальні життєві ситуації (наприклад: конфлікт у колективі, вибір між морально складними варіантами дії, розподіл часу між роботою та сім'єю). Група спільно аналізує, які фактори впливають на прийняття рішення, що є внутрішньою мотивацією, а що — зовнішнім тиском.

Через обговорення учасники вчаться бачити власну роль у створенні подій, усвідомлюють, що більшість ситуацій можна змінити через активну участь і відповідальне ставлення. Це сприяє розвитку внутрішнього контролю, самостійності та критичного мислення.

Постановка особистих цілей та планування.

Ця вправа має на меті допомогти учасникам усвідомити власні життєві пріоритети й сформулювати конкретні, досяжні цілі. Використовується техніка SMART або аналогічні способи структурованого планування, де учасники розписують свої кроки для реалізації цілей, можливі труднощі та ресурси для їх подолання.

Особлива увага приділяється духовному аспекту цілей: наскільки вони узгоджуються з християнськими цінностями — любов'ю, служінням, чесністю, смиренністю. У процесі обговорення формується усвідомлення, що цілі повинні не лише відповідати особистим бажанням, а й мати глибший моральний сенс.

Рефлексивні техніки оцінки власного внеску в успіхи і труднощі.

Учасники аналізують минулий досвід — свої досягнення, помилки, моменти, коли відчували втрату контролю або, навпаки, внутрішню силу.

Завдання полягає у визначенні власної участі у створенні як позитивних, так і складних ситуацій.

Обговорюється питання: «Що я зробив, щоб ситуація змінилася на краще?», «Яку роль у цьому зіграли мої рішення, віра, внутрішні ресурси?» Така рефлексія допомагає побачити закономірність між особистими діями та життєвими наслідками, посилює відчуття самоконтролю і здатності впливати на події.

Очікувані результати:

- зростання внутрішнього контролю та відповідальності — учасники починають усвідомлювати власну роль у створенні подій і наслідків свого життя;
- розвиток саморегуляції та автономії — посилюється здатність приймати самостійні рішення, діяти свідомо й послідовно;
- підвищення впевненості у власних діях — формується відчуття компетентності, стабільності та віри у власні можливості;
- гармонізація внутрішнього стану — через усвідомлення взаємозв'язку між духовною позицією, вибором і результатом діяльності.

Таким чином, третій етап є ключовим у переході до особистісної зрілості: учасники набувають досвіду самостійності, вчаться брати відповідальність не лише за дії, а й за власний внутрішній стан, що створює основу для подальшого духовного та морального зростання.

Заняття 4

Особистісне зростання та духовний розвиток

Мета: розвиток духовної опори, гармонізації внутрішнього світу, морального самовдосконалення та усвідомлення власного життєвого шляху у світлі християнських цінностей.

Зміст і методи роботи:

Заключний етап програми спрямований на інтеграцію попередніх результатів, глибоке переосмислення власного життєвого досвіду, зміцнення духовної основи особистості та розвиток цілісного світогляду. Він поєднує психотерапевтичні та духовні практики, які допомагають людині досягти внутрішнього миру, відновлення й духовного зростання.

Психодраматичні та арт-вправи для опрацювання внутрішніх конфліктів.

Учасникам пропонуються психодраматичні техніки — відтворення у безпечному середовищі значущих життєвих ситуацій, що викликали емоційні труднощі або внутрішні суперечності. Це дозволяє виразити пригнічені почуття, побачити ситуацію з іншої перспективи, отримати досвід пробачення, прийняття себе та інших.

Арт-вправи, такі як створення символічного малюнка «Мій шлях до внутрішнього миру» або «Моє духовне відродження», сприяють осмисленню власного досвіду через творчість, пробуджують внутрішні ресурси, допомагають інтегрувати духовні ідеали у повсякденне життя.

Медитації, молитва, ведення духовного щоденника.

Цей блок має на меті поглиблення зв'язку з власним духовним «Я» і з Богом. Учасники практикують короткі молитовно-медитативні сесії, спрямовані на вдячність, прощення, любов і смирення.

Ведення духовного щоденника допомагає фіксувати власні переживання, роздуми, внутрішні відкриття, пов'язані з вірою, життєвими викликами й моральними виборами. Така практика сприяє розвитку постійної внутрішньої рефлексії, самоусвідомлення та духовної зрілості.

Обговорення змін у власному моральному і духовному становленні.

На завершальному етапі учасники діляться своїми спостереженнями щодо внутрішніх змін, які відбулися під час проходження програми: переосмислення цінностей, зростання віри, зміцнення почуття надії, любові до ближніх. У груповій бесіді обговорюється, як ці зміни впливають на їхнє повсякденне життя, взаємини, професійну діяльність і внутрішній стан.

Психолог допомагає учасникам усвідомити, що духовне зростання є процесом безперервного самовдосконалення, який вимагає постійної праці над собою, щирості, смирення й відкритості до Божої благодаті.

Очікувані результати:

- підвищення рівня психологічного благополуччя — досягнення стану внутрішнього спокою, зниження емоційної напруги, зростання гармонії між думками, почуттями та діями;

- формування цілей і сенсу життя — усвідомлення власного покликання, цінностей і напрямів духовного саморозвитку;

- розвиток моральної та духовної зрілості — здатність діяти згідно з принципами добра, любові, справедливості й співчуття, відкритість до змін і внутрішнього вдосконалення;

- інтеграція духовного досвіду в повсякденне життя — формування гармонійної особистості, здатної до прощення, вдячності, смирення та любові до ближнього.

Таким чином, четвертий етап завершує процес внутрішньої трансформації особистості: він допомагає людині не лише усвідомити власну духовну природу, а й навчитися жити відповідно до неї, знаходячи рівновагу між психологічним добробутом і духовним наповненням життя.