

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: **«Роль духовності та віри у формуванні психологічного
благополуччя особистості»**

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-22
спеціальності 053 Психологія
Лопаткіна Яна Тимофіївна

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 ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1 Психологічне благополуччя: характеристика, концепції та критерії	9
1.2 Поняття віри в психології.....	23
1.3 Теоретичне дослідження ролі християнської віри у формуванні психологічного благополуччя особистості.....	29
Висновок до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ДУХОВНОСТІ ТА ВІРИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	38
2.1 Опис процедури та вибірки емпіричного дослідження	38
2.2 Опис та характеристика методології, використаної в емпіричному дослідженні	43
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів за обраними методиками “до” експерименту в експериментальній та контрольній групах	48
Висновки до розділу 2	53
РОЗДІЛ 3. РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	55
3.1 Особливості розвивальної роботи з формування психологічного благополуччя засобами віри.....	55
3.2 Розвивальна програма з формування психологічного благополуччя особистості.....	56
3.3 Аналіз результатів повторного емпіричного дослідження	60
Висновки до розділу 3	81
ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання психологічного благополуччя людини відносять до важливих і фундаментальних питань у психологічній практиці. Через сучасні умови повномасштабної війни, повної невизначеності, постійних змін, потреби в адаптації, як ніколи є необхідність в розумінні факторів, які можуть забезпечити психологічне здоров'я українців. Тому можемо спостерігати зміну вектору психологічних досліджень на виявлення умов, що допомагають зберегти психологічне благополуччя. Цей феномен стає актуальним також і через зростання тривожності, стресу, психічних розладів, психоемоційних проблем у суспільстві. Вивчення критеріїв та чинників, які сприяють формуванню психологічного благополуччя людини може допомогти у вищезгаданих проблемах.

Питання психологічного благополуччя привертає до себе увагу протягом століть. Ще у давньогрецькій філософії намагались його описати А. Кіренський, Аннікерид, Арістотель, Сократ, Гегесій, Діоген, Епікур, Демокрит. У сучасних теоретичних концепціях (Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Райан, Е. Десі, М. Селігман, А. Маслоу, В. Франкл) воно розглядається як багатовимірний феномен, що включає в себе емоційну, поведінку, соціальну, екзистенційну складові. Сучасні дослідження (П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, Л.В. Куликов, А.В. Вороніна, О.В. Яковенко, Н.В. Волинець) підтверджують, що психологічне благополуччя особистості є показником психічного здоров'я, резильєнтності, емоційної стабільності, адаптивності в стресових умовах та пошуку сенсу. Але сучасна реальність ускладнює можливість його досягнення через воєнні події, ризики та небезпеки, життя у постійному стресі, невизначеність, тощо. Враховуючи дедалі більшу кількість травматичних факторів, пошук внутрішніх ресурсів, які здатні підвищити суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя стає необхідністю. Одним із потужних ресурсів, який є помічним у подоланні викликів є віра. Питання взаємозв'язку віри та психологічного благополуччя вивчалось багатьма науковцями, зокрема і психології. До

прикладу Вільям Джеймс трактував релігійну віру як внутрішнє переживання, що формує глибинний емоційний досвід людини та її відношення до світу. Карл Юнг розглядав архетипну суть релігійних символів, які допомагають формуванню цілісності особистості. Гордон Олпорт підкреслював роль релігійності як мотиваційного чинника, який стимулює особистісний розвиток. Віра розглядається як джерело сенсу та любові (Е. Фромм, В. Франкл). У сучасних підходах (К. Паргамент, Е. Джонсон, М. Р. Мак-Мінн) віра є ресурсом, який допомагає людині долати життєві кризи та виклики, включати духовні переконання у свій саморозвиток задля підтримки психологічного здоров'я. Українські науковці (Л. Литвиненко, О. Кочарян, І. Крамер та ін.) також підкреслюють роль духовної віри як фактору забезпечення психологічної стабільності. Попри велику кількість досліджень та праць у сфері психології релігії, питання ролі саме християнської віри у формуванні психологічного благополуччя потребує подальшого вивчення. Зокрема, актуальним є виявлення того, яким чином духовні практики, пов'язані з християнською вірою (молитва, піст, спільнотність) впливають на рівень благополуччя, життєстійкості, задоволеності життям і рівень тривожності. Крім того, в сучасних кризових умовах зростає запит на збереження та підвищення психологічного благополуччя, а тому є потреба у науковому дослідженні внутрішніх ресурсів, що сприятимуть емоційній стабільності та гармонії. Сьогодні психологи, консультанти все частіше стикаються з клієнтами, які у важких умовах звертаються зокрема до віри як до джерела підтримки. Це створює необхідність для інтеграції духовно-релігійного ресурсу у консультування.

Мета дослідження: теоретично дослідити й емпірично перевірити вплив християнської віри на формування психологічного благополуччя особистості.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: вплив християнської віри на формування психологічного благополуччя особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя, визначити його основні концепції та фактори, що впливають на формування.
2. Теоретично дослідити поняття християнської віри в психологічному контексті та її роль у формуванні психологічного благополуччя.
3. Здійснити емпіричне дослідження впливу християнської віри на психологічне благополуччя особистості.
4. Розробити, апробувати розвивальну програму з формування засобами віри психологічного благополуччя особистості, перевірити ефективність її впровадження.

Гіпотеза:

християнська віра, реалізована через духовні практики (молитву, піст, спільнотність), сприяє підвищенню психологічного благополуччя особистості.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз наукових джерел для характеристики психологічного благополуччя, віри, узагальнення та систематизація даних;

емпіричні: психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик:

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

індекс задоволеності життям (LSIA) для виявлення загального психічного стану респондентів, міри психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптації;

опитувальник сенсу життя (MLQ) для оцінки наявності та пошуку сенсу;

шкала тривоги Спілбергера (STAI) для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності;

проведення експерименту за участі експериментальної та контрольної групи для виявлення впливу засобів віри на формування психологічного благополуччя;

математико-статистичні методи: статистичний аналіз за допомогою SPSS (описова статистика, перевірка нормальності розподілу за допомогою тесту Шапіро-Уїлка та Колмогорова-Смирнова, непараметричний тест Вілкоксона для внутрішньо-групових порівнянь, тест Манна-Уїтні для міжгрупового порівняння змін в ході експерименту за дельтами, обробка даних та визначення рівня значущості)

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось на базі Української баптистської теологічної семінарії. У ньому взяли участь 33 респонденти експериментальної групи та 31 учасник контрольної групи, віком від 17 до 59 років. Усі учасники є протестантами, які сповідують християнську віру понад 4 роки.

Наукова новизна: у роботі досліджено специфіку впливу християнської віри на психологічне благополуччя особистості у сучасних умовах. Проведено емпіричне дослідження впливу християнської віри, реалізованої через духовні практики (молитви, піст) на психологічне благополуччя. Використано комплексні методики (шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, індекс задоволеності життям, опитувальник Спілбергера, тест на наявність сенсу життя) для оцінки динаміки благополуччя у контрольній та експериментальній групах. Розроблено та апробовано розвивальну програму щоденних духовних практик тривалістю 30 днів для підвищення психологічного благополуччя. Встановлено, що віра, яка реалізується через конкретні практики є чинником підтримки психологічної стабільності.

Теоретичне значення: узагальнення та інтеграція знань про психологічне благополуччя та християнську віру як психологічний феномен. У роботі досліджено наукові підходи до розуміння благополуччя особистості, його компонентів та факторів. Розглянуто теоретичні аспекти віри, її ролі у внутрішній гармонії особистості. З'ясовано та систематизовано сучасні наукові підходи до вивчення взаємозв'язку віри і психологічного благополуччя, що дозволяє створити комплексну теоретичну модель, яка враховує духовні чинники розвитку особистості. Теоретичне значення також полягає у

поглибленні розуміння механізмів впливу окремих духовних практик як засобів реалізації віри на психоемоційний стан людини, зниження рівня тривожності, підвищення життестійкості та задоволеності життям.

Практичне значення: можливість використання отриманих результатів у психологічній практиці, освіті та духовно-розвивальних програмах. На основі аналізу впливу християнської віри та щоденних духовних практик на психологічне благополуччя можна розробляти рекомендації для психологів, духовних наставників та освітян, спрямовані на підтримку психічного здоров'я та внутрішніх ресурсів особистості. Дослідження апробувало 30-денну програму духовних практик, що дозволяє використовувати її як практичний інструмент для зниження тривожності, покращення психологічного благополуччя, та формування сенсу та задоволеності життям у віруючих осіб. Отримані дані можуть бути інтегровані у психологічне консультування, групові тренінги, освітні програми та духовно-розвивальні проєкти для студентів і дорослих. Практичне значення також полягає у можливості адаптації запропонованої програми під різні вікові групи та контексти, що робить результати дослідження універсальними та корисними для широкого кола фахівців, які працюють із внутрішніми ресурсами особистості та психічним благополуччям.

Апробації (публікації, конференції, наукові семінари тощо)

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом участі автора у Міжнародній науково-практичній конференції «Ментальне здоров'я та психологічне благополуччя: наука і практика» (Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 10 квітня 2025 р.), де було представлено доповідь за матеріалами магістерської роботи. За результатами участі отримано сертифікат № СП000188 (6 год., 0,2 кредити ЄКТС).

Результати проведеної роботи також були представлені під час онлайн-наукової конференції «Психологія в часи воєнних викликів: пошуки, стратегії психологічної стійкості та витривалості, що відбулась 6 листопада 2025 року. У межах доповіді було висвітлено зібрані емпіричні дані, ключові напрямки аналізу.

За матеріалами магістерської роботи підготовлено 2 публікації:

1. Лопаткіна Я. Роль християнської віри у формуванні психологічного благополуччя особистості. *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. 75-79. С. 45–51.

2. Лопаткіна Я. Християнська віра як чинник формування психологічного благополуччя: теоретичні засади та попередні дані до експериментального дослідження. *Науковий блог*. 12 грудня, 2025 рік. Національний університет «Острозька академія». Острог. 2025. URL: <https://naub.oa.edu.ua/hrystyyanska-vira-yak-chynnyk-formuvannya-psyholohichnoho-blahopoluchchya-teoretychni-zasady-ta-poperedni-dani-do-eksperymentalnoho-doslidzhennya/> (дата звернення: 13.11.2025).

Структура роботи. Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (94 найменування) і 5 додатків. Основний зміст викладено на 82 сторінках тексту. Загальний обсяг – 113 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Психологічне благополуччя: характеристика, концепції та критерії

Термінологія "психологічного благополуччя" має давні історичні витоки. У працях філософів античності ми вперше можемо знайти цей термін. Їхні підходи до визначення поняття різнились.

Філософи гедоністичного спрямування розглядали благополуччя як бажання і стремління людини отримати насолоду в житті, це і вважалось сенсом життя. Тобто на це поняття дивились крізь "евдемонію"(блаженство) [8]. Арістіпп вважав психологічне благополуччя природнім сенсом життя, яке за його поглядами проявляється у проживанні чуттєвих, фізичних та духовних насолод. Аннікерид трактував це поняття як задоволення від життя, яке включає вдячність від друзів, пошану до батьків, служіння батьківщині, мудрість у прийнятті рішень, радість від процесів пізнання. Гегесій песимістично дивився на благополуччя і вважав абсолютне щастя недосяжним, так як постійне бажання захистити себе від болю та безперервний аналіз, що передує моральним рішенням, поміщає душу в стан вічного неспокою, забираючи в неї гармонійний і вільний потік життя, як наслідок воно сповнене різних страждань, від яких потрібно звільнитись [5]. Діоген підкреслював значення внутрішньої стійкості та свободи духу. Епікур звертав увагу на особливий спокій і врівноваженість, що виникають не завдяки обставинам, а завдяки ставленню людини до них. За Демокритом - це стан самозадоволення та внутрішньої гармонії, що є джерелом блаженства, критерієм щастя та добре прожитого життя [8]. Ці підходи формують раннє уявлення про благополуччя, як результат внутрішнього розвитку, а не зовнішніх досягнень. У межах гедоністичної традиції благополуччя розглядають через призму переживань та особистого чуттєвого досвіду людини. Таке благополуччя формується завдяки внутрішній роботі над собою, залежить виключно від особистості та оцінюється через наявність

відповідного комплексу душевних якостей, які забезпечують відчуття задоволеності, насолоди від свого життя, щастя й моральної цілісності.

Філософи евдемоністичного спрямування розглядали благополуччя як прагнення людини зрозуміти сенс життя та самореалізуватися як повноцінна особистість [78]. Філософи цього підходу визначали психологічне благополуччя як результат життєрозуміння, в якому поєднуються щастя та доброчесність. Мислителі наголошували, що добрим життям являється не тільки емоційний комфорт, а досягнення внутрішньої цілісності, моральної послідовності та реалізація власного потенціалу [32]. Згідно з евдемоністичним підходом справжнє благо полягає в активності душі відповідно до чеснот протягом усього свого життя. Якщо чеснот декілька - то в пріоритеті найвища і найдосконаліша з них. Блага досягає той, хто чинить правильно, беручи за основу доброчесність чи застосовуючи її як принцип для всієї діяльності. Людина має можливість досягти щастя, якщо вона розуміє його, як прагнення до прекрасного, до істинного блага.

Отже, евдемоністичний підхід в першу чергу зосереджується на психологічних аспектах благополуччя: усвідомленні важливих для людини благ (таких як щастя, гідність, доброчесність), здатності до їх емоційного вираження та свідомого вибору способу життя, здійснення морально виважених вчинків, спрямованих на досягнення цих благ через формування чеснот та через прагнення до найвищої форми щастя.

Філософи стоїстичного спрямування (Зенон, Сенека, Марк Аврелій, Епіктет) розглядали здатність людини бути щасливою як ту, яка не залежить від зовнішніх обставин, пов'язуючи справжнє благо з розумінням неминучих законів природи. На їхню думку, правильне відношення до життя повинне полягати у свідомому, раціональному, легкому, радісному та внутрішньо вільному прийнятті всіх обставин, як приємних, так і складних. При цьому варто зберігати спокій, гідність та радість. Саме це веде людину до найвищої форми блага. У межах цього підходу психологічне благополуччя постає як суб'єктивна властивість індивіда, що знаходить вираження через емоційні переживання. Це

формує у нього ставлення до життя та відчуття благополуччя незалежно від того які умови зовнішнього середовища.

Антична філософія описує наступні компоненти психологічного благополуччя: задоволення, насолода, щастя, благо, чесноти доброчесність. Їх можна набути за допомогою властивостей індивіда, його вчинкам і діям. Осмисленість буття та опис цього у філософських працях сприяло розвитку різних уявлень людей про благополуччя. Проте, поняття благополуччя та щастя, якими володіли у IV-XVII століттях до н. е. на сьогоднішній день практично не використовуються.

Проте, як наукове поняття, психологічне благополуччя розпочало своє формування лише у 60-х роках XX століття. Воно розглядалось як співвідношення позитивних та негативних почуттів, які в свою чергу формують суб'єктивне переживання щастя та задоволеності життям, з'явилося у другій половині XX століття. Його вперше застосував Н. Бредберн у рамках критеріїв для оцінки психічного здоров'я та виявлення захворювань. Для практичного вимірювання цього співвідношення була створена Шкала балансу ефектів - по суті перший психометричний інструмент для вимірювання емоційної складової психологічного благополуччя. Н. Бредберн був одним із перших, хто емпірично досліджував цей феномен, тому його вважають засновником наукового підходу до вивчення психологічного благополуччя [62]. Підхід Бредберна належить до гедоністичних теорій психологічного благополуччя, де важливим є баланс між позитивними і негативними станами як індикатор якості життя. Прихильники цього підходу акцентують увагу на досягненні позитивного емоційного досвіду, зокрема задоволення, радості, щастя та на уникненні негативних переживань. У центрі цього підходу - суб'єктивне сприйняття особистістю якості життя. При чому показники психологічного благополуччя, як вони стверджують, не є універсальними, та як залежать від культурного контексту і конкретних обставин людини. Е. Дінер запропонував розширене трактування цього феномену, ввівши поняття "суб'єктивного благополуччя", яке, за його визначенням, включає когнітивну оцінку задоволеності різними аспектами

життя та емоційні переживання, що відображаються в почуттях та емоціях" [51]. Дослідник визначає психологічне благополуччя як суб'єктивне благополуччя, що відповідно включає емоційну та когнітивну оцінку власного стану [6]. Отже, гедоністичний підхід дивиться на благополуччя через терміни: досягнення задоволення та уникнення болю, концентруючись на суб'єктивних переживаннях щастя та задоволеності.

Евдемоністичний підхід натомість ґрунтується на ідеях гуманістичної та позитивної психології, розглядаючи психологічне благополуччя як повноту самореалізації особистості в реальних життєвих обставинах. В рамках цього підходу К. Ріфф запропонувала багатовимірну модель, що розглядає благополуччя як процес повної самореалізації індивіда в конкретних життєвих обставинах, знаходження балансу між соціальними вимогами і розвитком власної індивідуальності [81]. Її модель, що включає шість ключових компонентів (особистісне зростання, автономію, екологічну майстерність, ціль у житті, соціальні стосунки та прийняття себе) набула статусу класичної у сучасній психології. У свою чергу Р. Райан і Е. Десі в рамках теорії самодетермінації, розглядають психологічне благополуччя як наслідок задоволення трьох основних психологічних потреб: в автономії, відчутті компетентності та позитивних соціальних зв'язках [76]. М. Селігман, один з представників позитивної психології визначав психологічне благополуччя через поняття "процвітання" (flourishing), що трактується як сукупність кількох елементів: позитивних емоцій, включеності в діяльність, наявності сенсу, досягнень та якісних стосунків [77]. Абрахам Маслоу описував благополуччя як здатність людини розкривати власні можливості [24]. Франкл підкреслював, що відчуття сенсу є ядром внутрішньої стійкості [39]. Епігенетична теорія розглядає психологічне благополуччя як «успішне подолання вікових криз розвитку, що призводить до формування позитивних якостей особистості» [30]. Отже евдемоністичний підхід підкреслює значення самореалізації, важливості наявності сенсу життя, досягнення життєвих цілей і гармонії з собою та світом.

Він фокусується на повній реалізації людського потенціалу та повноцінному функціонуванні людини.

Існує ще інтегральний погляд, який поєднує гедонізм та евдемонізм і розглядає психологічне благополуччя як багатовимірний, динамічний феномен, що охоплює емоційну, соціальну, когнітивну, особистісну та ціннісну сфери функціонування особистості. П. П. Фесенко і Т. Д. Шевеленкова визначають психологічне благополуччя як «інтегральний показник, що показує спрямованість людини на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування, в тому числі рівень досягнення, який суб'єктивно переживається як відчуття щастя, задоволеності собою та власним життям» [12]. Л. В. Куликов характеризує психологічне благополуччя як «узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги». Він підкреслює важливість динамічної рівноваги між особистістю і соціальним середовищем, де активна діяльність веде до розвитку, а пасивна до деструкції [41]. Кері Кіз запропонував модель психологічного благополуччя, що включає емоційну, соціальну та психологічну стійкість, можливість адаптації у стресових умовах та позитивного процвітання [28]. А. В. Вороніна визначала психологічне благополуччя як системну характеристику людини, що формується протягом життя на основі психофізіологічного балансу та проявляється у суб'єктивному відчутті змістовної наповненості та цінності власного існування. О.В. Яковенко розглядає благополуччя як ресурс для подолання криз, що може допомогти людині долати труднощі. Він підкреслює роль особистісних рис, оптимістичних поглядів та цілеспрямованість в житті [7]. Н. В. Волинець пропонує розглядати особистісне благополуччя як «інтегральне, дуже цілісне, динамічне психологічне утворення, що містить певні структурні компоненти, механізми функціонування та фактори розвитку» [8].

Тобто на сьогодні психологічне благополуччя розглядається як складна система, що охоплює позитивне функціонування особистості у різних аспектах життя та відображається у суб'єктивному відчутті задоволеності, наявності цілей та сенсу життя, психологічному здоров'ї та осмисленості [29]. На відміну від

однобічного розуміння що ототожнює благополуччя з відсутністю негативних переживань, сучасні концепції характеризують його наявністю позитивних психологічних ресурсів, адаптивних можливостей, здібностей та здатністю до реалізації.

Необхідним є розмежування поняття психологічного благополуччя від інших споріднених із ним конструктів, таких як суб'єктивне благополуччя, емоційне благополуччя, щастя та задоволеність життям. Психологічне благополуччя трактується як більш широке поняття, що охоплює позитивне функціонування особистості, реалізацію її потенціалу, наявність сенсу життя та його осмисленість, автономію, здатність до саморефлексії, компетентність та глибокі взаємини з іншими [78]. Воно відображає когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти оптимального функціонування особистості. На відміну від цього, суб'єктивне благополуччя, згідно з концепцією Е. Дінера, складається з трьох компонентів: загальна задоволеність життям, переважання позитивних емоцій над негативними та емоційна оцінка щоденного досвіду [53]. Цей конструкт переважно відображає суб'єктивне сприйняття та переживання щодо якості життя. Емоційне благополуччя, у свою чергу, фокусується виключно на емоційному досвіді - здатності регулювати свої емоції та переживати позитивні емоційні стани [14]. Хоча воно є важливою складовою психологічного благополуччя, це поняття не включає етичні, соціальні аспекти, осмисленість. Термін “щастя” у наукових дослідженнях та у щоденному житті має неоднозначне трактування: у розумінні гедоністів щастя - задоволення та приємні переживання [70]. В евдемонічному розумінні - життя, яке наповнене змістом, розвитком потенціалу та доброчесністю [87]. Порівняно з комплексним поняттям психологічного благополуччя, щастя трактують як нестабільне, тимчасове явище, яке пов'язане з суб'єктивними відчуттями. Ще один споріднений термін - задоволеність життям. Це найперше когнітивна оцінка людиною якості свого життя за допомогою власних критеріїв [92]. Це поняття є частиною суб'єктивного благополуччя, яке демонструє загальну оцінку, але не

охоплює процесуальні або особистісні аспекти позитивного функціонування, які в свою чергу властиві для психологічного благополуччя.

Дослідження науковців показують, що психологічне благополуччя та суб'єктивне благополуччя схожі та пов'язані між собою терміни, але вони представляють різні рівні позитивного функціонування індивіда [64]. Особистість може переживати і відчувати емоційну задоволеність, бути щасливою, що свідчить про достатньо високий рівень суб'єктивного благополуччя, але водночас мати низький рівень психологічного благополуччя через свою нереалізованість або відсутність сенсу в житті. І зовсім навпаки, особистості, які мають високий рівень психологічного благополуччя можуть потрапляти в труднощі та мати негативні емоції, але при цьому зберігати цілісність, осмисленість, внутрішню мотивацію [9]. Крім того, поняття психологічного благополуччя має значну культурну відмінність. У західному контексті психології акцент переважає індивідуалізм, акцент на автономії, самореалізація особистості. Натомість, у східному контексті благополуччя характеризується гармонією з оточенням, позитивними соціальними зв'язками виконанням обов'язків перед спільнотою [19].

Сучасні науковці надають перевагу інтегративному підходу, де поєднують гедоністичні та евдемонічні погляди на психологічне благополуччя, враховуючи особисті, соціокультурні та екологічні аспекти [56]. Новітні дослідження розширюють межі цього поняття, включаючи до його розгляду чинники нейробиології, епігенетичні впливи та соціокультурні особливості. Зокрема, науковці звертають увагу на роль мікробіому кишечника у регуляції настрою та психологічного стану [82], вплив цифрових технологій на благополуччя [76], а також культурні відмінності у розумінні та переживанні благополуччя [42].

Проведений аналіз показує, що поняття психологічного благополуччя є комплексним та багатовимірним, охоплюючи когнітивні, поведінкові, соціальні та емоційні аспекти функціонування особистості. На відміну від споріднених конструктів, таких як суб'єктивне благополуччя, емоційне благополуччя, щастя чи задоволеність життям, психологічне благополуччя включає реалізацію

особистісного потенціалу, наявність сенсу життя, автономію, здатність до саморефлексії, компетентність та глибокі міжособистісні стосунки.

Дослідження підтверджують, що суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя пов'язані, проте відображають різні рівні позитивного функціонування особистості. Людина може відчувати задоволення та щастя, але водночас мати низький рівень психологічного благополуччя через відсутність сенсу або нереалізованість. І навпаки, високий рівень психологічного благополуччя дозволяє зберігати внутрішню цілісність та мотивацію навіть у періоди життєвих труднощів.

Крім того, психологічне благополуччя має культурні особливості: у західному контексті наголос робиться на автономії та самореалізації, тоді як у східних культурах - на гармонії з оточенням та соціальної взаємодії. Сучасні підходи до вивчення психологічного благополуччя є інтегративними та враховують як гедоністичні, так і евдемонічні аспекти, а також нейробіологічні, епігенетичні, соціокультурні та технологічні чинники. Таким чином, психологічне благополуччя постає як динамічний та багатовимірний конструкт, що відображає оптимальне функціонування людини у різних сферах життя.

Модель психологічного благополуччя Керол Ріфф є однією з найвпливовіших і найпопулярніших у сучасній психології. Вона ґрунтується на теоретичному аналізі ідей позитивного функціонування людини, включаючи теорію самоактуалізації (за авторством Маслоу), індивідуалізації (за авторством К.Юнг), зрілості (Г. Олпорт) та повноцінного функціонування (за авторством К.Роджерс). Концепція К. Ріфф описує благополуччя як кілька взаємопов'язаних складових [78]. До прикладу самоприйняття, як один із компонентів має на увазі позитивне ставлення до самого себе та власного минулого, усвідомлення та прийняття своїх сильних та слабких сторін. При чому, не йдеться мова про нарцисизм або неадекватну самооцінку, а навпаки про реалістичне та цілісне сприйняття власної особистості. Ще один елемент - особистісне зростання - ґрунтується на прагненні до постійного розвитку, бажанні самовдосконалюватись, розвивати свій потенціал та бути відкритим до нового

досвіду. Цей компонент передбачає як власний безперервний саморозвиток, так і досягнення поставлених цілей. Автономія заснована на здатності поступати згідно своїх переконань, стандартів, незалежно від соціальних думок та зовнішнього середовища. Вона також включає самовизначення та незалежність особистості, її регульовану поведінку. Як правило, автономна особистість не спирається на думку чи схвалення інших, а самостійно обирає цілі та способи їх досягнення. До концепції входить також контроль над середовищем, під яким розуміють вміння ефективно організовувати своє життя, здатність бачити та реалізовувати потенційні можливості, досягати поставлених цілей і створювати для цього відповідні умови. Складник мета в житті вказує на наявність власних цілей і життєвих переконань, на наявність сенсу в житті, напрямку для руху, осмисленість свого минулого та свого теперішнього. Це передбачає цілеспрямованість та направленість, окрім наявності життєвих цілей. Останній компонент - позитивні стосунки з іншими, ґрунтується на здатності будувати глибокі, теплі, довірчі соціальні відносини. Сюди відносять наявність емпатії, прихильності, розуміння компромісу та взаємопідтримку у відносинах. Цей аспект вияляє здатність до міцних та значущих зв'язків з іншими людьми.

Для емпіричного вивчення цієї теоретичної моделі Ріфф була розроблена "Шкала психологічного благополуччя", яка тримала широке застосування у сучасних дослідженнях. Результати дослідження Ріфф та її колег виявили, що показники психологічного благополуччя тісно зв'язані з біологічними показниками здоров'я: наприклад рівнем кортизолу, прозапальних цитокінів, рівнем холестерину та показниками ризику серцево-судинних захворювань [80]. Крім того, дослідження показали, що існують також вікові та гендерні відмінності по відношенню до різних складових психологічного благополуччя [20].

Концепція суб'єктивного благополуччя Еда Дінера, хоч зовсім відрізняється від підходу К. Ріфф, проте все ж зробила значущий внесок у розуміння психологічного благополуччя цілком. Він визначає благополуччя

через призму емоційного стану людини та її персонального досвіду. Дослідник виокремив кілька складових [61, 68]:

- когнітивний компонент - задоволеність життям, суб'єктивна оцінка особистістю власного життя, а також його окремих сфер (наприклад праці, сімейних стосунків, здоров'я, професійного розвитку тощо).

- позитивний афект - частота та інтенсивність позитивних емоцій, таких як захоплення, радість, натхнення, гордість, задоволення, ентузіазм. Тобто цей складник відображає життя, сповнене позитивними емоціями та відчуттями.

- негативний афект – ґрунтується на частоті та інтенсивності переживання неприємних емоцій, таких як тривога, роздратування, гнів, провина, смуток, печаль, тощо. Зменшення цього показника пропорційне підвищенню рівня благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя за Дінером пов'язують з частим переживанням позитивних емоцій та рідким переживанням негативних емоцій і загалом з високою задоволеністю життям. Для практичного вимірювання цього показника були створені відповідні опитувальники, що дозволяють оцінювати як задоволеність життям, так і емоційну складову переживань [52, 60]. Пізніше, у своїх роботах Дінер розширив свої погляди, додавши до концепції елемент "процвітання", наголошуючи, що для того щоб оцінювати благополуччя важливо брати до уваги важливість не тільки суб'єктивні показники благополуччя, але й об'єктивні, такі як стан здоров'я, фінансовий достаток, якість відносин з людьми [50].

PERMA-модель М. Селігмана пропонує розглядати благополуччя як результат поєднання кількох важливих вимірів. До них належить емоційна насиченість життя, якість соціальних відносин, залученість у діяльність, відчуття сенсу та бажання досягнень [82]. Такий підхід робить акцент на те, що благополуччя формується як через емоційні переживання, так і через сенсовість, взаємини, особистий розвиток. Тобто він поєднує в собі як гедоністичні так і евдемонічні погляди. Спочатку Селігман сформулював концепцію "автентичного щастя", яка охоплювала три шляхи, як цього можна досягнути:

приємне життя (позитивні емоції), залучене життя та осмисленість (наявність сенсу). Згодом він розширив своє бачення до цілісної моделі PERMA, додавши соціальні стосунки та досягнення як окремі складники благополуччя [81]. Важливо відмітити, що в цій моделі елементи не залежать один від одного, а це означає що кожна людина має свій шлях до успіху, орієнтуючись на власні цінності. Модель є універсальною для оцінки і розвитку психологічного благополуччя людини.

Крім класичних концепцій Ріфф, Дінера та Селігмана, психологія пропонує ще ряд інших моделей, які поглиблюють розуміння психологічного благополуччя людини. Модель психічного благополуччя К. Кіза об'єднує в собі психологічний, емоційний і соціальний добробут. Науковець описав спектр станів – від «процвітання», тобто оптимального рівня життєвого функціонування, до стану "в'янення", коли людина не відчуває і не показує психічних розладів, але й разом з тим і не відчуває психологічного благополуччя. Важливим внеском є включення та деталізація соціального благополуччя, як компонента, що включає соціальну адаптацію і інтеграцію, прийняття, внесок, узгодженість [61]. Модель самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі трактує психологічне благополуччя через задоволення трьох основних потреб: автономії (коли людина відчуває, що вона є джерелом власних дій), компетентності (коли людина відчуває себе ефективною та майстерною) та пов'язаності (коли людина відчуває, що має зв'язок з іншими). Згідно з цією теорією, відповідність цих потребам є важливою умовою для внутрішньої мотивації, особистісного зростання та благополуччя [76]. Тал Бен-Шахар запропонував модель, що поєднує різні уявлення про щастя, роблячи акцент на як на насолоді, так і на сенсі [47]. Він виокремлює декілька стилів життя, залежно від того, наскільки людина переживає задоволення та знаходить сенс у повсякденних речах.

Концепція психологічного благополуччя Б. Фредріксона розглядає позитивні емоції як чинники, що впливають на широту мислення та дій, сприяють накопиченню фізичних, когнітивних, соціальних та психологічних ресурсів. Ці ресурси, як правило згодом, стають базою для ефективного

функціонування особистості та підвищення рівня благополуччя [66]. Інтегративна модель, яку розробив Валенсі враховує як суб'єктивні оцінки щастя, так і об'єктивні обставини. Його модель акцентує увагу на збалансованості різних аспектів життя та індивідуальних особливостей у сприйнятті благополуччя [91]. Р. Тадеші та Л. Калхуна пропонують модель посттравматичного зростання, яка підкреслює можливість позитивної трансформації людини та психологічного зростання після переживання важких життєвих подій. Такий ріст призводить до покращення соціальних стосунків, відношення до власних можливостей, підвищення духовності, зміни пріоритетів та переоцінки життя в цілому [79]. Підхід Гобо зосереджується на соціальному аспекті та звертає увагу на культурний вплив. Тобто науковець стверджує, що для формування благополуччя важливий соціокультурний компонент, а також культурні норми, цінності, традиції, іституції [55]. Існує також концепція Вітмейєра, яка трактує психологічне благополуччя, спираючись на дослідження з нейробіології та еволюційної психології. За цією моделлю, благополуччя - це наслідок оптимального та чіткого функціонування нейробіологічних систем, які сформувались для забезпечення адаптації [94].

Новітні інтегративні підходи, такі як наприклад модель "Комплексного благополуччя" (Comprehensive Well-being) мають на меті об'єднати різні моделі благополуччя в комплексний конструкт, який бере до уваги фізичні, соціальні, індивідуальні, культурні, економічні та екологічні компоненти [31].

Отже, різноманіття підходів до трактування і розуміння психологічного благополуччя показує складність та багатогранність цього феномену. Сучасні науковці все частіше підкреслюють важливість інтеграції різних концепцій та моделей для кращого розуміння того, що означає "жити щасливо" та як до цього рухатись.

Проаналізувавши концепції, моделі та основні праці науковців можна виділити наступні фактори, які впливають на формування та суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя особистістю:

- демографічні, такі як наприклад вік, освіта, професія, матеріальне забезпечення. Наприклад молодь більш орієнтована на пошук ідентичності, а особи старшого віку змінюють акцент на досягнення поставлених цілей. Дослідження показують, що вік, стать, рівень освіти, професійний статус та матеріальне становище тісно пов'язані з рівнем психологічного благополуччя. Наприклад, молоді люди більше орієнтовані на пошук сенсу та формування ідентичності, тоді як у зрілому віці акцент зміщується на стабільність і досягнення життєвих цілей. Матеріальне становище теж має вплив на якість життя, проте після досягнення певного рівня доходу, його важливість зменшується.

- індивідуально-психологічні особливості (риси характеру особистості, її світогляд, мислення, емоційний інтелект, рефлексія, здатність до саморегуляції. Наприклад у людей, які мають вищий рівень самооцінки або здатність розуміти і етично виражати свої емоції, схильні до рефлексії чи самоусвідомлення відповідно фіксується вищий рівень благополуччя.

- соціальні - середовище, наявність позитивних стосунків, участь у спільноті формують відчуття значимості, що безпосередньо впливає на якість життя.

- культурні - наприклад культурний контекст впливає на формування системи цінностей та стандартів, що в свою чергу дає напрямок для розуміння благополуччя. Зокрема індивідуалістичні громади зосереджують свою увагу на особистому розвитку чи автономії, а колективістські - на взаємовідносинах та соціальних функціях.

- біологічні - стан фізичного здоров'я, якість харчування та сну, наявність активності, рівень нейромедіаторів, виснаження наявність хронічних захворювань напрямую впливають на відчуття особистістю задоволення і благополуччя.

- духовні та релігійні чинники відіграють окрему роль у формуванні психологічного благополуччя, допомагаючи людині з відчуттям сенсу, надією, внутрішнім ресурсом, соціальною підтримкою, тощо.

- стресові фактори або травматичні події негативно впливають на психологічне благополуччя, провокуючи тривожність, депресію, емоційну нестабільність. Проте позитивне переосмислення подій, використання внутрішніх ресурсів для подолання може підвищувати життєстійкість.

Проаналізувавши умови сьогодення бачимо постійну нестабільність, кризові виклики та високий рівень напруги, а отже досягнення стану психологічного благополуччя стає складнішим. Соціологічні опитування говорять про складну динаміку переживання добробуту українцями. За даними ІСПП НАПН України (2023), близько третини громадян оцінюють своє життя як задовільне і тільки невелика частина (4,8%) відчувають задоволеність в повній мірі [37]. Аналогічні тенденції бачимо у дослідженнях британської статистичної служби (червень 2024), де значна частина опитаних в Україні (75%) повідомила про незадоволеність життям та підвищену тривожність [90]. За таких обставин особливої актуальності набуває питання пошуку внутрішніх ресурсів, здатних підтримувати та посилювати суб'єктивне відчуття благополуччя.

Таким чином, на психологічне благополуччя впливає низка різних факторів та умов, починаючи від індивідуальних характеристик і соціальних відносин до культури, духовності й фізичного стану. Важливим є також те, як людина сама інтерпретує свій досвід і які смисли знаходить у житті. У контексті сучасних викликів воно потребує свідомого ставлення та постійного пошуку того, що може допомогти відновлювати внутрішню рівновагу, відчуття сенсу й задоволення життям, тому важливо досліджувати різні можливі ресурси, які можуть сприяти формуванню психологічного благополуччя.

1.2 Поняття віри в психології

Віра є одним з компонентів духовного життя людини, який формує її як особистість. Психологія, як наука теж розглядає поняття віри і у цьому контексті вона постає як універсальний психічний феномен, що впливає на свідомість, мотивацію, ідентичність. Впродовж XX–XXI століття було вироблено різні підходів до інтерпретації віри, зокрема і в християнському контексті. Один із перших, хто розглядав і аналізував релігійну віру є Вільям Джеймс. У своїй праці «Різноманіття релігійного досвіду» розглядав релігійний досвід як відповідь на потребу людини у відчутті надії, мети, подоланні страху смерті [10]. Він описував віру як внутрішні глибокі переживання особистістю зв'язку з вищою реальністю. Карл Юнг трактував віру як прояв архетипових структур та вважав, що вона потрібна для збереження особистістю внутрішньої рівноваги [43]. Гордон Олпорт розрізняв внутрішній та зовнішній типи релігійності, вказуючи що лише внутрішня віра справді сприяє особистісному розвитку [59]. У праці Еріха Фромма «Психоаналіз і релігія» релігія розглядається як потенціал для свободи і творчості, а також, залежно від типу віри, як і ризик підкорення авторитету [40]. За його поглядом християнська віра може спричинити особистісне зростання лише за умови її розуміння.

Віктор Франкл підкреслював роль віри у пошуку смислу та збереженні цілісності особистості в умовах кризи [39]. Він зазначав, що віра в Бога може виступати останньою опорою, яка може дозволити подолати зовнішні та внутрішні виклики. Пол Тілліх, який був протестантським теолог і філософом свого часу назвав віру актуальною турботою та глибинною спрямованістю до вищого [72].

Важливо зазначити, що поняття “релігійність”, “духовність” та “віра” хоч і схожі, проте мають різні акценти. Релігійність вважається зовнішнім проявом релігії, духовність пов'язується з глибинними цінностями, потребою в сенсах, а віра - як внутрішня установка, акт довіри. У християнстві вона вважається відповіддю на Боже явлення в житті людини, її зв'язком з Богом, а не тільки прийняття ідей чи виконання обрядів. Як зазначають К. Гілл та П. Гудман,

духовність можна мати без релігійності, а віру - без конфесійної приналежності і навпаки [58]. Психологія розглядає ці поняття гнучко, як окремі фактори внутрішнього досвіду. За дослідженнями К. Паргамента, віра, вважається чинником психологічної стійкості людини, суб'єктивного переживання благополуччя та посттравматичного зростання [71]. Сучасна українська дослідниця, Г.Н. Литвиненко трактує віру як внутрішню установку, що містить акт довіри Богові, емоційне переживання зв'язку з Ним, що спричиняє психологічну адаптацію та реалізацію людини [21]. Л.І. Крамер наводить наступне визначення: «Віра - це духовно-психологічний феномен, що інтегрує ціннісні орієнтації, емоційне ставлення до світу і поведінкові настанови, які формуються на основі християнського вчення» [18]. Християнська віра у психології досліджується в контексті релігійної самосвідомості, мотивації, переживань зв'язку з трансцендентним, регуляції психоемоційного стан особистості. Як стверджує українська дослідниця О. В. Кочарян, віра є внутрішньою опорою, яка надає змісту життю, впливає на поведінку та моральні оцінки [16]. У позитивній психології християнська віра згадується як копінг-ресурс для подолання життєвих викликів. Так, за результатами емпіричних досліджень, віруючі особистості проявляють вищу стресостійкість, меншу схильність до тривожності, а також вищу задоволеність життям [74].

Духовним практикам у психології віри виділяють окрему увагу. Зокрема молитві, посту, медитації, які сприймаються не тільки як ритуали, а як психічні ресурси та технології, що здатні підтримати емоційне та психологічне здоров'я. [73].

Християнське розуміння віри починається з біблійної традиції, де ключове місце належить грецькому терміну «*pistis*», який у тексті Послання до євреїв 11:1 (переклад Огієнка) подано як «запорука сподіваного, доказ небаченого» - тобто поняття, що поєднує довіру, впевненість і вірність, а не тільки інтелектуальне прийняття фактів [2]. Тобто вона має не лише раціональний, але екзистенційний характер, адже торкається довіри до Того, кого не можна побачити. Згодом розвинулася богословська традиція, що трактує внутрішню структуру віри і бере

до уваги її практичну сторону. У середньовічній теології Тома Аквінський визначає віру як надприродну чесноту, яка поєднує інтелектуальне «assent» щодо об'явленої правди з волею, що звертається до Бога, і з вірністю, яка зберігає цю прихильність у часі. Аквінський також розглядає відмінність між «несформованою» вірою і вірою, «сформованою любов'ю», яка виявляється в ділах [46]. Ця думка особливо важлива для сучасного розуміння духовного досвіду: віра, позбавлена любові та дії, залишається лише інтелектуальним актом, тому в подальших богословських традиціях віра і любов осмислюються як нерозривні поняття.

У XX столітті Карл Барт переорієнтував акценти: віра розуміється не як суто людський акт або філософська конструкція, а як відповідь на божественну ініціативу, на «слово, що промовляє» [88]. Богослов трактує віру як послух, реакцію людини на об'явлення Бога і не вважає це первинною людською ініціативою.

Публікації, що переосмислюють Барта у світлі постмодерних та етичних викликів, підкреслюють саме цю динаміку зустрічі й відповідності. Сучасні богослови і практичні теологи розширюють цей зміст: вони наполягають, що віра має не лише індивідуальний когнітивний вимір, а й комунікативний і практичний, тобто віра «говорить» і віра «діє». Kevin J. Vanhoozer у своїх недавніх публікаціях і розділах показує, що богослов'я й доктрина формують спосіб життя - віра стає практикою, яка реалізується через мовлення, богослужіння і поведінку спільноти [89]. Цей підхід цінний для сучасного релігійного досвіду тому що він поєднує віру як переконання і віру як дію. Можна сказати, що тут віра виходить за межі внутрішнього світу людини.

Дітріх Бонгеффер у своїй праці «Наслідування» наголошує, що справжня віра неминуче виявляється в діях. Він протиставляє «дешеву благодать», яка приймає прощення без зміни життя, «дорогій благодаті», що вимагає послуху й жертвності [83]. Ерік Метаксас у біографії «Дітріх Бонгеффер: пастор, мученик, пророк, шпигун» (2024) підкреслює, що для Бонгеффера віра - це в першу чергу практичне учнівство, яке знаходить вираження у спільній молитві, дисципліні,

взаємній підтримці та готовності діяти відповідно до переконань навіть у найважчих обставинах [25]. Тобто віра втрачає споглядальний або відсторонений характер: вона завжди включає відповідальність і готовність «жити істину». Це дозволяє розглядати віру не лише як богословську категорію, а й як позицію людини, що має наслідки для щоденного життя.

Таким чином, у сучасному богословському контексті віра розглядається як динамічний процес, що поєднує три виміри: пізнавальний (прийняття істини про Бога), вольовий (акт довіри й послуху), практичний (вияв у конкретних діях, духовних практиках і стосунках). Така інтеграція цих трьох аспектів дає змогу говорити про цілісне розуміння віри як внутрішнього стану, що обов'язково переходить у зовнішній вияв. Тому віра не є абстрактною ідеєю, вона переживається, практикується і втілюється в реальному житті людини. Єдність віри та її вираження створює основу для подальшого емпіричного дослідження релігійного досвіду, зокрема практик, через які віра стає видимою: молитви, посту та спільнотного життя.

У психологічному аналізі християнської віри варто виділити та описати її основні структурні компоненти та з'ясувати, яким чином вона проявляється в житті людини. На основі праць науковців [3, 4, 10, 15, 17, 45]. підсумовано і виокремлено наступну психологічну структуру віри:

- когнітивний компонент - система знань, уявлень та переконань, включає в себе розумове прийняття істин таких як віра у воскресіння, спасіння, гріх, любов Бога, тощо. Формується через інтерпретацію біблійних текстів, проповідей, катехизму.
- емоційний компонент полягає в особистому відчутті Божої присутності, довіри, любові. Віра, за словами У. Джеймса, завжди пов'язана з переживанням благоговіння, втіхи чи піднесення.
- поведінковий компонент - вираження віри у конкретних діях: молитва, участі в таїнствах, благодійність, дотриманні християнських принципів. Тобто зовнішні прояви, а не лиш внутрішні переконання.

- конативний компонент – готовність людини приймати рішення відповідно до своїх переконань та на основі своєї віри. В основі лежить мотивація до дій та бажання втілювати віру в життя.
- смисловий компонент - виявляється у здатності людини через віру знаходити джерело життєвого сенсу, свою особисту ідентичність.
- соціальний компонент участь у спільноті, взаємодія з іншими та спільні вірування.

Християнська віра виконує інтегративну функцію, поєднуючи в собі раціональні й ірраціональні компоненти, емоції й логіку, тілесне й духовне, таким чином сприяючи психологічній цілісності особистості - усвідомленню своєї ідентичності, місця в світі, узгодженню внутрішніх конфліктів. Вона є не лише релігійним конструктом, а й чинником психологічного благополуччя.

У психології віра вважається внутрішнім ресурсом, який допомагає людині впоратись з різними ситуаціями та вона має свої зовнішні прояви та форми вираження.

Одним з традиційних і поширених проявів християнської віри вважається молитва. Це практика, в основі якої лежить звернення та розмова з Богом, але яка є також і формою саморефлексії та саморегуляції. Вона схожа до стандартним форм медитації, проте є дослідження, що духовна медитація, яка є проявом віри є результативнішою за світську форму та краще сприяє зниженню тривоги, стабілізації емоційного стану. Це дослідження проводилось у 2005 року, учасників розділили на групи: одні медитували, використовуючи недуховне слово чи самоствердження (наприклад, “Я є любов”), а інші учасники при медитуванні зосереджувались на духовному тексті чи слові, або такому, що описували Бога, Його характер (наприклад, «Бог є любов»). Вони робили таку практику 4 тижні по 20 хвилин в день. Експеримент підтвердив що у респондентів, які практикували духовну медитацію, виявлено нижчі показники рівня тривожності, порівняно з іншою групою вони в два рази довше витримували біль у ванні з льодом [93].

На думку Марка Р. Мак-Мінна, молитва в контексті християнського консультування є не лише релігійним актом, але і засобом інтеграції духовності, психології та теології, що допомагає людині переживати стосунок із Богом у способі, який впливає на її емоційне і психічне здоров'я [23]. Він зазначає, що молитва позитивно корелює з психологічним благополуччям: у осіб, які регулярно моляться або переживають усвідомлену присутність Бога, виявлено вищий рівень задоволеності життям, глибше розуміння сенсу існування та більш стійкі стосунки. У цьому сенсі молитва стає не лише духовною практикою, але й психологічним ресурсом. Окрему увагу Марк Р. Мак-Мінна приділяє літургійній молитві та релігійним уявним образам (візуалізації). Він стверджує, що літургійна молитва, як спільне звернення віруючих до Бога, поглиблює відчуття єдності, приналежності до спільноти і сприяє духовному оновленню. Натомість релігійні уявні образи наприклад, уявлення Христа, який перебуває поруч у складних обставинах чи використання споглядальної молитви допомагає внутрішньому заспокоєнню, зменшенню симптомів тривоги та депресії, допомагаючи релігійним клієнтам інтегрувати віру у власний досвід. Тобто, молитва має терапевтичний та медитативний ефект, сприяючи зниженню рівня стресу та емоційній регуляції. Завдяки молитві людина зміцнює свою віру, має можливість переосмислення подій та відчуває Божу присутність.

Піст - один з активних проявів віри, що підкреслює внутрішню мотивацію до змін. Він розглядається як свідоме обмеження у задоволеннях, їжі чи діях для єднання з Богом та духовного очищення. Такий досвід активізує самоусвідомлення та допомагає особистості зосередитись на своєму внутрішньому світі, що сприяє кращому розумінні себе, що може позитивно впливати на психологічне благополуччя [35].

Ще одним проявом християнської віри є читання Святого Письма (Біблії), що безпосередньо впливає на мислення людини, її переконання, цінності, поведінку. З погляду психології ця духовна практика може розглядатись як засіб когнітивної чи емоційної регуляції, адже читаючи Писання людина має можливість формувати переконання, змінювати своє мислення, замінюючи

негативні думки на позитивні. Дослідження презентують, що люди які регулярно читають Писання характеризуються вищим рівнем задоволеності життям та легше переживають стресові події [86].

Віруюча людина часто реалізує свою християнську віру через участь у спільноті (церковній, волонтерській, молитовній, тощо). Наукові дослідження демонструють, що слабке відчуття залученості до такої громади проявляється у погіршенні психічного самопочуття людини та загального здоров'я. Згідно дослідження, особливо це стосується людей віком 40–59 років. Ті респонденти, які не відчували приналежність до спільноти, в п'ять разів частіше мали проблеми з психічним здоров'ям, ніж ті, хто відчували себе залученими та переживали зв'язок із спільнотою [85]. Це одне з багатьох підтверджень, що соціальна підтримка сприяє формуванню психологічного благополуччя. Одним з проявів зрілої віри є усвідомлене та жертвове служіння іншим. У контексті психології така активність свідчить про наявність емпатії, альтруїзму, вихід за межі свого “Я”. Як наслідок формуються міжособистісні зв'язки, відчуття особистої значущості, що є компонентами психологічного благополуччя.

Отже, можна зробити висновок, що християнська віра - це складне духовно-психологічне утворення, яке проявляється у переживанні зв'язку з Богом, довірі Богові як джерелу сенсу та надії, будування свого життя відповідно до християнських принципів та засад Євангелія. У психологічному контексті вона поєднує когнітивні (переконання), афективні (емоційні переживання), біохевральні (поведінкові), конативні та екзистенційні компоненти, слугуючи ресурсом для життєстійкості, ідентичності та психологічного благополуччя.

1.3 Теоретичне дослідження ролі християнської віри у формуванні психологічного благополуччя особистості

Питання взаємозв'язку між поняттями віри, духовності та психологічного благополуччя особистості все дедалі більше розглядається у сучасній психології. Наявність дедалі більше стресових факторів та складних ситуацій вимагає пошуку ресурсів подолання труднощів. Науковці та психологи звертають свою

увагу на духовний вимір особистості як фактор забезпечення психологічного благополуччя особистості.

Досліджуючи механізми впливу християнської віри на благополуччя можемо спостерігати взаємодію вірувань з психічним функціонуванням особистості. Сучасна психологія дивиться на віру як на інтегративний феномен, що здатен впливати на показники психологічного здоров'я особистості.

Когнітивний механізм впливу християнської віри на психологічне благополуччя пов'язаний з формуванням мислення на основі християнських цінностей, таких як Божа любов, надія, спасіння, прощення, сенс існування. Християни сприймають реальність та пояснюють події за допомогою цих когнітивних схем. Згідно теорії психолога А.Бека схеми такого характеру лежать в основі формування патернів особистості та емоційних реакцій [1]. Д. Петерсона та К. Селігмана у своїх працях описують віру як аспект розвитку когнітивного патерну: пояснення позитивних подій внутрішніми глобальними причинами, а негативних зовнішніми, тимчасовими чинниками, що сприяє стресостійкості у складних життєвих обставинах [75].

Емоційно-регулятивний механізм впливу християнської віри здійснюється через наявність різних способів регулювання свого емоційного стану. Наприклад, такі форми як молитва, медитація, переосмислення, усамітнення, споглядання та інші духовні практики зменшують рівень стресу та тривожності, допомагають розвивати навички управління емоційними станами та підвищують усвідомленість. Нейропсихологічні праці вказують на те, що регулярне застосування духовних практик впливає на функціонування мозку, підвищуючи активність префронтальної кори, яка відповідає за пізнання, мислення, керування емоціями [34]. У своїх дослідженнях К. Паргамент підтверджує, що у християнстві віра є джерелом емоційної саморегуляції за допомогою копінг-стратегій: довіра Богу в життєвих обставинах, пошук духовної підтримки, прощення, оцінка подій через призму Божого плану [71].

Поведінковий механізм забезпечується через формування моделей та стилю поведінки на основі християнських цінностей. Віра спонукає особистість

відповідати моральним нормам та зберігати етичні принципи, що відповідно розвиває самодисципліну, відповідальність, альтруїстичну поведінку. Поведінкові моделі такого характеру підвищують самоповагу людини, формують сприятливі умови для розвитку позитивних особистісних відносин, що в свою чергу впливає на психологічне благополуччя.

Приналежність до християнської спільноти, організації чи парафії лежить в основі соціально-інтегративного механізму впливу християнської віри. Це забезпечує соціальну підтримку для особистості, можливість обміну досвідом та думками, формує відчуття приналежності, безпечного середовища, зміцнює взаємозв'язки та підвищує рівень психологічного благополуччя. Дослідження свідчать про те, що віруючі саме завдяки духовній підтримці від інших членів спільноти частіше використовують позитивні християнські стратегії копінгу [65]. Підтримка такого характеру активує внутрішні ресурси людини та допомагає їй шукати надію, вихід і сенс у складних обставинах. Саме якісні соціальні взаємозв'язки, згідно з дослідженнями в соціальній психології, є важливим фактором психологічного благополуччя особистості [13].

Окрім цього, віра допомагає людині сформувати систему смислів. Наявність сенсу є одним з критично важливих компонентів психологічного благополуччя, згідно з Франклом та його послідовниками. Християнська віра дає можливість людині трактувати життєві обставини, навіть травматичні в екзистенційному світлі та надає доступ до трансцендентного [39].

Н. М. Савелюк (2020) у своїх працях емпірично досліджувала та підтвердила позитивний вплив релігійної віри на внутрішній стан індивіда. Факторами благополуччя виявились рівень усвідомленості віри та глибина духовного світогляду. У віруючих респондентів зафіксовано вищий рівень інтеграції "Я-образу", емоційна стабільність, внутрішня гармонія, а також вищий показник задоволеності життям. Формування психологічної стійкості відбувається, за словами авторки, лише у випадку, коли віра є джерелом смислів, особистої ідентичності, а не осмислюється на поверхневому рівні [36]. Це

підтверджує вплив віри на такі складові психологічного благополуччя як самоприйняття, життєва задоволеність, цілеспрямованість.

Дослідження Яковлевої О (2025) [44], в якому прийняли участь 56 студентів віком 17-23 роки та проводилось в умовах війни продемонструвало наявність позитивної кореляції між рівнем християнських цінностей та рівнем психологічної стійкості. Тобто присутність релігійних переконань формує почуття опори, надії зменшуючи тривожність та підвищуючи адаптивність, емоційну рівновагу.

Дослідники з Огайо під керівництвом Лаури Волес виявили, що віра може впливати на тривалість життя [84]. Проаналізувавши понад 2 тисячі некрологів та врахувавши різноманітні фактори (такі як наприклад стать, сімейний стан) вони з'ясували, що релігійні люди жили на 3,82–6,48 років довше порівняно людьми у яких були відсутні християнські переконання. Очевидно що наявність віри позитивно впливає на фізичне здоров'я, благополуччя та продовжує життя.

Важливим є дослідження, опубліковане в журналі Taylor & Francis (2023). Це пілотне онлайн-опитування охопило 267 респондентів та продемонструвало зв'язок між релігійною вірою та психологічним дистресом, а саме в учасників з наявністю релігійних переконань виявлено вищий рівень процвітання та низький рівень дистресу [50]. Також дане дослідження виявило конкретні психологічні механізми, за допомогою яких християнська віра впливає на емоційний стан респондентів. З огляду на результати можна стверджувати що наявність релігійної віри позитивно впливає на показники благополуччя особистості.

У дослідженні Gilbertson (2022), яке було проведено за участі 839 студентів першого курсу, які вважають себе релігійними виявлено та статистично підтверджено, що відчуття близькості до Бога позитивно впливає на психологічне благополуччя студентів, відчуття приналежності. Проте духовні кризи значно знижують ці показники [57]. На основі цього експерименту можна стверджувати, що духовні ресурси слугують захисним фактором для студентів, допомагаючи їм в адаптації, стресових умовах. Це узгоджується з тим, що віра

розглядається як фактор емоційної стійкості, відчуття приналежності та критерій формування психологічного благополуччя.

Сучасне ірландське дослідження проведене у 2024 році, проведене серед ста десяти учнів-підлітків (15-19 років) показало що рівень релігійності не має істотного впливу на показники психологічного благополуччя, але в той же час наявність релігійних переконань виступила фактором підвищення показників благополуччя серед учасників, які вірили в Бога [69]. Ці результати говорять про те, що віра може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне благополуччя, залежно від того, які релігійні механізми вони застосовують у процесі адаптації чи проходження труднощів.

Відомий дослідник Сміт [48] виявив позитивний вплив застосування методів християнської віри чи релігійної підтримки у психологічному консультуванні. Духовно-спрямовані методи терапії допомагали у лікуванні тривожності, депресії, розладів харчування, тощо. На основі цих результатів можна зробити припущення, що інтеграція духовних ресурсів у психологічну практику може сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та допомагати у подоланні розладів та труднощів. Дані спостереження підтверджує систематичний аналіз 22 досліджень, який опублікований у РМС розглядає зв'язок між духовністю, наявністю віри та психічним, ментальним здоров'ям [67]. Результати свідчать про те, що наявність виразних релігійних переконань пов'язані з меншим рівнем розладів харчування, проблем з тілом, психологічних дисфункцій. Це вказує на те, що християнська віра може слугувати захисним фактором проти різних форм психологічного дистресу та формувати більш здорове відношення до свого тіла.

Згідно з даними опитування та метааналізом Gallup World Poll (2012–2022 pp.), у рамках дослідження Faith & Wellness Study яке проводилось шляхом масштабного опитування та інтерв'ювання з'ясовано, що люди, які практикують віру мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя, порівняно з нерелігійними [54]. За їх оцінками близько 160-200 мільйонів людей мають позитивний досвід, соціальну адаптацію та відчуття приналежності до спільноти

саме завдяки релігійній залученості. Окрім того виявлено, що люди, які мають регулярну практику молитви чи медитації на 47% частіше мають відчуття мети та сенсу у своєму житті, порівняно з тим, хто не практикує. Це вагомий аргумент на користь гіпотези про те, що віра покращує не лише емоційну стабільності, але й надає екзистенційний напрямок для людини, що є одним з основних критеріїв психологічного благополуччя, посилює внутрішню мотивацію. За словами Г. Кеніга, доктора медичних наук Університету Дьюка: “Віра впливає на все - роботу, стосунки, сімейне життя, фізичне здоров'я, довголіття і можливо навіть, потойбічне життя, якщо воно існує” [54]. Це може свідчити про те, що віра відбивається на функціонуванні особистості, зокрема на психічному, тілесному, соціальному аспекті. Ерік Джонсон у своїй праці «Психологія і християнство. П'ять поглядів» (2023), зауважує, що незважаючи на те, що релігійна віра передбачає усвідомлення гріховності людини, наукові дані свідчать: віруючі особи загалом мають не нижчий, а часто навіть вищий рівень психічного здоров'я, ніж нерелігійні. Це підтверджує інтегративний потенціал релігійної віри у формуванні цілісного, здорового світогляду та психологічної стійкості [11].

Наявність християнських вірувань може впливати на нейробіологічну структуру мозку. Про це говорить дослідження Х. Лі та співавторів, опубліковане в журналі “Brain and Behavior”(2019)[63]. Використовуючи магнітно-резонансну томографію, автори помітили, що релігійні переконання впливають на мікроструктуру мозку та підвищують стійкість до депресії в людей, які схильні до неї генетично. На основі цих емпіричних даних можна зробити висновок, що наявність вірувань не лише формують психологічне благополуччя, а й мають нейробіологічні основи, допомагаючи розвивати внутрішню стійкість особистості, захисні механізми у боротьбі з депресією. У сучасних українських умовах воєнних дій особливо актуальним є питання збереження психологічного благополуччя, в тому числі і засобами віри. Дослідження Петренка (2024) демонструє, що релігійність, використання засобів віри, а саме молитви, духовного спілкування, участі в громаді, може бути внутрішнім ресурсом для

підтримки життєстійкості та емоційної стабільності особистості в умовах війни. З'ясовано, що глибинне залучення до релігійних практик допомагає індивіду відновлюватися після травматичних подій, зменшує тривожність, формує гармонійне ставлення до свого життя [33]. Ці дані підкреслюють практичну вагомість духовної практики та засобів віри для збереження психічного здоров'я, формування життєстійкості в надскладних умовах.

Однак, наявність вірувань також може мати негативний вплив на психічний стан особистості. Наприклад, релігійні доктрини іноді можуть формувати відчуття провини у віруючих, коли вони не відповідають певним моральним стандартам. Це в свою чергу призводить до погіршення психоемоційного стану та знижене відчуття благополуччя. Цей факт підтверджують дослідженням Степури (2019) [38]. Автор відзначає, що страх порушити релігійні норми чи стандарти часто призводить до підвищеної тривожності, емоційної напруги. Тому важливо збалансовано підходити до поняття віри, як чинника психологічного комфорту.

Висновок до розділу 1

Підсумовуючи теоретичний аналіз, можна зауважити, що від античних уявлень про щастя і доброчесність до сучасних теорій позитивної психології простежується еволюція розуміння благополуччя від гедоністичних трактувань, які зосереджених на задоволенні та насолоді, до евдемонічних - орієнтованих на сенс, самореалізацію і внутрішній розвиток. Якщо зважати на сучасні інтегративні підходи то психологічне благополуччя пояснюється не як наявність позитивних емоцій або відсутність негативних, чи відсутність страждань, а як стан внутрішньої гармонії, реалізації потенціалу та відчуття сенсу життя. За концепціями К. Ріфф, М. Селігмана, О. Шелленкової, І. Фесенко, О. Кулик та ін. психологічне благополуччя включає глибокий рівень особистісного функціонування: самоприйняття, наявність цілей в житті, автономію, позитивні відносини з іншими, компетентність і цілісність власного досвіду. Психологічне

благополуччя формується у процесі взаємодії багатьох чинників: індивідуально-психологічних, соціальних, культурних, біологічних, духовних, впливу стресових факторів та травматичних подій. Воно виявляється у здатності людини підтримувати рівновагу між зовнішніми вимогами та внутрішніми потребами та у відчутті гармонії із собою і світом. Психологічне благополуччя відрізняється від споріднених понять: суб'єктивного чи емоційного благополуччя, щастя та задоволеності життям, тому, так як характеризується не тільки суб'єктивними відчуттями.

Християнська віра, зокрема, постає як один з важливих ресурсів формування психологічного благополуччя, адже вона забезпечує людині не лише моральні орієнтири, але й глибоке відчуття сенсу, опору й надії. Аналіз праць В. Джеймса, Г. Олпорта, К. Юнга, Е. Хрома та інших психологів показав, що віра являється важливим внутрішнім механізмом сенсотворення, джерелом емоційної підтримки. У психологічному аспекті віра включає когнітивні (переконання), емоційні (переживання зв'язку з Богом, довіри, любові), поведінкові (молитва, участь у спільноті, служіння), конативні, екзистенційні, соціальні компоненти, які в сукупності підтримують внутрішню рівновагу. Також християнська віра допомагає у формуванні позитивного світогляду, процесах саморефлексії та саморегуляції, допомагає людині долати стрес і труднощі, зберігаючи при цьому почуття внутрішнього миру. Практичними проявами християнської віри є молитва, піст, читання Святого Письма, участь у спільноті, які сприяють духовному зростанню та внутрішній стабільності.. Результати емпіричних досліджень (Gilbertson et al., 2022; Wallace, 2018; Gallup World Poll, 2022; Петренко, 2024) підтверджують позитивний зв'язок між рівнем релігійної віри й показниками психологічного благополуччя. Проте варто враховувати, що надмірне або формалізоване сприйняття релігійних норм може викликати почуття провини, тривожність і внутрішній конфлікт (Степура, 2019), що свідчить про амбівалентність впливу віри на психічне благополуччя. Отже, ефект релігійної віри залежить від її осмислення, характеру духовних переконань.

Тобто, можна зробити висновок, що християнська віра є важливим духовно-психологічним ресурсом формування психологічного благополуччя, який діє через когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми. Вона сприяє цілісності особистості, зміцненню внутрішнього сенсу, зниженню рівня тривожності та підвищенню здатності долати життєві труднощі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ДУХОВНОСТІ ТА ВІРИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Опис процедури та вибірки емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організоване у форматі короткотривалого експерименту з метою з'ясувати роль християнської віри, яка виражається у щоденних цільових духовних практиках на формуванні психологічного благополуччя учасників. Такий підхід дозволяє оцінити рівень впливу практик на учасників, шляхом порівняння показників психологічного благополуччя учасників до і після втручання.

У дослідженні прийняли участь 64 особи, які в свою чергу були поділені на дві групи: експериментальну (33 учасники) та контрольну (31 учасник). Вибірку склали протестанти, які практикують християнську віру не менше ніж 4 роки. Вік становив від 17 до 59 років, що дозволило перевірити чи є вплив духовних практик універсальним незалежно від вікових особливостей та збільшило можливість застосувати результати до ширшої популяції. Усі учасники брали участь у експерименті добровільно та були зацікавленні.

Стать
33 відповіді

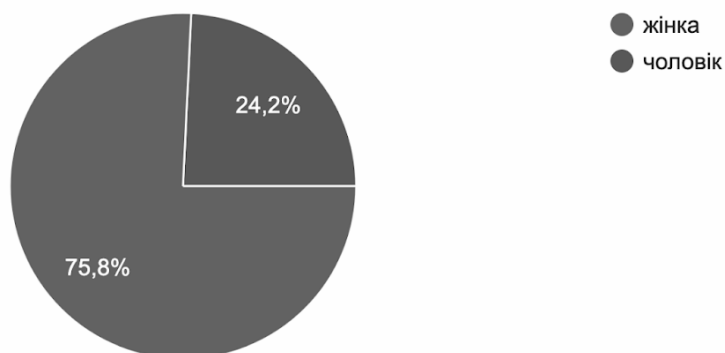


Рис. 2.1 Стать респондентів експериментальної групи

На початку експерименту учасникам контрольної та експериментальної групи було запропоновано пройти анкетування через Google-form, яке містило опитувальники з усіх методик для оцінки рівня психологічного благополуччя, задоволеності життям, тривожності, наявності сенсу та авторську анкету. Усі респонденти сповідують християнство, вірять в Бога. На рис. 2.1 представлено розподіл за статтю серед учасників експериментальної групи. Можна помітити, що більшість опитуваних є жінками.

На рис. 2.2 представлено поділ учасників експериментальної групи за віковою категорією.

Вік?

33 відповіді

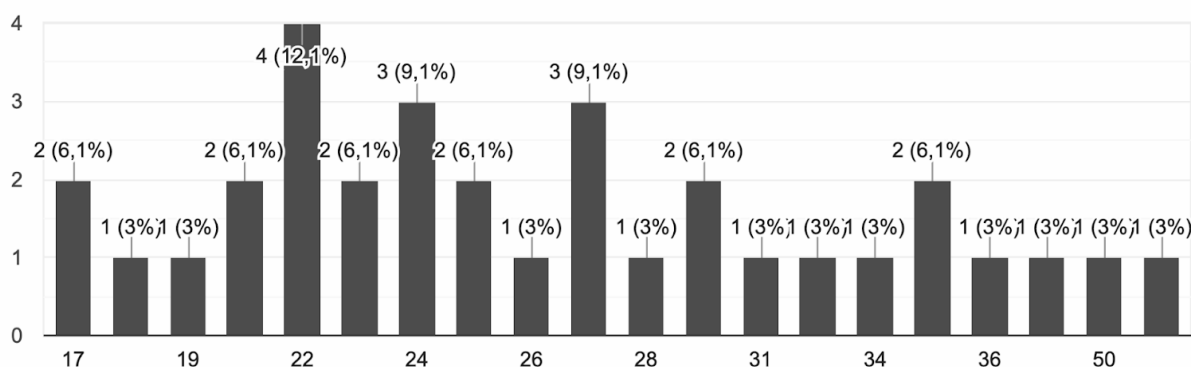


Рис. 2.2 Вік учасників експериментальної групи

Як показує рис. 2.2 вік учасників охоплює широкий діапазон, що свідчить про різноманітність вибірки за віковою ознакою та забезпечує різноманітність життєвого досвіду, що потенційно важливо для експерименту. Наймолодший учасник віком 17 років, а найстарший - 54 роки.

Важливим показником був час перебування у християнській вірі респондентів. Рис. 2.3 представляє відповіді експериментальної групи. Значна частина респондентів сповідує християнство протягом усього життя (39,4%). Серед учасників є ті, що відзначили що практикує віру 4-6 років (24,2 %), 7-10 років (21,2 %) та 11-20 років (9,1 %), що є тривалим періодом для формування стійких релігійних переконань та досвіду у вірі.

Скільки часу ви сповідуєте християнську віру?

33 відповіді



Рис. 2.3 Час перебування у християнській вірі учасників експериментальної групи

Серед учасників контрольної групи 77,4 % жінки та 22,6% - чоловіки (рис. 2.4)

Стать

31 відповідь

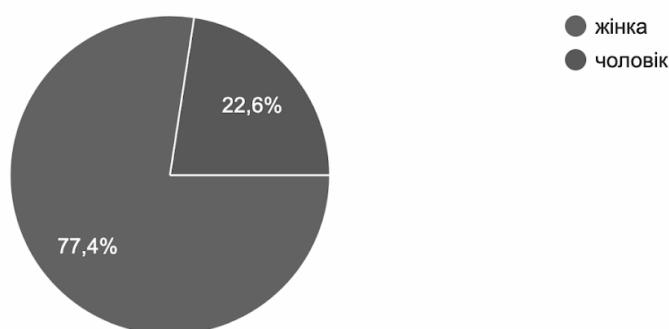


Рис.2.4 Стать респондентів контрольної групи

Вік учасників контрольної групи також був різний. До неї входили особи як молодші так і середнього віку, з діапазоном від 21-59 років. (рис 2.5) Така різноманітність дозволяє врахувати ймовірний вплив вікового критерію у порівнянні з експериментальною групою.

Вік?

31 відповідь

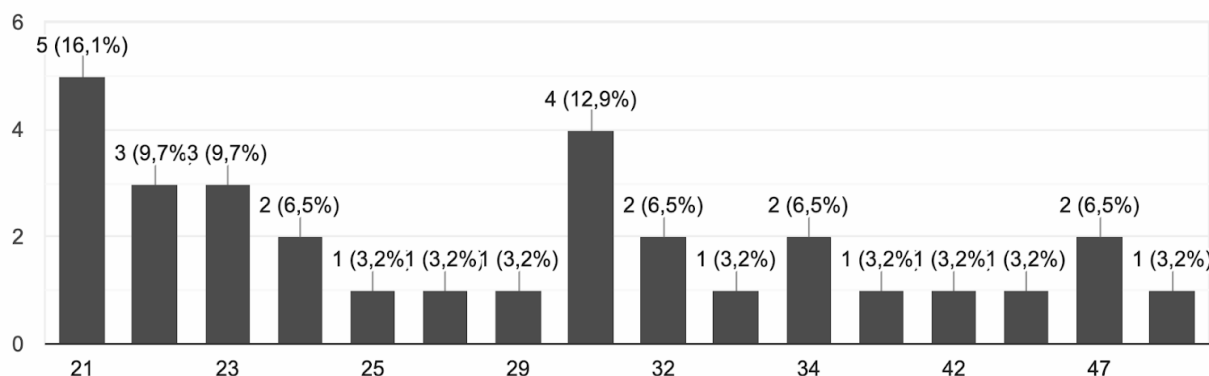


Рис 2.5 Вік учасників контрольної групи

Час перебування у вірі учасників контрольної групи теж виявився різний, починаючи від чотирьох років до всього життя. Зокрема, 12,9% осіб зазначили, що сповідують християнську віру 4-6 років, 9,7% вибірки - упродовж 7-10 років, 25,8% - від 11 до 20 років. Найбільша кількість респондентів (51,6%) зазначила, що перебуває у вірі з дитинства, тобто протягом усього життя (рис 2.6).

Скільки часу ви сповідуете християнську віру?

31 відповідь

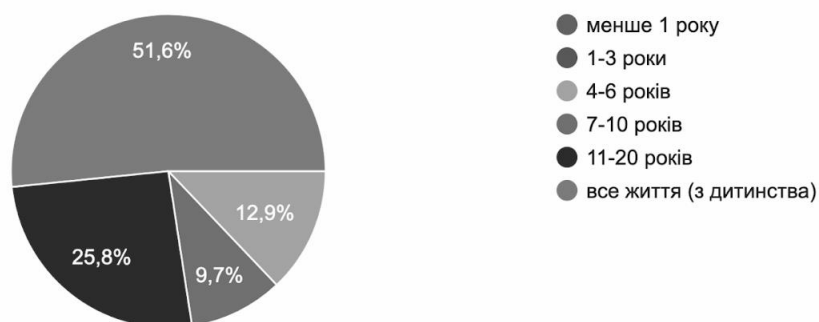


Рис 2.6 Час перебування у християнській вірі учасників контрольної групи

Емпіричне дослідження включало кілька етапів, кожен з яких мав своє завдання та специфіку. На першому етапі за допомогою тестування було оцінено рівень показників по наступних методиках:

1. Шкала психологічного благополуччя (PWB), К.Ріфф (повна версія) - для оцінки загального рівня благополуччя, а також автономії, самоприйняття, особистісного зростання, мети в житті, контролю над середовищем, позитивних стосунків.

2. Індекс задоволеності життям (LSIA) (Life Satisfaction Index A) - для оцінки загального благополуччя та оцінку людиною свого життя.

3. Опитувальник сенсу життя (MLQ - meaning in Life Questionnaire) - для оцінки наявності та пошуку сенсу.

4. Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) - для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності

Для забезпечення валідності даних та порівняння результатів усім учасникам був присвоєний унікальний код, їх сповіщено про анонімність опитування та використання даних лише в рамках емпіричного дослідження. Таким чином, було створено середовище для чесних і прямих відповідей.

Другий етап передбачав власне експеримент: протягом 30-ти днів експериментальна група (33 особи) щоденно практикували виконання духовних практик за запропонованим графіком. Серед них були наступні:

1. Молитва по Псалму 69 за Йоаном Кассіаном;
2. Молитва-екзамен за Ігнатієм
3. Visio Divina (священне бачення)
4. Духовний піст

Програма мала на меті активізувати внутрішній духовний ресурс, учасники могли виражати свою віру за допомогою різного роду молитов, практик та посту, що передбачало вплив на рівень психологічного благополуччя респондентів. Кожна з практик давала можливість для рефлексивного осмислення своєї віри. Під час експерименту учасникам запропоновано особистий зворотній зв'язок та рекомендовано вибрати близьку людину і ділитись з нею своїми переживаннями, рефлексіями для забезпечення перебування в спільнотності (учасники за бажанням могли ділитись один з одним). Графік виконання практик був рекомендований, але з умовою - не менше ніж 1 вибрана практика на день. Також

учасники могли скористатись заготовленою послідовністю і черговістю практик і підібрати для себе індивідуально комфортні умови виконання. В той же час контрольна група не піддавалась жодним із перелічених втручань.

Після завершення 30-денного періоду експерименту було проведено повторне тестування для обох груп за первинними методиками для порівняння показників до і після втручання та виявлення статистично значимих змін у рівнях психологічного благополуччя, задоволеності життям, наявності сенсу та тривожності.

2.2 Опис та характеристика методології, використаної в емпіричному дослідженні

У рамках дослідження ролі християнської віри у формуванні психологічного благополуччя був використаний фундаментальний інструмент - Шкалу психологічного благополуччя (PWB), яку розробив Карол Ріфф ще у 1989 році. Вона дає змогу побачити психологічне благополуччя не лише через емоції, а через сталі риси функціонування особистості. Наприклад позитивні якості особистості, які допомагають реалізації, оцінка і сприйняття власного життя, рівень задоволеності собою тощо. К.Ріфф спирається на євдемонічні погляди, які розглядають благополуччя як наслідок розвитку особистості, розкриття її потенціалу, самопізнання, розуміння сенсів. Шкала дає можливість виміряти шість основних складових. Автономія у цій методиці відображає те, наскільки людина покладається на власні переконання при прийнятті рішень, чи здатна вона покладатись на внутрішні орієнтири, а не на зовнішній тиск чи обставини. Високий рівень автономії демонструє те, що людина приймає рішення згідно зі своїми внутрішніми цінностями та принципами, не маючи залежності від думки оточення та їхнього сприйняття. У контексті християнської віри цей конструкт характеризує внутрішню свободу, яка допомагає особистості свідомо обирати діяти згідно Божих принципів, а не під тиском зовнішніх впливів. Разом з тим, низький рівень автономії свідчить про наявність залежності від зовнішніх обставин, недостатню впевненість у своїх рішеннях. Самоприйняття у тесті Ріфф

означає, наскільки людина може бачити себе реалістично: визнавати свої риси, реагувати на них без надмірної критики та зберігати внутрішню рівновагу. Високий рівень самоприйняття показує те, що особистість цілісно приймає себе, аналізує та помічає власні помилки, проте вона не зосереджується на цьому понад міру, вона може критично оцінити свої перемоги та визнати їх значущість. Така людина радіє життю, приймаючи виклики різного характеру. На противагу, низький рівень самоприйняття транслює наявність внутрішніх конфліктів, надмірну самокритику, відсутність задоволеності собою, що негативно впливає на якість життя. Підшкала особистісного зростання оцінює, наскільки людина сприймає своє життя як процес розвитку і чи готова вона інвестувати внутрішні ресурси в зміни. Високий рівень цього показника свідчить про те, що особистість бачить сенс у власних трансформаціях, зацікавлена в цьому, самовдосконалюється та поглиблює свій досвід. Вона приймає труднощі на своєму шляху та здатна вчитись завдяки їм, відкрита до нового досвіду та обставин, які сприятимуть особистому розвитку. Низький рівень навпаки свідчить про те, що людина уникає викликів і труднощів на своєму шляху, їй достатньо актуального рівня розвитку та вона не має бажання рухатись вперед. Особистісне зростання характеризує зрілу особистість та є важливим елементом психологічного благополуччя. Контроль над середовищем - оцінює здатність особистості ефективно взаємодіяти навколишнім життєвим простором, адаптуватись до різних умов. Цей показник свідчить про вміння людини створювати комфортні для себе умови, керувати обставинами та приймати рішення на основі них. Люди з високим показником за шкалою “Контроль над середовищем” можуть приймати рішення в складних ситуаціях, пристосовуватись до нових умов та ще й використовувати ці можливості для власного розвитку. Люди з низьким показником контролю можуть бути безпорадними, їм важко пристосуватись до нових умов, вони не завжди здатні впоратись з труднощами та можуть не відчувати, що якимось чином впливають на своє життя. Підшкала позитивні стосунки - відображає здатність людини до будування і підтримки глибоких, щирих і теплих відносин з іншими людьми.

Високі значення свідчать про розвинену емпатію, вміння формувати емоційні зв'язки, відкритість до комунікації з іншими. Це в свою чергу приносить людині відчуття благополуччя та задоволення від перебування в стосунках. Низькі значення виявляють можливі проблеми у побудові стосунків, труднощі з комунікацією та взаєморозумінням, можуть свідчити про присутнє відчуття ізольованості чи самотності. Мета в житті - є останнім елементом шкали психологічного благополуччя та вимірює усвідомленість людиною сенсу свого існування, наявність конкретних цілей та прагнень для руху по життю. Високий показник підтверджує наявність мети в житті людини, розуміння своїх цілей та рух до їх досягнення. Низький показник свідчить про відсутність чітко визначеної життєвої мети, недостатню вмотивованість людини і як наслідок, відчуття беззмістовності свого існування.

Для оцінки психологічного благополуччя учасників експериментальної та контрольної групи було використано довгу версію шкали психологічного благополуччя Ріффа, яка містить 84 твердження (кожна з 6-ти підшкал по 14). Респонденти відповідають на кожне з тверджень за допомогою шкали від 1 до 6, де 1 - "абсолютно не згоден", 2 - "не згоден", 3 - "скоріше не згоден", 4 - "скоріше згоден", 5 - "згоден", 6 - "абсолютно згоден". Мінімальний бал за підшкалою - 14, максимальний - 84, відповідно вищі бали свідчать про вищий рівень певного компонента психологічного благополуччя. Відносно загального балу, то немає чітко визначеної і затвердженої градації по рівнях, в різних джерела можна зустріти ось такий поділ: 84-223 бали свідчить про низький рівень психологічного благополуччя, 224-364 бали про середній рівень та 365-504 бали про високий рівень психологічного благополуччя.

У дослідженні також було використано Шкалу тривоги Спілбергера (State Trait Anxiety Inventory, STAI), яка була розроблена автором у 1970 році та є адаптованою для українського контексту. Вона являється одним з ефективних способів виявлення рівня тривожності. Цілю методики є оцінка миттєвої реакції тривоги та її стійкої форми. Вона допомагає дослідити, наскільки особистості

схильна до тривожності як рису людини та разом з тим як вона реагує на стресові події в даний момент часу.

Опитувальник складається з 40 тверджень, 20 з яких оцінюють ситуативну тривожність, інші 20 – особистісну. Респонденти дають відповіді, оцінюючи власні переживання за 4-бальною шкалою. Для ситуативної тривожності шкала відповіді варіюються наступним чином: зовсім ні - 0, скоріше ні - 1, скоріше так - 2, абсолютно так - 4, а для особистісної в майже ніколи - 1, іноді - 2, часто - 3, майже завжди - 4. Частина пунктів опитувальника у зворотному вигляді та під час обрахунків потребує реверсного кодування. Чим більшим є підсумковий бал, тим вищий рівень тривожності (ситуативної та особистісної). Зниження рівня тривожності в ході експерименту можна непрямо підтверджує збільшення рівня психологічного благополуччя, а використання методики Спілбергера в контексті використання духовних практик може емпірично підтвердити зміни рівня психологічного благополуччя [26,42].

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення ролі християнської віри у формування психологічного благополуччя, тому в цьому контексті важливим є розгляд понять сенсу життя та його переживання. Для вимірювання цього показника в ході експерименту використано Опитувальник сенсу життя (MLQ - meaning in Life Questionnaire), який був розроблений Майклом Стігером та його колегами. Цей інструмент застосований для того, щоб визначити як учасники переживають зміст свого життя: наявність сенсу (чи має людина переконання про те, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована і рухається у напрямку осмислення, розуміння сенсу свого буття). Тобто шкала оцінює як стабільний момент присутності сенсу так і динамічний процес пошуку життєвих смислів.

Тест складається з 10 тверджень, 5 з яких - шкала наявності сенсу, інших 5 - пошук сенсу. Кожне з тверджень оцінюється за 7-бальною шкалою, де 1 це - “абсолютно не згоден”, а 7 - “абсолютно згоден”. Після обробки результатів визначаємо рівень наявності сенсу (низький, середній або високий). Таким чином, використання даної методики у емпіричному дослідженні дозволяє

кількісно оцінити рівень переживання сенсу в респондентів що є важливою складовою психологічного благополуччя.

Ще одна методика, яка використана в дослідженні психологічного благополуччя та ролі християнської віри у його формуванні - Індекс задоволеності життям (LSIA - Life Satisfaction Index A), яка була розроблена Б.Нойгаузенем у 1961 році. Вона служить для оцінки загального психологічного стану особистості, рівня задоволеності своїм життям. Дозволяє виміряти наскільки респонденти вважають своє життя позитивним, якісним та наскільки переживають благополуччя. В основу опитувальника входять 20 тверджень, які характеризують різні аспекти: загальне відношення до життя, самооцінку, соціальні та емоційні аспекти, задоволеність від досягнутих цілей, значимість власного життя. Учасники обирають свою відповідь на кожне твердження: “згоден” - 2 бали, “не знаю” - 1 бал, “не згоден” - 0 балів. Підрахунок допомагає встановити рівень задоволеності життям (незадоволеність, низький, середній, високий, дуже високий). Індекс задоволеності життям є простим, універсальним та популярним інструментом у дослідженнях, який допомагає оцінити загальне благополуччя особистості.

З метою виявлення впливу християнської віри та її вираження через застосування духовних практик на формування психологічного благополуччя людини, а також для фіксування змін у групах в ході експерименту було застосовано математично-статистичну обробку результатів. Для точності та візуалізації емпіричні дані обчислювались за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics 21,0 та Microsoft Excel 2018.

Перед вибором статистичного методу було перевірено відповідність даних вимогам нормального розподілу за допомогою тесту Шапіро-Уїлка та Колмогорова-Смирнова. На основі результатів (невідповідність нормальному розподілу) для виявлення достовірної відмінності між даними до та після експерименту в межах однієї групи використано непараметричний метод - критерій знакових рангів Вілкоксона (Wilcoxon signed-rank test). Для того, щоб перевірити статистичну значущість змін у результатах респондентів між

експериментальною та контрольною групами було використано непараметричний критерій Манна-Уїтні (Mann-Whitney U-test), за допомогою якого можна порівняти дві незалежних вибірки за рівнем прояву змін. Статистична значимість визначалась на рівні $p < 0,05$ (значення $p < 0,01$ прийняті як високозначущі)

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів за обраними методиками “до” експерименту в експериментальній та контрольній групах

До початку експериментального втручання обидві групи пройшли психологічні тести за чотирма методиками (шкали ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера, Індекс задоволеності життям (LSIA), шкалу наявності й пошуку сенсу (MQA), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (автономія, контроль над життям, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, мета у житті, самоприйняття).



Рис. 2.7 Показники тривожності у експериментальній та контрольній групах до початку експерименту

На рисунку 2.7 відображено результати первинного тестування за методикою Спілбергера. За шкалою ситуативної тривожності учасники експериментальної групи набрали 46,88 балів ($ME = 46$, $SD = 6,8$), що вказує на межу між середнім та підвищеним рівнем тривожності. Результат свідчить про підвищену напруженість нервової системи, що характерно для сучасних стресових умов. Показник контрольної групи 43,97 ($ME = 41$, $SD = 7,66$), що відповідає середньому рівню тривожності і теж може вказувати на присутність втоми, невизначеності чи надмірного навантаження.

Серед християнської спільноти середній рівень тривожності може пояснюватись тим, що релігійні практики є помічними при стресі, проте не завжди цієї стратегії достатньо, щоб повністю знизити рівень реактивної тривожності. За шкалою особистісної тривожності показник експериментальної групи 49,85 бали ($ME = 50$, $SD = 6,29$), що свідчить про підвищений рівень тривожності, а контрольної - 46,19 ($ME = 45$, $SD = 6,82$) - на межі між середнім та підвищеним рівнем тривожності. Тобто в учасників спостерігається стабільна схильність до переживання тривоги, що створює умови для потенційного зниження цих показників за допомогою впровадження формувальної програми духовних практик.



Рис. 2.8 Показник індексу задоволеності у експериментальній та контрольній групах до початку експерименту

Щодо задоволеності життям (рис 2.8), індекс у експериментальній групі становить 27,09 бали ($ME = 29$, $SD = 7,1$), а в контрольній 29,61 ($ME = 31$, $SD = 6,43$), що інтерпретується як середній рівень задоволеності життям. Очевидно учасники позитивно сприймають повсякденне життя, мають достатній рівень життєвих ресурсів. Можна припустити, що це пов'язано з практикою віри, підтримувальним середовищем спільноти, доступом до ресурсів духовного змісту, але одночасно вплив зовнішніх обставин (війна, стреси, труднощі) обмежують добробут.

Згідно з шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф (рис 2.9) до початку експерименту загальний бал у експериментальній групі - 339,18 балів ($ME = 347$, $SD = 36,38$) та 358,48 бали у контрольній ($ME = 370$, $SD = 38,06$). Обидва показники відповідають середньому рівню психологічного благополуччя.

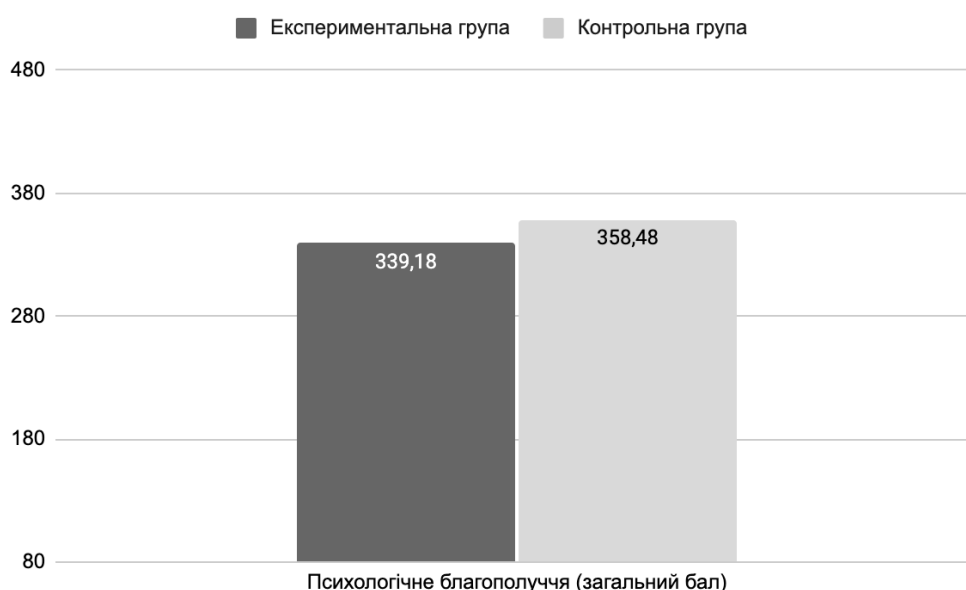


Рис. 2.9 Загальний показник психологічного благополуччя у експериментальній та контрольній групах до початку експерименту

Рисунок 2.10 візуально представляє результати опитування за підшкалами психологічного благополуччя. За підшкалою “Автономія” експериментальна група набрала 51 бал ($SD = 8,35$), а контрольна 56,39 балів ($SD = 6,31$), що вказує на самостійність та незалежність у прийнятті рішень та можливість діяти

відповідно до своїх переконань. У релігійному контексті цей показник може бути обмежений через норми та традиції, але в той же час віра може сприяти автономії через зниження залежності від оцінок інших людей та орієнтацією на свої духовні цінності.

Дещо схожі результати простежуються і за шкалою “Самоприйняття” - експериментальна - 54,48 (SD = 10,41), контрольна - 58,52 (SD = 8,45), що відповідає середньому рівню та означає позитивне ставлення до себе, хоча контрольна група демонструє більш стійке самоприйняття. Такий результат можна пояснити тим, що віруючі люди часто володіють відчуттям цінності через ідею створення людини на образ Божий, практику прощення, відчуття безумовної любові. Також тестування виявило в учасників наявність життєвого сенсу (шкала “Мета в житті”) - експериментальна група 61,24 (SD = 7,87), контрольна 62,68 (SD = 7,71) відповідно.

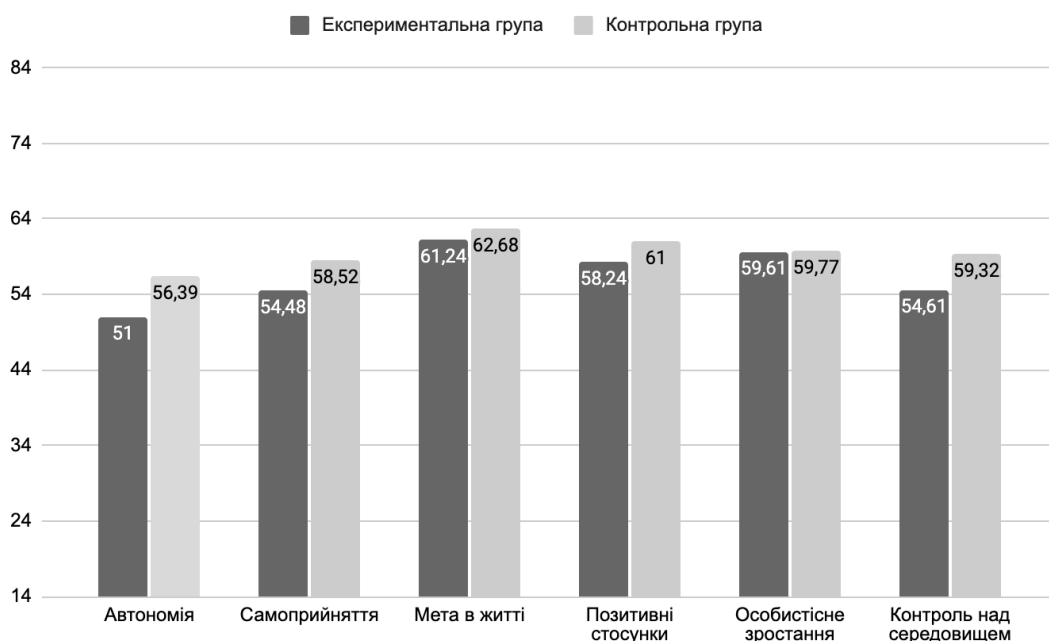


Рис. 2.10 Показники психологічного благополуччя за підшкалами у експериментальній та контрольній групах до початку експерименту

Обидві групи демонструють присутність сформованих життєвих цілей і може означати здатність бачити перспективу навіть у складних обставинах. За

шкалою “Позитивні стосунки” зафіксовано найвищі бали: експериментальна - 61 (ME = 62, SD = 9,13), контрольна - 58,24 (ME = 58, SD = 5,58), що означає що обидві групи мають сформовану здатність підтримувати стосунки, припускаємо через наявність церковної спільноти.

Показник для шкали “Контроль над середовищем” у експериментальній групі дещо нижчий - 54,61 (SD = 8,66), ніж у контрольній - 59,32 (SD = 7,54) та демонструє те, що учасники контрольної групи мають вищий рівень адаптації до зовнішнього середовища. У часи нестабільності цей компонент може знижуватись, що підтверджують результати. В той же час віра може підтримувати відчуття контролю через впевненість у Божому ведені. За шкалою “Особистісне зростання” зафіксовані незначні розбіжності - експериментальна група - 59,61 (SD = 5,58), контрольна - 59,77 (SD = 5,7), що свідчить про розуміння свого потенціалу, його розвиток, роботу над собою. Такий результат може пояснювати те, що люди, які практикують віру переважно налаштовані на самовдосконалення.

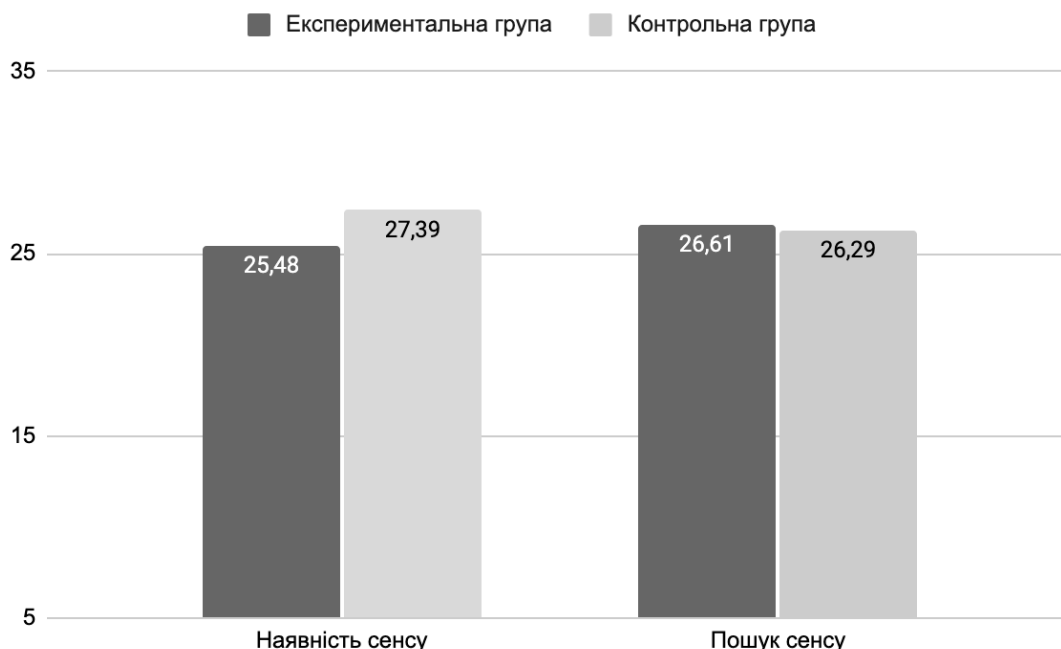


Рис. 2.11 Показники сенсу життя у експериментальній та контрольній групах до початку експерименту

Відносно методики сенсу життя результат до початку втручань був наступний: в експериментальній групі виявлено високий рівень наявності сенсу (25,48 бали, $ME = 25$, $SD = 4,18$) та пошуку сенсу (26,61 бали, $ME = 26$, $SD = 4,13$). Натомість у контрольній групі ці показники були дещо вищі: наявність сенсу - 27,39, $ME = 28$, $SD = 3,62$, пошук сенсу - 26,29 бали, $ME = 31$, $SD = 3,36$. На рисунку 2.11 візуально представлено різницю в показниках. Обидві групи демонструють відчуття змістовності життя та усвідомленість мети, що є типовим для людей, що мають стійкі релігійні вірування.

Висновки до розділу 2

Після проведення вхідного тестування для експериментальної (33 особи) та контрольної (31 особа) груп за допомогою чотирьох методик, можна зробити наступні висновки.

Серед учасників переважають жінки (75,8% у експериментальній групі та 77,4 % у контрольній). Час перебування усіх респондентів у християнській вірі понад 4 роки. За шкалою тривожності показники у експериментальній та контрольній групах на межі між середнім та високим рівнем, що свідчить про підвищену тривожність. Обидві групи характеризуються середнім рівнем задоволеності життям. Результати за шкалою К.Ріфф свідчать про середній рівень благополуччя у групах. Найвищі бали зафіксовано за підшкалами «Мета в житті», «Позитивні стосунки» та «Особистісне зростання», що може бути пов'язано з участю респондентів у церковних спільнотах, наявним фокусом на особистий розвиток та досягнення сформованих цілей. Показники за шкалою наявності та пошуку сенсу (MQA) демонструють, що учасники як контрольної так і експериментальної групи мають сформоване відчуття життєвого сенсу. Підсумовуючи результати первинного тестування бачимо, що у двох групах відзначаються подібні психологічні характеристики, що є важливим для проведення формувального експерименту. Хоча між групами відслідковуються

певні відмінності, проте вони не є критичними та не мають діагностично важливого характеру.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Особливості розвивальної роботи з формування психологічного благополуччя засобами віри

Для забезпечення розвивальної роботи з формування психологічного благополуччя особистості було створено 30-денну програму на основі духовних практик:

- Молитва по Псалму 69
- Молитва-екзамен
- Visio Divina (споглядальна молитва)
- Духовний піст

Мета програми: покращення рівня психологічного благополуччя особистості шляхом щоденного застосування духовних практик, які слугують для активації внутрішньої віри, її вираження в різний спосіб та підтримують загальне цілісне функціонування особистості.

Завдання програми:

1. Створити сприятливі умови для щоденного духовного самовираження та самозаглиблення через рекомендовані практики.
2. Формувати стійкі внутрішні опори, зокрема віру, яка є підтримкою для особистості у проходженні життєвих труднощів.
3. Підвищити рівень усвідомлення життєвого сенсу, шляхом застосування духовної рефлексії.
4. Підвищити рівень задоволеності особистості власним життям.
5. Зменшити рівень особистої та ситуативної тривожності та підвищити життєстійкість.
6. Покращити суб'єктивне переживання особистістю психологічного благополуччя.

Особливості програми:

- індивідуальний підхід - для учасників розроблений рекомендований графік, проте також створена можливість обирати не менше ніж одну з духовних практик щодня відповідно до їх бажань та потреб
- добровільність участі - усі 33 респонденти виявили бажання прийняти участь у експерименті та були зацікавлені у виконанні усіх умов.
- спільнотність - для учасників було запропоновано мати близьку людину для того, щоб ділитись своїми рефлексіями впродовж експерименту, також вони мали можливість ділитись один з одним думками в чаті експериментальної групи.
- тривалість програми - 30-денний термін дав можливість сформувати звички та виявити динаміку змін.
- поєднання психологічного та духовного підходів - експеримент був спрямований не лише на духовне зростання, а й на підвищення відчуття внутрішньої рівноваги, стабілізацію емоційного стану та психологічного благополуччя особистості.

3.2 Розвивальна програма з формування психологічного благополуччя особистості

Для реалізації формувального етапу дослідження була укладена 30-денна програма духовних практик. Її основою була християнська традиція, праці реформаторів та отців, біблійні тексти. Найбільша увага виділена молитвам різного формату, які спрямовані на поглиблення віри та зміцнення надії на Бога. Зміст практик не є авторським, проте структура, підбір, адаптація та впровадження розроблені унікально для емпіричного дослідження християнської віри як ресурсу для психологічного благополуччя. Нижче описані духовні практики, які пропонувались респондентам. Детальні методики, тексти, інструкції виконання кожної практики представлені в Додатку А.

1. Молитва по Псалму 69 (за Йоаном Кассіаном). Автор цієї практики - Йоан Кассіан (365-435pp.), який був християнським монахом, богословом, автором багатьох церковних праць, вів аскетичний спосіб життя, хоча пом'якшив деякі аскетичні вчення отців-пустельників і багато писав про те, як жити слухаючи Бога. У 10-й «Конференції» (письмовий погляд на життя християнських монахів II і III століть) - «Про мету життя та чистоту сердець», Йоан пропонує молитовну практику, використовуючи Псалом 69:1 як вірш для полегшення безперервної молитви серця: «Боже, визволи мене; Господи, поспіши мені на допомогу!» [49]. Ця молитва є універсальним інструментом, адже вона дуже проста, її легко запам'ятати та можна використовувати будь-де і будь-коли. Вона є нагадуванням про Божу присутність завжди і всюди, проявом повної довіри Йому. Віра тут виражається в практичному акті покладання на Бога. Кассіан вважає, що жити вірою - це молитись безперестанку такою і іншими формами молитви, будучи відкритим до Божої волі, нагадуючи собі Його присутність та виявляючи свою залежність від Бога.

Для практики цієї молитви не потрібно спеціальних умов, можна в будь-якому місці зупинитись, повторювати молитву: «О Боже, прийди мені на допомогу; Господи, поспіши допомогти мені» повільно і вдумливо, додаючи конкретні сфери життя де потрібна допомога. Крім духовного стану, ця коротка молитва здатна впливати і на психологічне благополуччя. Вона знижує рівень тривожності, так як є медитативною, створює відчуття та переконання, що вона не сама, допомагає зберігати внутрішню рівновагу навіть під час викликів та переосмислювати труднощі, адже як стверджує Франкл - «усвідомлений сенс страждання знижує його тягар»[39].

2. Молитва-екзамен (за Ігнатієм Лойолою). Ігнатій Лойола (1491-1556 pp.) був католиком, одним з духовних реформаторів XVI століття, засновником ордену єзуїтів. Він розробляв духовні практики під час інтенсивного спілкування з Господом. Його посібник «Духовні вправи» досі використовується духовними

наставниками. Однією із запропонованих ним духовних дисциплін є “Молитва-Екзамен”, яка допомагає послідовникам Христа «знаходити Бога в усьому і в усьому знаходити Бога» [22]. Ця молитва підходить для спокійного завершення дня, тижня, місяця чи року. Її основу складають 5 елементів: подяка, прохання, роздумування, сповідь та оновлення. Вона наповнена аналізом, запитаннями, прагненнями та відкритістю до Бога.

Через Екзамен людина згадує та досліджує події дня, щоб розпізнати Божу присутність. На поверхню виринають слова, вчинки, думки та прагнення. Ця практика робить видимими наші ідоли, сором, розлади, радість, пристрасть і зростання, спонукаючи до глибшого спілкування з Богом. Молитва заохочує до саморефлексії, самопізнання, що пов'язано і впливає безпосередньо на особистісне зростання. Вона сприяє кращому і глибшому розумінні себе, свого внутрішнього світу, допомагає зберігати емоційну стабільність та гармонію, що позитивно впливає на суб'єктивне відчуття людиною психологічного благополуччя.

3. *Visio divina* (священне бачення) базується на практиці, започаткованій Бенедиктом Нурсійським у VI столітті, щоб допомогти людям уявити і зустріти Бога через біблійний уривок. Вона являє собою молитовне споглядання ікон, картин, малюнків, елементів природи з увагою до Божої присутності через зорові образи. Класично включає в себе декілька кроків: споглядання, медитацію, роздумування, молитву-відповідь. Це такий собі своєрідний діалог з Богом через мистецтво. Учасники взаємодіяли з візуальним образом і відстежували, які внутрішні рухи викликає ця взаємодія. Генрі Ноуен у своїй книзі “Духовне формування” [27] добре описуючи досвід *Visio Divina* стверджує, що такий вид молитви дає нам можливість інтимно пережити зустріч з Божою любов'ю, коли ми знаходимо час для цього то маємо можливість пізнавати що Бог недалеко від нас, Він всередині нас і саме в цьому наша внутрішня свобода. Такий вид молитви допомагає сповільнитись і бути уважним

до теперішнього моменту, вчить спостерігати за своїми думками та реакціями. Visio Divina можна назвати не лише духовною, а й психологічною практикою, яка сприятливо впливає на різні конструкти благополуччя.

4. Духовний піст. Піст був четвертою практикою серед запропонованих для експериментальної групи. Він розглядався як спосіб тимчасово звужити коло зовнішніх стимулів, щоб зосередитись на внутрішніх процесах та практиці довіри Богові. Під час посту людина обирає тишу та зосередженість, применшуючи голос зовнішніх імпульсів, що дає їй можливість глибше усвідомити себе та свої стосунки з Богом. Для учасників експерименту запропоновано на вибір наступні види посту: харчовий, інформаційний, поведінковий. Лілія Рожок у своїй статті «Повномасштабний піст або як постувати під час війни» (2024) підкреслює різні позитивні аспекти впливу посту на здоров'я людини, зокрема покращення її психологічного благополуччя та психологічна стабілізація [35]. Тобто, піст може слугувати засобом духовного «перезавантаження» та допомогти особистості відновити зв'язок із своєю вірою, переосмислити власні цінності та стабілізувати свій емоційно-психологічний стан.

Таблиця 3.1

Графік духовних практик

День	Ранок	Вечір	Примітка
Понеділок	Visio Divina	Молитва-екзамен	Піст
Вівторок	Молитва по Псалму 69	Молитва-екзамен	Піст
Середа	-	Молитва-екзамен	Піст
Четвер	Visio Divina	Молитва-екзамен	Піст
П'ятниця	Молитва по Псалму 69	Молитва-екзамен	Піст
Субота	-	Молитва-екзамен (тижнева версія)	Піст
Неділя	Visio Divina або вільна практика	Молитва-екзамен	Піст

Для усіх учасників посту був розроблений орієнтовний графік виконання практик (представлений у табл. 3.1), проте вони мали свободу у виборі та могли налаштувати свій комфортний ритм. Обов'язковою умовою було наявність хоча б однієї молитви в день, вид посту та тривалість обирались опційно. Для зручності учасники могли користуватись наданим для них звуковим супроводом під час виконання практики “Молитва-екзамен”.

Таким чином розвивальна програма включає в себе щоденне виконання духовних практик та має на меті підвищити рівень психологічного благополуччя учасників через переживання та практикування віри. Її ефективність проаналізовано та статистично підтверджено у наступному розділі, де представлено результати експерименту.

3.3 Аналіз результатів повторного емпіричного дослідження

Перед проведенням аналізу ефективності експериментального втручання була здійснена перевірка нормальності розподілу даних за кожною з методик, окремо в експериментальній та контрольній групах, до та після експерименту. Такий крок є необхідним для визначення доцільності використання параметричних чи непараметричних статистичних критеріїв. Результати представленні у табл.3.2.

Для перевірки нормальності було використано тест Шапіро – Вілка, який застосовується при роботі з невеликими вибірками (до 50 осіб). В результаті аналізу з'ясувалося, що значна частина показників у дослідженні не має статистично значущих відхилень від нормального розподілу ($p \geq 0,05$).

Таблиця 3.2

Тест на нормальність розподілу

	Група	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ситуативна тривожність (до)	експериментальна	,140	33	,099	,931	33	,037
	контрольна	,167	31	,028	,960	31	,296
Ситуативна тривожність (після)	експериментальна	,070	33	,200	,971	33	,511
	контрольна	,116	31	,200	,969	31	,501
Особистісна тривожність (до)	експериментальна	,094	33	,200	,984	33	,885
	контрольна	,132	31	,184	,951	31	,165
Особистісна тривожність (після)	експериментальна	,097	33	,200	,973	33	,559
	контрольна	,111	31	,200	,968	31	,454
Індекс задоволеності життям (до)	експериментальна	,127	33	,197	,921	33	,020
	контрольна	,134	31	,168	,925	31	,033
Індекс задоволеності життям (після)	експериментальна	,221	33	,000	,863	33	,001
	контрольна	,097	31	,200	,957	31	,247
Загальний бал по Ріффу (до)	експериментальна	,168	33	,019	,904	33	,007
	контрольна	,135	31	,159	,960	31	,297
Загальний бал по Ріффу (після)	експериментальна	,097	33	,200	,968	33	,423
	контрольна	,136	31	,152	,868	31	,001
Наявність сенсу (до)	експериментальна	,166	33	,021	,956	33	,204
	контрольна	,148	31	,082	,970	31	,515
Наявність сенсу (після)	експериментальна	,118	33	,200	,959	33	,250
	контрольна	,114	31	,200	,938	31	,075
Пошук сенсу (до)	експериментальна	,167	33	,020	,970	33	,482
	контрольна	,133	31	,173	,956	31	,230
Пошук сенсу (після)	експериментальна	,069	33	,200	,976	33	,669
	контрольна	,146	31	,090	,954	31	,207

Наприклад, нормальний розподіл спостерігається для таких змінних, як особистісна тривожність (до та після) в обох групах ($p = 0,885$; $p = 0,165$; $p = 0,559$; $p = 0,454$), наявність сенсу життя (до і після) ($p = 0,204$; $p = 0,515$; $p = 0,250$;

$p = 0,075$), а також пошук сенсу (до і після) в обох групах (усі значення $p > 0,2$). Ці результати вказують на те, що в частини змінних дані мають нормальний або близький до нормального розподіл.

Водночас, у дослідженні виявлено кілька важливих показників із статистично значущими відхиленнями від нормальності, що не дозволяє вважати вибірки однорідними за розподілом. Зокрема, ситуативна тривожність (до) в експериментальній групі показала $p = 0,037$, що вказує на відхилення від нормального розподілу. Подібні відхилення спостерігаються також за показником індексу задоволеності життям (до) як у експериментальній ($p = 0,020$), так і в контрольній групі ($p = 0,033$). Ще більш виразні порушення нормальності були зафіксовані після експерименту: індекс задоволеності життям (після) в експериментальній групі мав $p = 0,001$, а загальний бал шкали К. Ріффа (після) у контрольній групі — також $p = 0,001$. Такі значення свідчать про наявність асиметричності або нерівномірної варіативності у розподілах, що є причиною відмови від параметричних тестів.

Окрім цього, слід враховувати ще один важливий момент: вибірки є невеликого обсягу ($n = 33$ та $n = 31$ у групах), який сам по собі є додатковим аргументом на користь використання непараметричних критеріїв, оскільки параметричні тести при малих вибірках є менш стабільними та чутливими до відхилень від нормальності.

З огляду на викладене, у подальшому аналізі змін у межах кожної групи застосовувався непараметричний критерій Вілкоксона, а для порівняння змін між експериментальною та контрольною групами - U-критерій Манна-Уїтні. Обидва тести не мають строгих вимог до форми розподілу і є надійними інструментами для аналізу даних у випадках, подібних до даного дослідження.

Аналіз та інтерпретація змін рівня тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера (STAI). У табл. 3.3 представлено описові статистики за шкалами ситуативної та особистісної тривожності та їх зміни в ході експерименту для експериментальної та контрольної груп. Загальні тенденції

свідчать про зниження рівнів тривожності саме в експериментальній групі, що дозволяє припустити ефективність застосування духовних практик.

Таблиця 3.3

Описові статистики та ситуативної та особистісної тривожності у експериментальній та контрольній групі до та після експерименту

Методика	Група	Час	К-сть	Медіана	Середнє значення	Стандартне відхилення	Зміна
Ситуативна тривожність	експериментальна	до	33	46	46,88	6,8	-10,08%
		після	33	43	42,15	7,62	
	контрольна	до	31	41	43,97	7,66	-0,45%
		після	31	43	43,77	7,59	
Особистісна тривожність	експериментальна	до	33	50	49,85	6,29	-9,96%
		після	33	45	44,88	7,52	
	контрольна	до	31	45	46,19	6,82	-0,9%
		після	31	47	46,1	7,78	

За шкалою ситуативної тривожності у експериментальній групі середнє значення знизилось з 46,88 до 42,15 бали, медіана з 46 на 43 ($SD=6,8, 7,62$), що становить зменшення на 10,08%. Це означає, що учасники стали менше схильні до тривожних реакцій в ситуаціях, які раніше викликали напруження.

У контрольній групі рівень ситуативної тривожності практично не змінився - зниження відбулось лише на 0,45% (із 43,97 до 43,77 бали, $SD=7,66, 7,59$), що не виходить за межі статистичної варіації. Це свідчить про те, що за відсутності психологічного впливу рівень ситуативного напруження залишився незмінним.

Схожу динаміку можемо спостерігати за шкалою особистісної тривожності. В експериментальній групі середній показник знизився з 49,85 до 44,88 бали, медіана з 50 на 45 ($SD=6,29, 7,52$) - зниження на 9,96%. Це вагомий показник, адже особистісна тривожність є більш стійкою характеристикою, що

транслює загальну тривожну налаштованість особистості, а не реагування на окрему ситуацію. Такі зміни можуть свідчити про зменшення схильності до постійної тривоги, різного роду страхів або хронічного емоційного напруження.

У контрольній групі показник особистісної тривожності залишився практично незмінним — 46,19 до 46,1 бали, медіана з 45 на 47 ($SD=6,82, 7,78$), що відповідає зниженню лише на 0,9%. Тобто в осіб, які брали участь у експерименті та не виконували духовні практики цілеспрямовано рівень особистісної тривожності залишився на попередньому рівні.

Для перевірки статистичної достовірності отриманих змін було використано критерій Вілкоксона. Результати, подані в табл. 3.4, підтверджують, що за двома шкалами у експериментальній групі зміни є статистично значущі. Зокрема, за шкалою ситуативної тривожності отримано значення $Z = -3,97$ при $p < 0,001$, а за шкалою особистісної тривожності - $Z = -4,33$, також при $p < 0,001$. Це свідчить про те, що зміни не є випадковими та мають достовірний характер. Результати контрольної групи залишалися стабільними і перевірка за критерієм Вілкоксона не показала суттєвих коливань.

Таблиця 3.4

Результати статистичної перевірки змін показника задоволеності життям у експериментальній та контрольній групі в ході експерименту

Шкала	Група	Z-показник	p-рівень	Висновок
Ситуативна тривожність	експериментальна	-3,97	$< 0,001$	зміни статистично значущі
	контрольна	-0,16	0,871	змін не виявлено
Особистісна тривожність	експериментальна	-4,33	$< 0,001$	зміни статистично значущі
	контрольна	-0,1	0,918	змін не виявлено

За ситуативною тривожністю $Z = -0,16$ ($p = 0,871$), а за особистісною - $Z = -0,10$ ($p = 0,918$), тобто значення p значно перевищують критичний

рівень($p>0,05$). Тобто можна зробити висновок, що у контрольній групі не було виявлено достовірних змін тривожності, що підтверджує стабільність показників у разі відсутності психологічного впливу.

Графічна візуалізація результатів (рис 3.1, рис.3.2.) представлена у формі стовпчикових діаграм, які демонструють динаміку змін за шкалами ситуативної та особистісної тривожності до і після втручання в обох групах.

На діаграмах чітко видно, що у експериментальній групі висота стовпчиків після втручання значно нижча, ніж до і за ситуативною, і за особистісною тривожністю. Це візуально підтверджує зниження емоційної напруги в учасників після впливу. У контрольній групі, натомість, обидва стовпчики залишаються майже на одному рівні: і до, і після вимірювання висоти майже не змінюються. Це узгоджується з результатами описової статистики та критерію Вілкоксона й підтверджує відсутність змін.

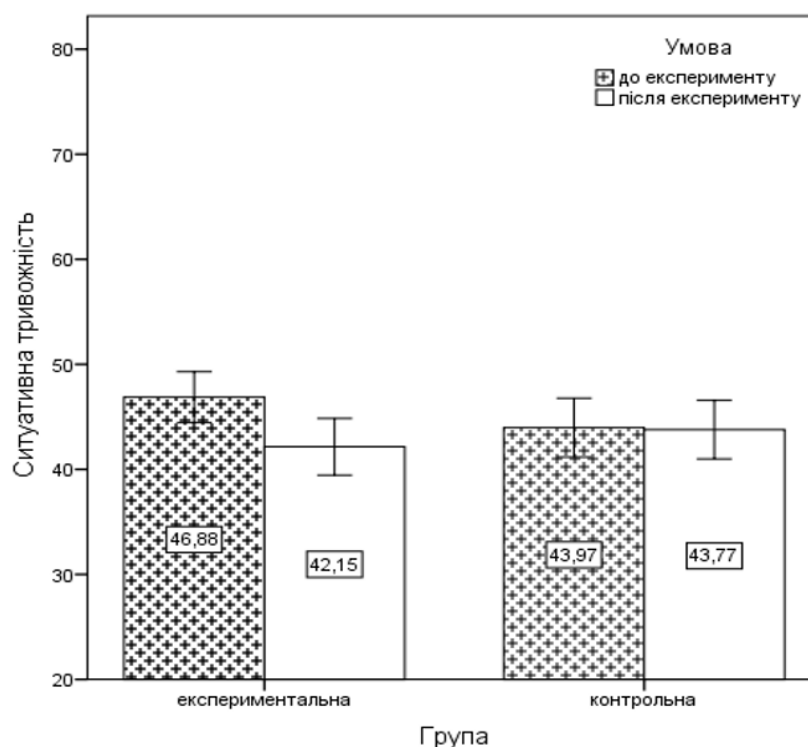


Рис 3.1 Зміна показників ситуативної тривожності у експериментальній та контрольній групах в ході експерименту

Аналіз та інтерпретація змін за індексом задоволеності життям. У табл. 3.5 наведено описові статистичні дані, що відображають рівень задоволеності життям учасників до та після втручання, окремо для експериментальної та

контрольної груп. Учасники експериментальної групи продемонстрували помітне зростання середнього показника задоволеності: від початкового значення 27,09 бали до 31,79 бали після втручання, медіана від показника 29 до 33 (стандартне відхилення 7,1 та 5,63 відповідно). Приріст становив 17,34%, що є одним із найвищих показників позитивної динаміки серед усіх використаних інструментів дослідження. Така зміна може свідчити про покращення суб'єктивного сприйняття власного життя, зростання відчуття задоволеності, реалізованості, внутрішньої стабільності та життєвої гармонії

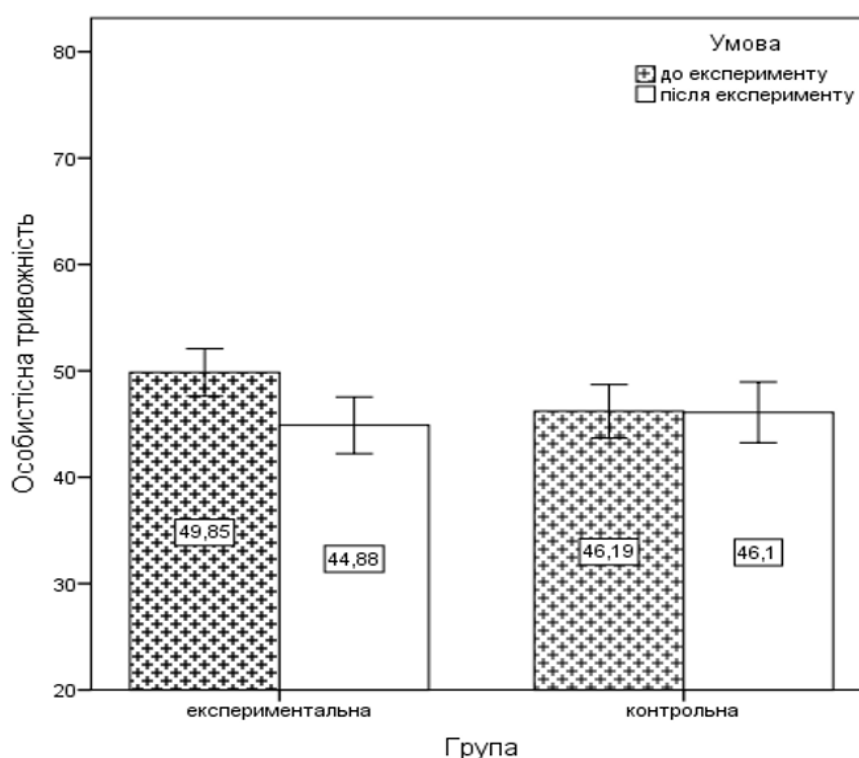


Рис 3.2 Зміна показників особистої тривожності у експериментальній та контрольній групах в ході експерименту

У контрольній групі зміни були мінімальними - середнє значення до втручання становило 29,61 бали, а після - 29,94 бали, медіана 31 до та 29 після (стандартне відхилення 6,43 та 6,26 відповідно). Приріст склав лише 1,1%, що не є суттєвим у межах експерименту. Такий результат свідчить про стабільність рівня задоволеності життям в респондентів, які не отримували цілеспрямованого впливу. При цьому варто зазначити, що початковий рівень задоволеності у

контрольній групі був дещо вищим, ніж у експериментальній, проте показник після продемонстрував динамічні позитивні зрушення.

Таблиця 3.5

Описові статистики та зміни індексу задоволеності життям у експериментальній та контрольній групі до та після експерименту

Група	Час	К-сть	Медіана	Середнє значення	Стандартне відхилення	Зміна
експериментальна	до	33	29	27,09	7,1	+17,34%
	після	33	33	31,79	5,63	
контрольна	до	31	31	29,61	6,43	+1,1%
	після	31	29	29,94	6,26	

У табл. 3.6 представлено результати статистичної перевірки змін за допомогою критерію Вілкоксона, що дозволяє оцінити достовірність динаміки в межах кожної групи. В експериментальній групі отримано статистично значущий результат ($Z = -3,97$, $p < 0,001$), що підтверджує, що зафіксовані зміни в рівні задоволеності життям не є випадковими. Це свідчить про те, що духовні практики мали реальний вплив, який не лише суб'єктивно пережитим, але й об'єктивно перевірений за допомогою валідного інструменту.

Таблиця 3.6

Результати статистичної перевірки змін показника задоволеності життям у експериментальній та контрольній групі в ході експерименту

Група	Z-показник	p-рівень	Висновок
експериментальна	-3,97	$< 0,001$	зміни статистично значущі
контрольна	-0,22	0,821	змін не виявлено

У контрольній групі, навпаки, зміни були статистично незначущими ($Z = -0,22$, $p = 0,821$), тобто не зазнали вірогідного коливання між вимірюваннями. Це

додатково підтверджує, що сам по собі фактор часу або участі в експерименті не забезпечив підвищення рівня життєвої задоволеності без активного впливу.

Отже, аналіз за критерієм Вілкоксона статистично підтверджує попередні спостереження: лише в умовах цілеспрямованого застосування духовних практик можливо досягти значних змін у ставленні людини до власного життя. Нижче представлений рис 3.3, який підтверджує та наглядно демонструє зміни за індексом задоволеності життям та підтверджує данні описової та статистичної частини. Учасники експериментальної групи демонструють виразний приріст: стовпчик, який відображає значення після тесту, є суттєво вищим за попередній. Це візуально підсилює враження про позитивну динаміку, яку вже було виявлено кількісно. Натомість у контрольній групі обидва стовпчики (до і після) практично однакові за висотою, що свідчить про відсутність помітних змін. Графік дозволяє побачити цю відмінність не лише в числах, а й у контрасті між двома групами.

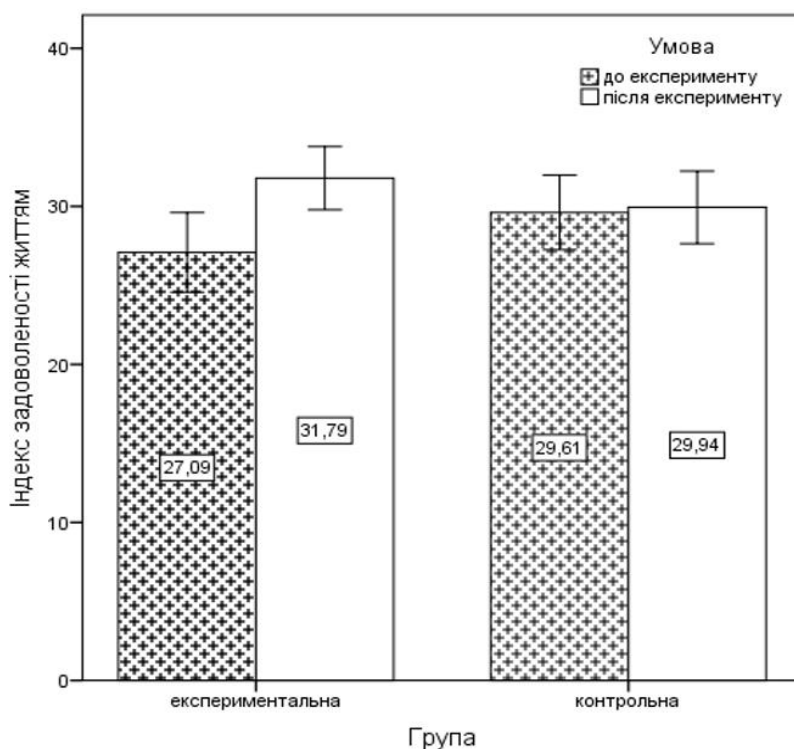


Рис 3.3 Зміна показника задоволеності життям у експериментальній та контрольній групах в ході експеримент

Аналіз результатів та інтерпретація змін психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф. У табл. 3.7 представлено описові статистики та динаміку змін за шкалами психологічного благополуччя до та після впливу в експериментальній і контрольній групах.

Таблиця 3.7

Описові статистики та зміни за шкалами психологічного благополуччя у експериментальній та контрольній групі до та після експерименту

Шкала	Група	Час	Кількість	Медіана	Середнє значення	Стандартне відхилення	Зміна
Автономія	експериментальна	до	33	48	51	8,35	+7,25%
		після	33	54	54,7	8,4	
	контрольна	до	31	56	56,39	6,31	-2,23%
		після	31	54	55,13	8,94	
Контроль над середовищем	експериментальна	до	33	57	54,61	8,66	+9,26%
		після	33	60	59,67	9,75	
	контрольна	до	31	59	59,32	7,54	+1,57%
		після	31	59	60,13	7,32	
Особистісне зростання	експериментальна	до	33	60	59,61	5,58	+4,71%
		після	33	63	62,42	7,44	
	контрольна	до	31	60	59,77	5,7	-0,15%
		після	31	60	59,68	6,21	
Позитивні стосунки	експериментальна	до	33	58	58,24	5,58	+7,76%
		після	33	63	62,76	7,43	
	контрольна	до	31	62	61	9,13	+1,18%
		після	31	62	61,71	9,5	
Мета в житті	експериментальна	до	33	62	61,24	7,87	+4,36
		після	33	66	63,91	6,82	
	контрольна	до	31	63	62,68	7,71	+1,02%

		після	31	64	63,32	8,22	
Самоприйняття	експериментальна	до	33	56	54,48	10,41	+10,19%
		після	33	60	60,03	9,95	
	контрольна	до	31	58	58,52	8,45	+1,32%
		після	31	60	59,29	9,65	
Загальний бал	експериментальна	до	33	347	339,18	36,38	+7,05%
		після	33	358	363,09	39,47	
	контрольна	до	31	370	358,48	38,06	+2,17%
		після	31	352	366,29	57,1	

Аналіз показників демонструє виразну позитивну динаміку у респондентів експериментальної групи. Зокрема, за шкалою «Автономія» відбулося зростання середнього значення з 51 до 54,7 бали, медіани від 48 до 54 (стандартне відхилення 8,35, 8,4 відповідно) що становить приріст у 7,25%. Це може вказувати на посилення здатності приймати власні рішення незалежно від зовнішніх обставин, про формування здатності спиратися на власні цінності. Застосування практик давало можливість учасникам уважніше слухати себе та підсилювало внутрішні опори. За шкалою «Контроль над середовищем» спостерігається ще більш помітне зростання - з 54,61 до 59,67 бали, медіана з 57 до 60 (+9,26%), що свідчить про підвищення суб'єктивного відчуття контролю над власним життям. Приріст цього показника може бути зумовлений стабільністю і ритмічністю щоденних практик, які створювали відчуття впорядкованості та сприяли здатності керувати повсякденними обставинами.

Також позитивна динаміка виявлена за шкалою «Особистісне зростання» - середнє значення зросло з 59,61 до 62,42 бали (+4,71%), медіана з 60 до 63 (SD=5,58, 7,74) що свідчить про готовність до саморозвитку та внутрішніх змін. Зростання цього показника підтверджує, що духовні практики активізували процеси самоусвідомленості, допомагали помічати внутрішні зміни і переосмислювати події. За шкалою «Позитивні стосунки» приріст становив 7,76% (від 58,24 до 62,76 бали, SD= 5,58, 7,43), що може свідчити про покращення якості соціальних

взаємозв'язків, відкритість до комунікації та формування емоційної близькості. Очевидно це можна пов'язати з тим, що активна практика віри стимулює емпатичність, вдячність, готовність до підтримки. Шкала “Мета в житті” також демонструє покращення: з 61,24 до 63,91 бали, медіана з 62 до 66, тобто на 4,36%, що вказує на формування більш чітких життєвих орієнтирів та більшої визначеності в цілях на життя. Духовні практики орієнтують людину на помічання ширшого контексту власного існування, тому навіть за короткий період спостерігаємо зміни. Найвагоміше зростання зафіксовано за шкалою “Самоприйняття” - з 54,48 до 60,03 бали ($SD=10,41$, $9,95$), що становить 10,19% приросту. Цей показник є свідченням глибших особистих змін, які пов'язані із прийняттям себе, зменшенням самокритики, підвищенням відчуття внутрішньої гармонії, адже поглиблені духовні практики часто торкаються теми прощення, милості, цінності людини, що може допомогти зменшити критику до себе та зміцнити позитивне ставлення.

Загальний інтегральний бал психологічного благополуччя в експериментальній групі до втручання становив 339,18, а після — 363,09, медіана до - 347, після - 358 ($SD=339,18$, $363,09$), що є приростом на 7,05% та свідчить про системне покращення благополуччя в усіх вимірах. Для порівняння, у контрольній групі жодна з шкал не зазнала суттєвих змін. Наприклад, за шкалою “Автономія” спостерігається навіть спад із 56,39 до 55,13 бали ($-2,23\%$), інші ж шкали показують незначне або майже нульове зростання (від $0,15\%$ до 2%). Загальний бал у контрольній групі змінився з 358,48 до 366,29 бали, медіана з 370 на 352 ($SD=38,06$, $57,1$), що становить $2,17\%$ приросту. Така динаміка змін може бути наслідком природної варіативності і підкреслює роль саме програми як чинника позитивних змін.

Для перевірки статистичної достовірності виявлених змін у досліджуваних групах було застосовано критерій Вілкоксона для залежних вибірок. Табл. 3.8 показує, що в усіх випадках зміни, зафіксовані в експериментальній групі, мають статистично значущий характер. Наприклад, найвищу значущість показали шкали “Самоприйняття” ($Z = -3,64$, $p < 0,001$), “Позитивні стосунки” ($Z = -3,44$, $p = 0,001$), а також «Загальний бал» ($Z = -3,55$, $p < 0,001$), що демонструє стійкий ефект впливу.

Таблиця 3.8

**Результати статистичної перевірки змін показників психологічного
благополуччя у експериментальній та контрольній групі
в ході експерименту**

Шкала	Група	Z-показник	p-рівень	Висновок
Автономія	експериментальна	-3,27	0,001	зміни статистично значущі
	контрольна	-0,63	0,53	змін не виявлено
Контроль над середовищем	експериментальна	-3,22	0,001	зміни статистично значущі
	контрольна	-0,52	0,59	змін не виявлено
Особистісне зростання	експериментальна	- 2,68	0,007	зміни статистично значущі
	контрольна	-0,28	0,78	змін не виявлено
Позитивні стосунки	експериментальна	-3,44	0,001	зміни статистично значущі
	контрольна	-0,47	0,64	змін не виявлено
Мета в житті	експериментальна	-2,17	0,03	зміни статистично значущі
	контрольна	-0,34	0,73	змін не виявлено
Самоприйняття	експериментальна	-3,64	< 0,001	зміни статистично значущі
	контрольна	-0,14	0,89	змін не виявлено
Загальний бал	експериментальна	-3,55	< 0,001	зміни статистично значущі
	контрольна	-0,39	0,97	змін не виявлено

Крім того, значущими виявилися зміни за шкалами “Автономія” ($p = 0,001$), “Контроль над середовищем” ($p = 0,001$), “Особистісне зростання” ($p = 0,007$) та “Мета в житті” ($p = 0,03$).

На противагу, в контрольній групі всі значення p суттєво перевищують поріг статистичної значущості: вони коливаються від 0,53 до 0,97. Це означає, що за жодною шкалою у цій групі не було зафіксовано достовірних змін. Така ситуація є типовою для умов, де не здійснювався цілеспрямований вплив, і підтверджує, що позитивна динаміка в експериментальній групі є наслідком саме втручання, а не спонтанних факторів.

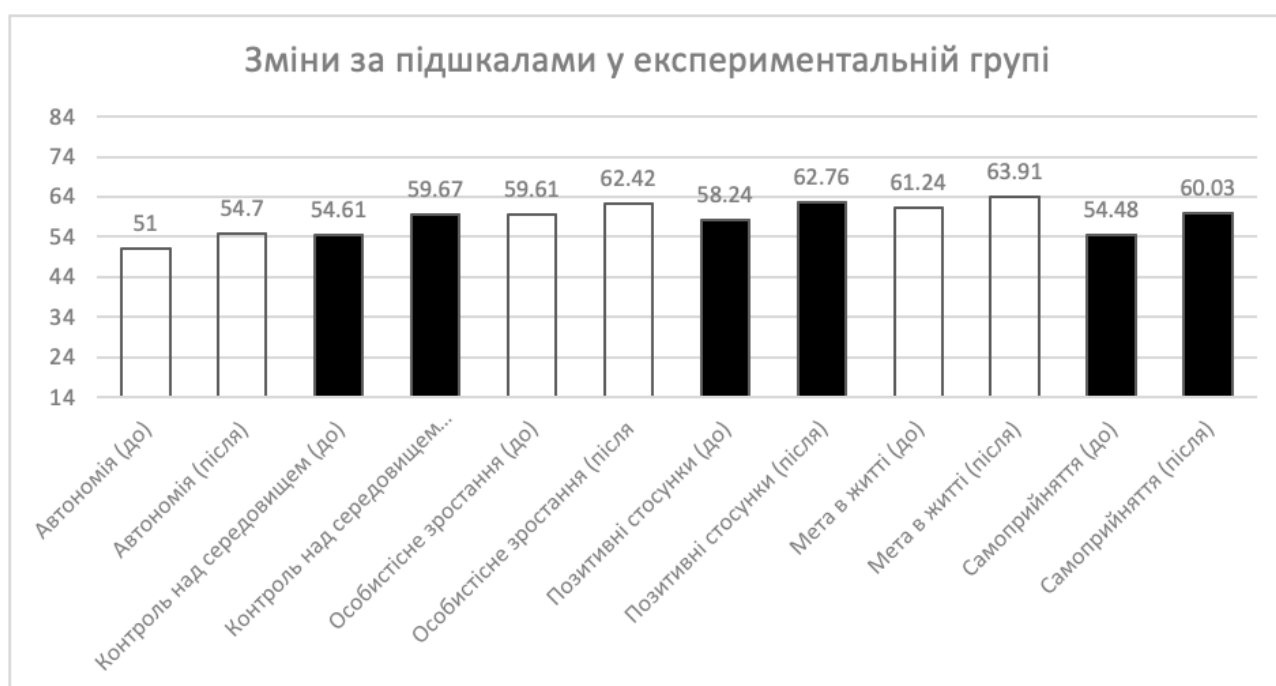


Рис 3.4 Зміни психологічного благополуччя за підшкалами у експериментальній групі в ході експерименту

Зміни, виявлені у дослідженні, також були візуалізовані за допомогою стовпчикових діаграм, що дозволяє ще наочніше побачити динаміку середніх значень до і після втручання в обох групах. (рис 3.4, рис 3.5, рис. 3.6)

На рис. 3.4 чітко видно, що у всіх вимірах експериментальної групи спостерігається збільшення висоти стовпчиків після впливу. Особливо це відслідковується за шкалами “Самоприйняття”, “Контроль над середовищем” і “Позитивні стосунки”, де візуальна різниця між до і після є найпомітнішою. Це

підтверджує висновки, зроблені на основі описової статистики й критерію Вілкоксона. Зміни психологічного благополуччя за підшкалами на рис. 3.5.

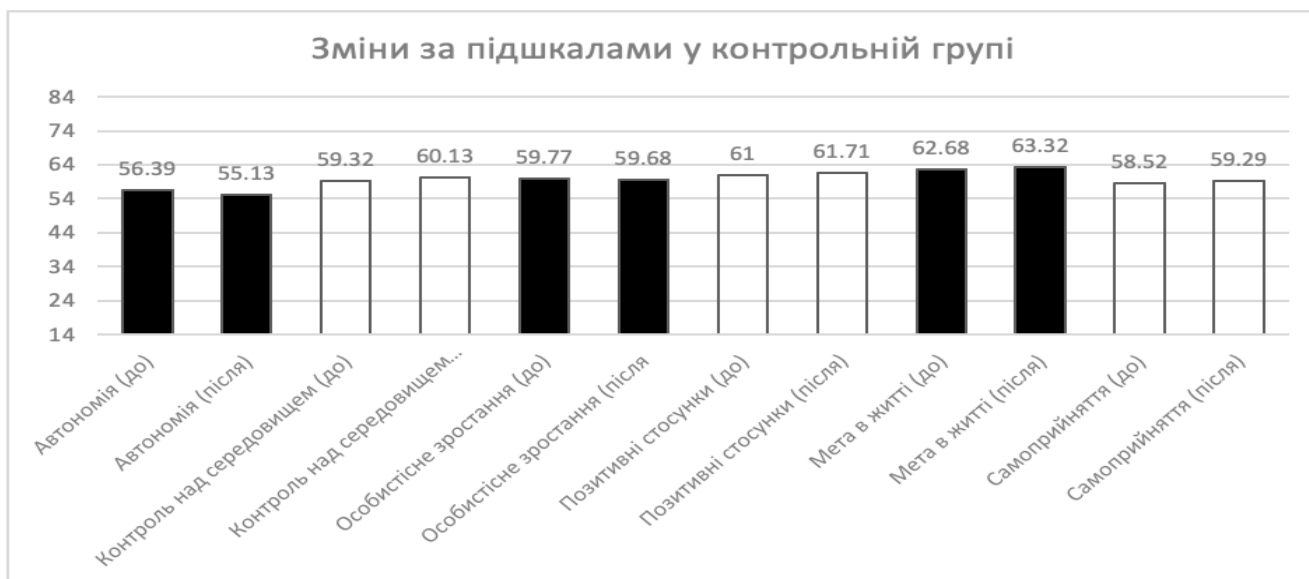


Рис 3.5 Зміни психологічного благополуччя за підшкалами у контрольній групі в ході експерименту

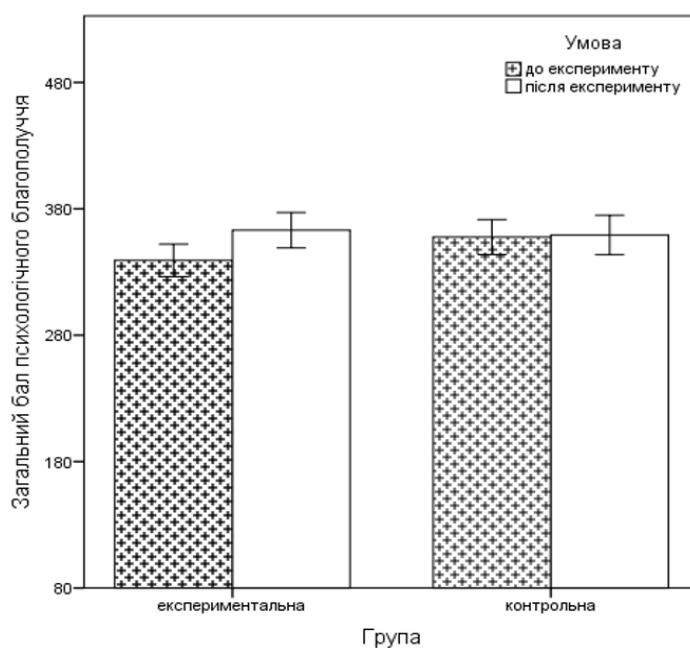


Рис 3.6 Зміни загального балу психологічного благополуччя у експериментальній та контрольній групі в ході експерименту

Водночас у контрольній групі форма графіків залишається практично незмінною: стовпчики до і після втручання майже однакові за висотою, що свідчить про відсутність відчутних змін. Така графічна стабільність підтримує

висновок про те, що без зовнішнього впливу рівень психологічного благополуччя залишився незмінним.

Візуалізація також дозволяє помітити, що навіть ті шкали, де зміни були відносно меншими - наприклад, “Мета в житті” або “Особистісне зростання” - мають помітну позитивну динаміку саме в експериментальній групі. На рис. 3.6 можна відслідкувати зміни загального балу по всіх методиках.

Аналіз результатів та інтерпретація змін за методикою «Сенс життя». У табл. 3.9 систематизовано описові статистики за двома шкалами методики: “Наявність сенсу” та “Пошук сенсу” та зміни, які відбулись в ході експерименту. Аналіз свідчить про різноспрямовані зміни між підшкалами та групами. Зокрема, у експериментальній групі найбільш помітні позитивні зміни за шкалою “Наявність сенсу”. До початку впливу середнє значення за цією шкалою становило 25,03 бали ($ME = 25$ $SD=4,18$), а після - 28,33 бали ($ME = 28$, $SD=3,38$). Тобто, приріст становить 13,18%, що є достатньо значним. Цей показник транслює те, що учасники експериментальної групи після експерименту почали в більшій мірі усвідомлювати наявність сенсу у своєму житті, зросла впевненість у важливості свого існування, з'явилося глибше осмислення життєвих подій.

Таблиця 3.9

**Описові статистики та зміни за шкалами сенсу життя
у експериментальній та контрольній групі до та після експерименту**

Шкала	Група	Час	К-сть	Медіана	Середнє значення	Стандартне відхилення	Зміна
Наявність сенсу	експериментальна	до	33	25	25,03	4,18	+13,18%
		після	33	28	28,33	3,38	
	контрольна	до	31	28	27,39	3,62	+2,34%
		після	31	29	28,03	4,7	
Пошук сенсу	експериментальна	до	33	26	26,61	4,13	+0,9%
		після	33	27	26,85	4,23	
	контрольна	до	31	27	26,29	3,36	+6,88%

Шкала	Група	Час	К-сть	Медіана	Середнє значення	Стандартне відхилення	Зміна
Наявність сенсу	експериментальна	до	33	25	25,03	4,18	+13,18%
		після	33	28	28,33	3,38	
	контрольна	до	31	28	27,39	3,62	+2,34%
		після	31	29	28,03	4,7	
		після	31	29	28,1	3,47	

У контрольній групі за цією шкалою також зафіксовано зростання - з 27,39 до 28,03 бала, медіана з 28 до 29 ($SD=3,62, 4,7$) тобто приріст склав лише 2,34%. Це зростання можна розглядати як варіативність у межах випадкових змін, що не підкріплена жодним спрямованим втручанням і, ймовірно, не є системною. Цікаво, що початкове значення в контрольній групі було вищим, ніж у експериментальній, але в результаті експерименту саме остання показала глибші якісні зміни.

За шкалою “Пошук сенсу” зміни мають інший характер. В експериментальній групі показник до втручання становив 26,61 бали ($ME = 26, SD= 4,13$), після - 26,85 бали ($ME = 27, SD=26,85$), тобто приріст склав лише 0,9%. Цей результат є дуже помірним та не відображає суттєвих змін у прагненні до пошуку сенсу життя. Ймовірно, сам факт зростання відчуття вже наявного сенсу (як було помітно зі змін за попередньою шкалою) міг супроводжуватися зниженням потреби у його пошуку, що в принципі пояснює стабільність показника.

Натомість у контрольній групі спостерігається більший приріст - з 26,29 бали ($ME = 27, SD=3,36$) до 28,1 бали ($ME = 29, SD=3,47$), тобто +6,88%. Такий результат може бути пояснений підвищенням внутрішньої потреби осмислення через відсутність втручання. Або можна сказати учасники самостійно активували внутрішні пошуки. Водночас ці зміни, як показав статистичний аналіз (табл. 3.10), не мають достовірного підтвердження.

Таблиця 3.10

Результати статистичної перевірки змін показників наявності та пошуку сенсу у експериментальній та контрольній групі в ході експерименту

Шкала	Група	Z-показник	p-рівень	Висновок
Наявність сенсу	експериментальна	-4,36	< 0,001	зміни статистично значущі
	контрольна	-0,76	0,45	змін не виявлено
Пошук сенсу	експериментальна	-0,23	0,82	змін не виявлено
	контрольна	-0,1	0,84	змін не виявлено

За результатами розрахунків, статистично значущі зміни зафіксовано лише в експериментальній групі за шкалою “Наявність сенсу” ($Z = -4,36$, $p < 0,001$). Це дає право стверджувати, що зростання рівня усвідомлення наявності сенсу життя не є випадковим, а є наслідком виконання умов експерименту. У контрольній групі за цією ж шкалою зміни були незначущими ($p = 0,45$), що підтверджує попередню інтерпретацію - зміни в цій групі радше ситуативні. Щодо шкали “Пошук сенсу”, то в ні одній з груп не фіксується значущих змін

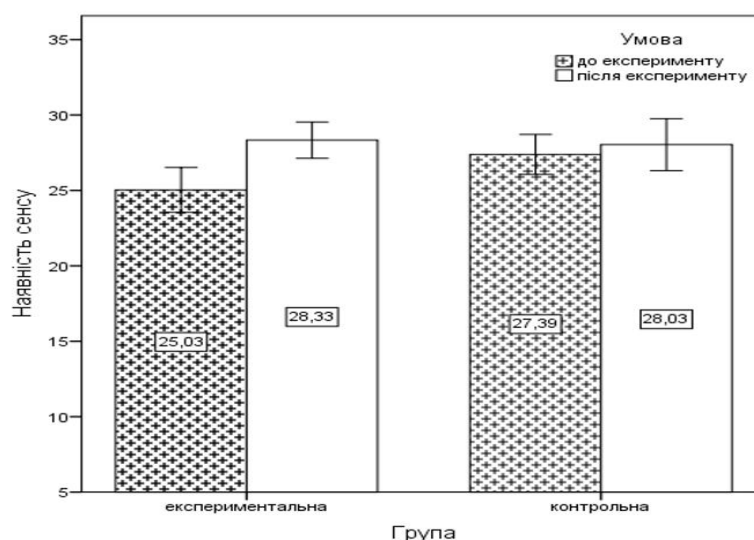


Рис 3.7 Зміни показника “наявність сенсу” у експериментальній та контрольній групі в ході експерименту

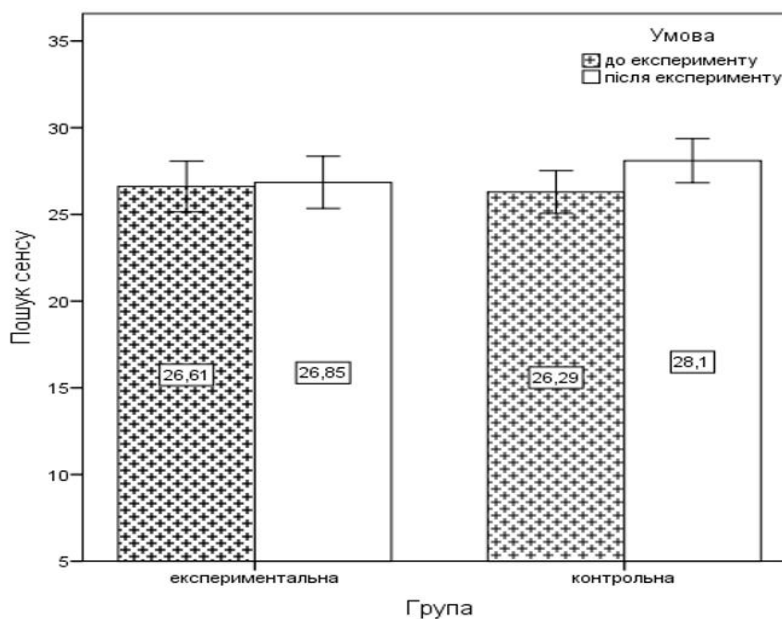


Рис 3.8 Зміни показника “пошук сенсу” у експериментальній та контрольній групі в ході експерименту.

У експериментальній групі $Z = -0,23$, $p = 0,82$, а у контрольній — $Z = -0,10$, $p = 0,84$. Обидва значення вказують на стабільність результатів без вірогідних коливань. На Рис. 3.7 та 3.8 зміни в обох групах та за двома методиками представлені візуально.

Таким чином, графічне представлення цілком узгоджується з попереднім аналізом: найбільш помітний ефект втручання відслідковується у зростанні наявності сенсу життя, тоді як пошук сенсу залишився на відносно сталому рівні в двох групах.

Міжгрупове порівняння за U-критерієм Манна-Уїтні. Для порівняння ефективності впровадженої програми духовних практик між експериментальною та контрольною групами було використано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Цей аналіз здійснювався не на основі результатів “до” і “після”, а на основі дельт - змін, що відбулись з учасниками протягом експерименту. Такий підхід дозволяє зробити акцент саме на впливі цілеспрямованого виконання духовних практик, нівелюючи вплив початкових індивідуальних відмінностей. Результати представлені у табл. 3.11.

Таблиця 3.11

Результати статистичного порівняння змін (дельт) у контрольній та експериментальній групі за допомогою U-критерію Манна-Вітні

Методика	U-критерій	p-рівень	Висновок
Ситуативна тривожність (STAI)	334,5	0,017	зміни статистично значущі ($p < 0,05$)
Особистісна тривожність (STAI)	346	0,026	зміни статистично значущі ($p < 0,05$)
Індекс задоволеності життям (LSIA)	316	0,009	зміни статистично значущі ($p < 0,05$)
Загальний бал по К.Ріффу	353	0,033	зміни статистично значущі ($p < 0,05$)
Автономія (К.Ріфф)	345	0,025	зміни статистично значущі ($p < 0,05$)
Контроль над середовищем (К.Ріфф)	363	0,046	зміни статистично значущі ($p < 0,05$)
Особистісне зростання (К.Ріфф)	384,5	0,087	зміни незначущі ($p > 0,05$)
Позитивні стосунки (К.Ріфф)	425,5	0,247	змін не виявлено ($p > 0,1$)
Мета в житті (К.Ріфф)	428	0,261	змін не виявлено ($p > 0,1$)
Самоприйняття (К.Ріфф)	343,5	0,024	зміни статистично значущі ($p < 0,05$)
Наявність сенсу	342	0,022	зміни статистично значущі ($p < 0,05$)
Пошук сенсу	435	0,301	змін не виявлено ($p > 0,1$)

Одним із найяскравіших та достовірних результатів є зниження ситуативної тривожності ($U = 334,5$; $p = 0,017$) та особистісної тривожності ($U = 346$; $p = 0,026$) в експериментальній групі у порівнянні з контрольною. Ще одним важливим показником стало статистично достовірне зростання індексу задоволеності життям ($U = 316$; $p = 0,009$) у групі, яка проходила духовні практики, що має фундаментальне значення у контексті психологічного благополуччя. Результати за загальним балом шкали психологічного благополуччя К. Ріфф підтвердили ефективність втручання зміни в експериментальній групі та виявилися статистично значущими ($p = 0,033$). Більш детальний розгляд окремих шкал цього інструменту дав змогу точніше проаналізувати, які саме компоненти внутрішнього благополуччя найбільше змінилися.

Зокрема, автономія, яка характеризує здатність особистості бути вірною собі, приймати власні рішення, не піддаючись тиску зовнішнього оточення, зросла на статистично значущому рівні ($U = 345$; $p = 0,025$). Це може свідчити про те, що регулярна духовна практика зміцнює внутрішню незалежність, формує більшу впевненість у собі.

Також було зафіксоване зростання за шкалою контролю над середовищем ($U = 363$; $p = 0,046$), що демонструє покращення спроможності учасників впливати на своє життя, адекватно реагувати на зовнішні обставини та ефективно взаємодіяти з оточенням. Інші субшкали Ріффа продемонстрували менш виражені або незначущі зміни. Так, особистісне зростання виявилось на межі статистичної значущості ($p = 0,087$), що може свідчити про потенційний, але ще не до кінця реалізований розвиток у цій сфері за період експерименту. Позитивні стосунки з іншими ($p = 0,247$) та наявність мети в житті ($p = 0,261$) залишилися без суттєвих змін, що, ймовірно, пояснюється тим, що ці компоненти є більш стабільними та потребують тривалішого часу для зміни.

Проте показник самоприйняття, тобто здатності особистості визнавати свої сильні та слабкі сторони та з повагою ставитися до себе, показав значуще зростання ($p = 0,024$). Це може вказувати на те, що духовна практика сприяла

глибшому внутрішньому контакту з собою, що й стало основою позитивних змін у самоприйнятті.

Окремо варто звернути увагу на результати за шкалою наявності сенсу в житті, де також було виявлено статистично значуще зростання ($p = 0,022$). Такий результат підтверджує гіпотезу про те, що щоденна духовна практика має здатність активізувати внутрішнє осмислення життя, сприяти формуванню або зміцненню екзистенційного сенсу, що є важливою складовою психічного здоров'я. Натомість пошук сенсу не продемонстрував значних змін ($p = 0,301$), що може свідчити про те, що учасники експериментальної групи не стільки перебували у фазі пошуку, скільки в процесі поглиблення вже наявного розуміння життєвих орієнтирів.

З урахуванням отриманих даних можна припустити, що запропонована програма мала цілеспрямований і вимірюваний вплив на учасників. Вона мала вплив ключові показники психологічного благополуччя, зокрема на тривожність, задоволеність життям, самоприйняття, автономію та наявність сенсу життя. Виявлені статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами свідчать про ефективність розробленої програми та її практичну цінність у контексті психологічного консультування та духовного супроводу.

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного дослідження підтвердили ефективність програми. Після 30 днів щоденних духовних практик учасники експериментальної групи продемонстрували значне покращення за всіма ключовими показниками, що відображають психологічне благополуччя:

- за шкалою Спілбергера знизився рівень тривожності: ситуативної (на 10,08%), особистісної (на 9,96%).

- за індексом задоволеності життям маємо приріст на 17,34%, що підтверджує покращення суб'єктивного відчуття гармонії, прийняття себе та власної життєвої ситуації.
- за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф зафіксовано достовірне зростання всіх шести компонентів, особливо самоприйняття (+10,19%), контроль над середовищем (+9,26%) та автономії (+7,25%), що свідчить про посилення внутрішньої цілісності, зрілості, відповідальності за власне життя та здатності діяти згідно з власними цінностями.
- за методикою сенсу життя показник “наявність сенсу” зріс на 13,18%, що вказує на поглиблення духовного виміру особистості, її здатність бачити і приймати значення подій.

Міжгруповий аналіз за допомогою U-критерію Манна–Уїтні підтвердив, що зміни у експериментальній групі були статистично значущими й не спостерігались у контрольній. Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що християнська віра, реалізована через духовні практики (молитва, піст, спільнотність), сприяє підвищенню психологічного благополуччя особистості. Активне практикування християнської віри знижує рівень тривожності, підвищує рівень задоволеності життям, розвиває усвідомленість, автономію, позитивні соціальні зв'язки, відчуття сенсу життя. Розроблена програма може розглядатися як ефективний психопрофілактичний та психокорекційний інструмент для релігійних клієнтів.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі послідовно реалізовано поставлені завдання, що дозволило всебічно проаналізувати та розкрити роль християнської віри у формуванні психологічного благополуччя особистості.

1. Теоретичний аналіз показав, що уявлення про благополуччя мають глибоке історико-філософське коріння. Від античних гедоністичних і евдемоністичних ідей до сучасних підходів позитивної психології відслідковується поступовий перехід від акценту на задоволенні потреб до внутрішньої гармонії, самореалізації, прагнення сенсу. Узагальнення підходів та моделей дозволило виокремити ключові концепції цього поняття: евдемоністичну, гедоністичну та інтегративну. В сучасному розумінні психологічне благополуччя розглядається як багатовимірне явище, що включає не тільки емоційний комфорт, але і різні аспекти особистісної зрілості: самоприйняття, автономію, компетентність, наявність цілей у житті, позитивні стосунки з іншими та почуття єдності зі світом. Виявлено основні фактори, що впливають на формування цього феномену: індивідуально-психологічні, соціальні, культурні, біологічні, духовні, впливу стресових факторів та травматичних подій. Проаналізовано дані, які свідчать про актуальний стан українців та їх потребу у пошуку ресурсів, що б допомагали у формуванні психологічного благополуччя.
2. У ході теоретичного аналізу було встановлено, що християнська віра є важливим духовно-психологічним чинником, забезпечує людині відчуття сенсу, стабільності й надії, допомагає переосмислювати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу навіть у кризових обставинах. З'ясовано, що у психологічному аспекті віра функціонує через взаємодію когнітивного (переконання), емоційного (довіра, любов, вдячність), поведінкового (молитва, піст, участь у спільноті), конативного (прагнення), екзистенційного та соціального (підтримка, приналежність)

компонентів, а у християнській традиції віра розуміється як до Бога та відповідь на духовний досвід, що робить її джерелом резильєнтності та глибинної надії. Зіставлення психологічних та християнських концепцій показало, що віра сприяє підвищенню психологічного благополуччя через декілька механізмів: когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, соціально-інтегративний. Здійснено огляд досліджень та виявлено позитивний зв'язок між вірою та показниками психологічної стійкості, а також те, що віра підвищує стійкість до депресивних станів, розвиває саморегуляцію, поглиблює усвідомлення сенсу, покращує емоційну регуляцію, посилює відчуття соціальної підтримки через участь в спільноті. Молитва, читання Письма, піст та інші духовні практики в цьому контексті виступають ефективними практиками та психологічними ресурсами, що знижують тривожність, зміцнюють відчуття сенсу та регулюють психо-емоційний стан. В той же час результати аналізу показали неоднозначність впливу віри: за певних умов релігійні переконання можуть посилювати відчуття провини та впливати деструктивно. Це підкреслює важливість диференційованого розгляду віри як психологічного чинника, адже позитивний ефект можливий при наявності усвідомленості, а не страху перед моральними вимогами. Аналіз виявив, що християнська віра, розглянута в психологічному контексті, виступає значущим чинником формування психологічного благополуччя особистості, при цьому її вплив не є універсально позитивний і залежить від індивідуальних чинників.

3. Здійснене емпіричне дослідження на вибірці із 64 християн-протестантів, серед яких 33 склали експериментальну групу, а 31 - контрольну групу, показало, що активна практика елементів християнської віри підвищує психологічне благополуччя. Результати повторного тестування підтвердили статистично значущі позитивні зміни у всіх ключових показниках психологічного благополуччя: зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, підвищення задоволеності життям, зростання

рівня самоприйняття, автономії та контролю над середовищем, поглиблення відчуття сенсу. Отримані данні підтверджують гіпотезу: християнська віра, реалізована через духовні практики (молитва, піст, спільнотність), сприяє підвищенню психологічного благополуччя особистості.

4. Розроблено та апробовано авторську 30-денну програма, що включала молитву-екзамен, молитву за Псалмом 69, Visio Divina, духовний піст і практики спільнотності. В ході експерименту вона підтвердила свою ефективність, сприяла підвищенню суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя, поглибленню внутрішньої стабільності. Вона може бути використана у роботі з релігійними клієнтами як психопрофілактичний і психо-корекційний інструмент для зниження тривожності, відновлення внутрішніх ресурсів, пошуку сенсу та підвищення емоційного комфорту. Для психологів, консультантів і душпастирів результати дослідження відкривають можливість інтеграції духовних компонентів у практику підтримки людини та поєднання психологічної і духовної допомоги.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що християнська віра є не лише предметом релігійного досвіду, але може бути дієвим ресурсом формування психологічного благополуччя, що є дуже необхідним в сучасних умовах стресу і невизначеності.

Перспективу подальшого вивчення проблеми вбачаємо у розширенні вибірки за межі протестантського середовища, тому що отримані результати не можуть бути перенесені на представників інших конфесій чи нерелігійних осіб. Також важливим напрямом наступних досліджень є порівняння ефективності духовних практик із сучасними світськими методами саморегуляції, такими, як наприклад медитація, майндфулнес, тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика / пер. з англ. Київ : Форс Україна, 2023. 424 с.
2. Біблія. Переклад Івана Огієнка. Київ : УБТ, 2011. Євр. 11:1.
3. Бойко В. В. Психологія релігії : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 232 с
4. Бочковська О. С. Психологічні особливості християнської віри як ціннісного компонента світогляду. Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. 2017. № 4. С. 129–132.
5. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції євдеймонічного і гедоністичного підходів //Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, м. Київ). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 9–13.
6. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. URL : <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163> (дата звернення: 29.08.2025).
7. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2017. С. 138–142.
8. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Н. В. Волинець ; наук. кер. Ю. М. Швалб. Київ, 2020. 312 с.
9. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Психологічний часопис*. 2018. № 7. С. 23–42. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.2>

10. Джеймс У. Різновиди релігійного досвіду. Київ : Юніверс, 2003. С. 47–53.
11. Джонсон Л. Ерік. Християнство і психологія: п'ять поглядів / пер. з англ. Надійки Гербіш. Київ : Видавець Паливода А. В., 2018. 328 с.
12. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Psychological Journal*. 2021. Т. 7, № 9 (53). С. 99–107. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8>
13. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
14. Карсканова С. В. Емоційне благополуччя як складова психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2016. № 2–3. С. 159–164. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/2-3_2016/29.pdf
15. Климонко Т. В. Основи психології релігії : навч. посіб. Київ : ДАКККиМ, 2012. 160 с.
16. Кочарян О. В. Психологічна сутність релігійної віри. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 84–90.
17. Кравець Р. С. Психологія релігії. Київ : Либідь, 2001. С. 84–86.
18. Крамер Л. І. Духовний компонент у структурі психологічного благополуччя особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова*. Серія 12. 2020. Вип. 6.
19. Крюкова О. В. Культурні відмінності в розумінні психологічного благополуччя: східна і західна традиції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Т. 1, № 3. С. 135–140. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1_3_25
20. Кулик А. А. Особливості психологічного благополуччя студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 1, Вип. 48. С. 18–27. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i48/5.pdf> (дата звернення: 21.08.2025)
21. Литвиненко Н. Г. Релігійна віра як чинник адаптації особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2015. № 3(18)

22. Лойола І. Духовні вправи / пер. з лат. Я. Туровського. Львів : Свічадо, 2009. 190 с.
23. Мак-Мінн М. Р. Психологія, теологія та духовність у християнському консультуванні / пер. з англ. О. Козинець. Херсон : Таврійський християнський інститут, 2023. 344 с.
24. Маслоу А. Мотивація та особистість / А. Маслоу. Київ : PSYLIB, 2004. 400 с. URL: <http://psylib.org.ua/books/masla01/> (дата звернення: 29.08.2025).
25. Метаксас Е. Бонгеффер: пастор, мученик, пророк, шпигун. Київ : Книгоноша, 2024. 640 с.
26. Методика “Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна”. Електронний ресурс. URL: <https://www.scribd.com/document/853112208> (дата звернення: 29.11.2025).
27. Ноуен, Г., Крістенсен М. Дж., Лерд Р. Дж. Духовне формування: іти вслід за рухами Святого Духа / пер. з англ. Г. Лелів, А. Маслюх. Київ: Наш Формат, 2016, 211с.
28. Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності : колективна монографія / за ред. викладачів кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. 312 с. ISBN 978-617-7721-64-1. DOI: <https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1>
29. Павленко В. В. Християнська психологія : підручник. Київ : Либідь, 2016. 384 с.
30. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 7, Вип. 47. С. 208–215.
31. Петренко В. Вплив релігійності на життєстійкість та емоційний стан особистості в умовах війни. Психологічний журнал імені В. І. Вернадського. 2024. № 4. С. 56–65. Режим доступу:

- https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/6.pdf (дата звернення: 27.08.2025).
32. Плаксі Т. М., Деркач М. А. Особливості емоційних станів людей похилого віку в умовах трансформації сучасного українського суспільства. *Наука і освіта*. 2016. № 2–3. С. 167.
 33. Поліщук О.С. Комплексний підхід до психологічного благополуччя: інтеграція різних концепцій. *Психологічний журнал*. 2020. Т. 6. № 2. С. 9–18. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.2.1>
 34. Полунін О. В. Нейропсихологічні механізми духовних практик. *Психологія і особистість*. 2020. № 1 (17). С. 116–131.
 35. Рожок Л. Повномасштабний піст або як постувати під час війни. *Церква і суспільство*. 2024. № 4. С. 30–34. URL: https://churchandsociety.org.ua/pdf/2024/C-and-S_4.pdf (дата звернення - 11.10.25)
 36. Савелюк Н. М. Психологія розуміння релігійного дискурсу: монографія. Київ: КНТ, 2020. 400 с.
 37. Стан суспільної свідомості в Україні під час повномасштабного російського вторгнення (за даними всеукраїнського репрезентативного опитування, проведеного 8-18 травня 2023 року) Інститут соціальної та політичної психології: веб-сайт. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/bul032024.pdf> (дата звернення - 5.10.25)
 38. Степура Є. В. Проблема зв'язку релігії та психологічного благополуччя особи [Електронний ресурс]. *Psychological Journal*. 2019. № 1 (21). С. 233–236. Режим доступу: Index Copernicus. (дата звернення: 27.08.2025).
 39. Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. О. Замойської. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2023, 224 с.
 40. Фромм Е. Мистецтво любити. Київ : Основи, 2020. 128 с.
 41. Хрепливець М. А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи*

- їх розв'язання. Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2017. С. 138–142.
42. Шевченко І. В. Особистісна і ситуативна тривожність у педагогічних працівників: діагностика та шляхи психокорекції. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 85–93.
43. Шевчук В. М. Концепція співвідношення психології і релігії в психоаналізі К. Юнга. *Психологічні студії*, 2022. Вип. 20, с. 45–52.
URL: https://psj.oa.edu.ua/assets/files/full/NZ_Vyp_20.pdf (дата звернення: 29.11.2025).
44. Яковлева О., Матласевич О. Зв'язок християнських цінностей із психологічною стійкістю студентів в умовах війни. *Universum*. 2025. № 18. С. 146–148. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1696> (дата звернення: 11.11.2025).
45. Ярошенко Г. М. Соціологія релігії : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. 288 с.
46. Aquinas T. Summa Theologiae : The act of faith (II–II, quaestio 2) [Електронний ресурс]. NewAdvent.org. URL: <https://www.newadvent.org/summa/3002.htm> (дата звернення: 04.11.2025).
47. Ben-Shahar T. Happier: learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment. New York : McGraw-Hill, 2007. 224 p.
URL: <https://www.bookdepository.com/Happier-Tal-Ben-Shahar/9780071492393>
48. Captari L. E., Hook J. N., Hoyt W. T., Davis D. E., McElroy-Heltzel S. E., Worthington E. L. Outcomes of religious and spiritual adaptations to psychotherapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy*. 2018. Vol. 55, No. 4. P. 371–385. DOI: <https://doi.org/10.1037/pst0000186>
49. Cassian J. *Conferences*. URL: <https://www.ccel.org/ccel/cassian/conferences.ii.xi.x.html> (дата звернення: 29.11.2025).

50. Chen J. C.-Y., Chiu M. Y. L., Chang C.-W., Carson J. The mediating role of flourishing on religious faith and psychological distress: a pilot survey. *Mental Health, Religion & Culture*. 2024. Vol. 26, № 10. P. 1021–1036. DOI: 10.1080/13674676.2023.2297082.
51. Diener E. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. 2018. Vol. 2, No. 4. P. 253–260. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
52. Diener E., Tay L. Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*. 2015. Vol. 50, No. 2. P. 135–149. DOI: <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
53. Diener E., Wirtz D., Tov W., et al. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*. 2010. Vol. 97, No. 2. P. 143–156. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
54. Faith & Media Initiative. Faith & Wellness Study. The Worldwide Connection Between Spirituality & Wellbeing [онлайн-звіт] / у партнерстві з Gallup. 2023. 100 с. URL: <https://www.faithandmedia.com/research/gallup> (дата звернення: 28.08.2025).
55. Faith & Wellness Study (аналітичний огляд на основі академічних публікацій і Gallup World Poll (2012–2022 pp.)) / The Faith & Wellness Study. Faith & Media Initiative.
Режим доступу: <https://www.faithandmedia.com/research/gallup> (дата звернення: 27.08.2025).
56. Fave A., Brdar I., Wissing M. P., et al. Lay definitions of happiness across nations: the primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. Article 30.
DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>
57. Gilbertson, M. K., Brady, S. T., Ablorh, T., Logel, C., & Schnitker, S. A. (2022). Closeness to God, Spiritual Struggles, and Wellbeing in the First Year of College. *Frontiers in Psychology*, 13, 742265.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.742265PubMed>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35432056/>

58. Hill P. C., Pargament K. I. Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research. *American Psychologist*. 2003. № 58(1). P. 64–74
59. Hood R. W., Hill P. C., Spilka B. The psychology of religion: An empirical approach. 4th ed. New York: Guilford Press, 2018. 584 p.
60. Joshanloo M. Cultural perspectives on well-being. In: Diener E., Oishi S., Tay L. (eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT : DEF Publishers, 2018. P. 1–20. URL: <https://www.nobascholar.com/chapters/19> (дата звернення: 11.10.2025)
61. Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82, No. 6. P. 1007–1022. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
62. Krause N. Church-based social support and religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 2002. Vol. 41, № 4. P. 637–656. DOI: <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00143>
63. Li X., Weissman M. M., Talati A., et al. A diffusion tensor imaging study of brain microstructural changes related to religion and spirituality in families at high risk for depression. *Brain and Behavior*. 2019;9(5):e01209. <https://doi.org/10.1002/brb3.1209>
64. Liang Y., Cheng J., Bao Y., Zhu X. Discovering psychological well-being: A bibliometric review. *Journal of Happiness Studies*. 2024. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-024-00754-7> (дата звернення: 28.08.2025).
65. Lingán-Huamán S. K. The satisfaction with life scale and the well-being index: a network analysis of life satisfaction and emotional well-being in young Peruvians. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2024. Vol. 41, No. 2. P. 1–19. DOI: 10.1080/02673843.2024.2331586

66. López-Guerra V.M. Psychometric properties and factor structure of the Satisfaction with Life Scale in Ecuadorian university students. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1536973. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536973>
67. Lucchetti G., Koenig H. G., Granero Lucchetti A. L. Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current evidence [Электронный ресурс]. PubMed Central, 2021.
Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8462234/> (дата звернения: 27.08.2025).
68. Lyubomirsky S. The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want. New York : Penguin Press, 2008. 384 p.
URL: <https://www.bookdepository.com/How-Happiness-Sonja-Lyubomirsky/9780143114956>
69. Miller, L., & Smith, J. Exploring the relationships between psychological wellbeing, religiosity, and religious coping among adolescent students attending post-primary education. *Journal of Adolescence*, 2024, 54(2), 123–145.
70. Morales Almeida P. The subjectivity of subjective well-being: A mixed-method study among university students. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2025. Vol. 42, No. 3. P. 123–145. DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440251329860>
71. Pargament K. I. Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2013. 472 p.
72. Pargament K. I. Spiritually Integrated Psychotherapy. New York : Guilford Press, 2007
73. Pargament, K. I. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: Guilford Press, 1997. 548 p..
74. Park C. L. Religion and Meaning. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* / eds. Pargament K. I., Exline J. J. New York : Guilford, 2021. P. 357–372.

75. Peterson C., Seligman M. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford : Oxford University Press, 2004. 800 p.
76. Przybylski A. K., Weinstein N. Digital screen time limits and young children's psychological well-being: evidence from a population-based study. *Child Development*. 2019. Vol. 90, No. 1. P.56–65. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.13007>
77. Roth, L. H. O. Testing the validity of the broaden-and-build theory of positive emotions: A network analytic approach [Электронный ресурс]. 2024. Режим доступа: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1405272> (дата звернения: 30.11.2025)
78. Ryan R. M., Deci E. L. Understanding the Dynamics of Hedonic and Eudaimonic Motives on Daily Well-Being: Insights from Experience Sampling Data [Электронный ресурс]. *Journal of Happiness Studies*, 2024. Vol. 25. Article 107. Режим доступа: <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00812-0> (дата звернения: 30.11.2025).
79. Rybak O. The Concept of Post-Traumatic Growth in Positive Psychology [Электронный ресурс]. *Psychological Journal*. 2022. № 8(4). Режим доступа: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.4.6> (дата звернения: 30.11.2025).
80. Ryff C. D. Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice [Электронный ресурс]. *Mental Health and Social Inclusion*. 2023. Vol. 27, No. 3. <https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2022-0091> (дата звернения: 30.11.2025).
81. Ryff, C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014. Vol. 83, pp. 10–28. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4241300/> (дата звернения: 29.11.2025).
82. Sarkar A., Harty S., Lehto S. M., et al. The microbiome in psychology and cognitive neuroscience. *Trends in Cognitive Sciences*. 2018. Vol. 22, No. 7. P. 611–636. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.04.006>

83. Schansberg, D. E. The Costs of Discipleship and Non-Discipleship [Электронный ресурс]. Christian Standard, 22 January 2024. Режим доступа: <https://christianstandard.com/2024/01/the-costs-of-discipleship-and-non-discipleship/> (дата звернения: 30.11.2025).
84. Seligman M.E.P. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 2018. Vol. 13, No. 4. P. 333–335. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
85. Shields M., Martel L. Sense of community belonging and self-rated health: a cross-sectional analysis among Canadian adults. *Health Reports*. 2020. Vol. 31, № 12. P. 3–12. DOI: 10.25318/82-003-x202001200001-eng.
86. Silva T. F. D., Alves A. C., Nunes C. T. N., et al. Spirituality/Religiosity and mental health in older adults: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 2022. Vol. 37, No. 5. P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1002/gps.5714>
87. Sun W. Why are hedonists less happy than eudaimonists? The role of goal conflict and mixed emotions. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074026>
88. Thompson G. Reading Karl Barth on Truth and Falsehood in the Post-Truth Age [Электронный ресурс]. *Religions*. 2021. Vol. 12, № 8. Article 593. Режим доступа: <https://doi.org/10.3390/rel12080593> (дата звернения: 04.11.2025).
89. Trillhaas J. Doctrine and Change in Western Dogmatics: The Examples of Michael Seewald and Kevin J. Vanhoozer [Электронный ресурс]. *Religions*. 2023. Vol. 14, № 4. Article 524. Режим доступа: <https://doi.org/10.3390/rel14040524> (дата звернения: 04.11.2025).
90. Ukrainian National News (UNN). Only a quarter of Ukrainians are satisfied with their lives — new survey [Электронный ресурс] / Ukrainian National

- News. Режим доступу: <https://unn.ua/en/news/only-a-quarter-of-ukrainians-are-satisfied-with-their-lives-new-survey>. (дата звернення - 3.10.25)
91. Valensí T.G. Towards an integrative model of psychological well-being. In: A. Delle Fave (Ed.), *The exploration of happiness: Present and future perspectives*. Dordrecht: Springer, 2013. P. 153-168.
https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_9
92. Validating the Satisfaction With Life Scale among early adolescents: psychometric assessment using item response theory. *Current Psychology*, 2025. Vol. 44, pp. 5821–5829. DOI: 10.1007/s12144-025-07518-3 (дата звернення: 29.11.2025)
93. Wachholtz A. B., Pargament K. I. Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*. 2005. Vol. 28, № 4. P. 369–384. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9008-5>
94. Whittmeyer D.A. The neurobiological foundations of well-being: An evolutionary perspective. *Journal of Neuropsychology and Well-being*, 2019. Vol. 7. No. 2. P. 145-162. <https://doi.org/10.1093/jnp/wbg023>

ДОДАТКИ

Додаток А

Розвивальна робота з формування психологічного благополуччя засобами віри

Мета програми: покращення рівня психологічного благополуччя особистості шляхом щоденного застосування духовних практик, які слугують для активації внутрішньої віри, її вираження в різний спосіб та підтримують загальне цілісне функціонування особистості.

Завдання програми:

1. Створити сприятливі умови для щоденного духовного самовираження та самозаглиблення через рекомендовані практики.
2. Формувати стійкі внутрішні опори, зокрема віру, яка є підтримкою для особистості у проходженні життєвих труднощів.
3. Підвищити рівень усвідомлення життєвого сенсу, шляхом застосування духовної рефлексії.
4. Підвищити рівень задоволеності особистості власним життям.
5. Зменшити рівень особистої та ситуативної тривожності та підвищити життєстійкість.
6. Покращити суб'єктивне переживання особистістю психологічного благополуччя.

Тривалість: 4 заняття, які послідовно реалізуються протягом 30 днів.

Заняття 1

Духовна практика: Молитва екзамен (за Ігнатієм)

Мета: навчити учасника практиці щоденного духовного роздуму над днем, розпізнавання Божої присутності та власних внутрішніх станів.

Хід заняття

Вступ і підготовка:

1. Займіть зручне положення.
2. Зробіть кілька глибоких вдихів.
3. Налаштуватися на відкритість перед Богом.

Крок 1: Дякуйте

1. Прочитайте вірш, який допомагає налаштуватись на вдячність: Дякуйте Господеві, добрий бо Він, бо навіки милість Його. 1 Хронік 16:34
2. Пороздумуйте над подіями дня, згадуючи людей, події, моменти.
3. Виокремте 3-5 моментів, за які можна подякувати.

Крок 2: Просіть

Рекомендований біблійний текст: А коли прийде Він, Той Дух правди, Він вас попровадить до цілої правди. Івана 16:13

1. Моліться про відкрите серце для правди.
2. Попросіть Бога показати вам ваш день очима Святого Духа.
3. Будьте відкриті до Божого провадження.
4. Запитайте себе: «Як Дух Святий сьогодні провадив мене — через події, людей, обставини чи Своє Слово?»

Крок 3: Роздумуйте

Рекомендований біблійний текст: Випробовуйте самих себе, чи ви в вірі, пізнавайте самих себе. Хіба ви не знаєте самих себе, що Ісус Христос у вас? Хіба тільки, що ви не такі, якими мали б бути. - 1 Коринтян 13:5

1. Уявіть Ісуса поруч з вами, пригадуючи день, зробіть разом прогулянку по вашому дню. Нехай в уяві Ісус іде поряд, крок за кроком, нагадуючи і показуючи моменти, що промайнули.
2. Прислухайтесь, де Бог зустрічав вас, підбадьорював, переконував, кидав виклик.
3. Запитайте себе:
 - 3.1. За який момент цього дня я найбільше вдячний? А найменше?
 - 3.2. Коли я ділився і отримував найбільше любові? А найменше?
 - 3.3. Коли я відчував себе найбільш живим у служінні іншим? Коли виснаженим?
 - 3.4. Коли я відчував єдність із Богом, із собою, з іншими? Коли відчував себе відірваним?
 - 3.5. Коли я найбільше відчував радість? Коли смуток?

3.6. Коли я відчував себе найбільш творчим? Коли обмеженим у творчості?

Крок 4: Сповідь

Рекомендований біблійний текст: Ти перевір мене й побачиш всі мої думки. Простеж, чи не плекаю зле в думках, і проведи мене до вічного життя!»

Псалом 139:23-24;

1. Просіть Бога заглянути у ваше серце.
2. Аналізуйте день ще раз, шукаючи моменти, що потребують сповіді.
3. Запитайте себе:
 - 3.1. Де я не відповів на Божі дари?
 - 3.2. Як я був зосереджений на собі, ігноруючи інших?
 - 3.3. Коли я відвертався, ігнорував або відмовлявся від Божої любові?
 - 3.4. Чи були в мене тривоги?
 - 3.5. Чи сталося щось у стосунках, що потребує уваги?
 - 3.6. Чи був я вірним, чи жив з Богом і для Бога?
4. Уявіть глечик з водою, який ллє воду на вашу душу, очищаючи її.

Крок 5: Оновлення

Рекомендований біблійний текст: А ті, хто надію складає на Господа, силу відновлять, крила підіймуть, немов ті орли, будуть бігати і не потомляться, будуть ходити і не помучаться!" Ісая 40:31

1. Зверніть увагу на Божі поклики після цього внутрішнього екзамену.
2. Запитайте себе: «Яким шляхом Бог запрошує мене йти далі?»
3. Відчуйте, як Божа любов відкриває ваше серце для любові до Нього і ближніх

Тривалість: 10–15 хв.

Рекомендований графік

Практикуйте щовечора перед сном (10-15 хвилин).

Спробуйте також робити тижневий екзамен у вихідні дні (20-30 хвилин).

Заняття 2

Духовна практика: VISIO DIVINA (Священне бачення)

Мета: навчити учасника практиці молитви через споглядання та внутрішнє слухання Божого послання через зображення.

Хід заняття

Крок 1: Підготовка

1. Оберіть витвір мистецтва для роздумів (релігійне мистецтво, картинку або будь-яке інше мистецтво).
2. Знайдіть тихе місце, де вас не турбуватимуть.
3. Сядьте зручно, закрийте очі і зосередьтеся на диханні.
4. Попросіть Бога говорити до вас через це зображення.

Крок 2: Споглядання

1. Відкрийте очі і подивіться на все зображення.
2. Зверніть увагу на форми, кольори, освітлення.
3. Роздивіться деталі переднього і заднього плану.
4. Відзначте, яка частина зображення найбільше привертає вашу увагу.

Крок 3: Роздуми

1. Зосередьтеся на тій частині зображення, яка привернула вашу увагу.
2. Запитайте себе:
 - 2.1. Як Бог промовляє до мене через це?
 - 2.2. Чому мою увагу привернула саме ця частина?
 - 2.3. Яке послання для мого життя тут є?
 - 2.4. Чи відчуваю я запрошення або поклик?
 - 2.5. Чи пробуджуються якісь спогади?
3. Дозвольте цим думкам опуститися до вашого серця.
 - 3.1. Які емоції вони викликають?
 - 3.2. Яким словом можна описати ваше внутрішнє хвилювання?

Крок 4: Відповідь

1. Сформулюйте свою молитву-відповідь.
2. Виразіть свої прагнення, бажання та емоції.
3. Запишіть свою відповідь у щоденнику.

Крок 5: Споглядальний відпочинок

1. Завершіть сеанс, просто перебуваючи в присутності Бога.
2. Не намагайтеся аналізувати, просто будьте відкриті до Божої любові.
3. Проведіть кілька хвилин у тиші і спокої.

Рекомендований графік:

- Практикуйте 2-3 рази на тиждень.
- Можете використовувати одне зображення протягом тижня або щоразу нове.

Тривалість: 15–30 хв.

Заняття 3

Духовна практика: Молитва по Псалму 69 (за Йоаном Кассіаном)

Мета: навчити практиці безперервної, простої й глибокої молитви серця.

Хід заняття

Підготовка:

1. Виберіть тихе місце на 15–20 хвилин.
2. Сядьте з рівною спиною.
3. Зробити кілька глибоких вдихів.

Основна молитва:

Повторюйте молитву: «О Боже, прийди мені на допомогу; Господи, поспіши допомогти мені» кілька разів, повільно та вдумливо.

Молитва за конкретні сфери життя:

1. Продовжіть молитву, заповнюючи її конкретними сферами вашого життя:
 - 1.1. «О Боже, прийди мені на допомогу; Господи, поспіши допомогти мені в боротьбі з цією ситуацією в моєму житті зараз:» (назвіть конкретну ситуацію)
 - 1.2. «О Боже, прийди мені на допомогу; Господи, поспіши допомогти мені з цими людьми в моєму житті прямо зараз:» (назвіть людей, які викликають труднощі або потребують молитви)

1.3.«О Боже, прийди мені на допомогу, Господи, поспіши допомогти мені з цими потребами в моєму житті:» (перерахуйте свої потреби)

1.4.«О Боже, прийди мені на допомогу, Господи, поспіши допомогти мені зростати у Христі в цих сферах мого життя:» (вказіть сфери духовного зростання)

1.5.«О Боже, прийди мені на допомогу, Господи, поспіши допомогти мені прославляти Тебе в цих обставинах мого життя:» (опишіть обставини)

Завершення:

1. Завершуючи молитву, звертайте увагу на рух від боротьби до прославлення Бога в усьому.
2. Занотуйте у щоденнику, як ви себе відчуваєте після цієї молитви.

Тривалість: 5–20 хв.

Рекомендований графік:

- Практикуйте цю молитву щодня, бажано вранці або ввечері.
- Почніть з 5-10 хвилин, поступово збільшуючи тривалість до 15-20 хвилин.

Заняття 4

Духовна практика: Духовний піст

Мета: навчити учасника використовувати піст як духовну практику зосередження на Бозі, очищення та поглиблення молитви.

Хід заняття

Підготовка до посту:

1. Встановіть намір: визначте чітку духовну мету вашого посту (наприклад, більше часу для молитви, зосередження на Божому Слові, подолання залежності).
2. Виберіть вид посту: оберіть один з запропонованих видів або комбінацію.

2.1. Частковий харчовий піст:

2.1.1 Утримання від певного виду їжі (м'ясо, солодощі, кава)

2.1.2 Утримання від прийому їжі до певного часу дня (наприклад, до обіду)

2.2 Інформаційний піст:

2.2.1 Утримання від соціальних мереж

2.2.2 Утримання від новин

2.2.3 Утримання від розваг (телебачення, фільми, ігри)

2.3 Поведінковий піст:

2.3.1 Утримання від скарг і критики

2.3.2 Утримання від непотрібних покупок

2.3.3 Утримання від багатослів'я

3. Визначте тривалість: починайте з одного дня на тиждень і поступово збільшуйте до двох-трьох днів.

4. Підготуйтеся: заздалегідь сплануйте, як ви проведете час, звільнений від того, від чого постите. Підготуйте біблійні тексти для роздумів

Період посту:

1. Починайте з молитви: просіть Божої допомоги для дотримання посту і досягнення його духовної мети.

2. Будьте пильні: коли з'являється бажання порушити піст, використовуйте це як нагадування для молитви.

3. Заміщення: заміняйте те, від чого постите, духовними практиками:

3.1. Замість часу в соцмережах — читайте Біблію

3.2. Замість перекусу — моліться

3.3. Замість скарг — практикуйте вдячність

4. Ведіть щоденник: записуйте свої відчуття, спокуси, думки і духовні прозріння.

Завершення посту:

1. Рефлексія: проаналізуйте свій досвід, що було складно, що ви відкрили про себе.

2. Подяка: подякуйте Богу за досвід і отримані уроки.

3. Інтеграція: вирішіть, які уроки з посту ви хочете перенести у своє повсякденне життя.

Тривалість: відповідно до вибраного виду посту

Рекомендований графік:

- Починайте з одного дня посту на тиждень.
- Поступово можете збільшити до двох-трьох днів.
- Для інформаційного посту можете виділити 1-2 години щодня.

Важливі застереження

- Якщо у вас є будь-які захворювання або ви приймаєте ліки, проконсультуйтеся з лікарем перед початком харчового посту.
- Піст не повинен перешкоджати вашим звичайним обов'язкам або здоров'ю.
- Піст — це не дієта чи спосіб маніпулювати Богом, а духовна практика для зближення з Ним.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для більшої ефективності ведіть щоденник духовних практик, де записуйте:

- Яку практику ви виконували;
- Коли і скільки часу;
- Ваші відчуття до, під час і після практики;
- Духовні прозріння, які ви отримали;
- Труднощі, з якими зіткнулися.

Регулярність

- Намагайтеся бути регулярними в практиках;
- Краще практикувати потроху, але щодня, ніж багато, але рідко;
- Створіть розклад практик на місяць (може відрізнятись від рекомендованого, але повинен містити не менше 1 практики на день)

Рекомендований графік духовних практик:

День	Ранок	Вечір	Примітка
Понеділок	Visio Divina	Молитва-екзамен	Піст
Вівторок	Молитва по Псалму 69	Молитва-екзамен	Піст
Середа	-	Молитва-екзамен	Піст
Четвер	Visio Divina	Молитва-екзамен	Піст
П'ятниця	Молитва по Псалму 69	Молитва-екзамен	Піст
Субота	-	Молитва-екзамен (тижнева версія)	Піст
Неділя	Visio Divina або вільна практика	Молитва-екзамен	Піст

Спільнота: якщо можливо, знайдіть партнера з дослідження для обміну досвідом. Підтримка іншої людини може допомогти зберігати відданість практикам.

Додаток Б.**Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна**

Група суджень для оцінки реактивної (ситуативної) тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених запитань та відзначте ступінь відповідності твердження в залежності від того як ви себе відчуваєте в даний момент (ніколи; майже ніколи; часто; майже завжди)

- 1.Я спокійний
- 2.Мені ніщо не загрожує
- 3.Я перебуваю в напрузі
- 4.Я відчуваю жаль
- 5.Я відчуваю себе вільно
- 6.Я засмучений
- 7.Мене хвилюють можливі невдачі
- 8.Я відчуваю себе відпочилим
- 9.Я стривожений
- 10.Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення
- 11.Я впевнений в собі
- 12.Я нервую
- 13.Я не знаходжу собі місця
- 14.Я напружений
- 15.Я не відчуваю скутості
- 16.Я задоволений
- 17.Я стурбований
- 18.Я дуже збуджений і мені не по собі
- 19.Мені радісно
- 20.Мені приємно

Група суджень для оцінки особистісної тривожності

Інструкція:

Прочитайте уважно кожне з приведених запитань та відзначте ступінь відповідності твердження в залежності від того як ви себе зазвичай почуваете (ніколи; майже ніколи; часто; майже завжди).

21. Я відчуваю задоволення
22. Я швидко втомлююсь
23. Я легко можу заплакати
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення
26. Я відчуваю себе бадьорим
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене
29. Я занадто переживаю через дрібниці
30. Я буваю повністю щасливий
31. Я приймаю все занадто близько до серця
32. Мені не дістає впевненості у собі
33. Я відчуваю себе в безпеці
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі
35. У мене буває хандра
36. Я задоволений
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи

Додаток В.**Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)**

Прочитайте уважно кожне з приведених запитань та відзначте ступінь відповідності твердження в залежності від того як ви себе зазвичай почуваєте. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1 - абсолютно не згоден

2 - не згоден

3 - скоріше не згоден

4 - скоріше згоден

5 - згоден

6 - абсолютно згоден

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
82. Старого собаку не навчити новим трюкам.
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших

Індекс задоволеності життям (LSIA)

Інструкція: прочитайте уважно кожне з приведених запитань та відзначте ступінь відповідності твердження в залежності від того як ви себе зазвичай відчуваєте. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1 – Згоден, 2 - Не знаю, 3 - Не згоден

1. З віком все здається кращим, ніж я очікував раніше.
2. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
3. Зараз най похмуріший період у моєму житті.
4. Я так само щасливий, як і в молодості.
5. Моє життя могло б бути щасливішим, ніж є.
6. Це найкращі роки мого життя.
7. Більшість справ, які я роблю, нудні або одноманітні.
8. Я очікую, що в майбутньому зі мною станеться щось цікаве та приємне.
9. Те, що я роблю, так само цікаво для мене, як і раніше.
10. Я відчуваюся старим і трохи втомленим.
11. Я відчуваю свій вік, але мене це не бентежить.
12. Озираючись на своє життя, я відчуваю задоволення.
13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби міг.
14. У порівнянні з іншими людьми мого віку, я зробив багато дурниць у своєму житті.
15. Порівняно з іншими людьми мого віку я добре виглядаю.
16. У мене є плани, які я маю намір здійснити через місяць чи через рік.
17. Згадуючи своє життя, я не отримав більшості важливих речей, яких хотів.
18. Порівняно з іншими людьми, я надто часто перебуваю в пригніченому настрої.
19. Я отримав від життя майже те, чого очікував
20. Що б не говорили люди, а з віком більшість людей стає гіршою, а не кращою.

Додаток Г.

Опитувальник сенсу життя (MLQ)

Інструкція: Будь ласка, знайдіть час, щоб думати про те, що робить Ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1 – абсолютно не згоден

2 – рішуче не згоден

3 - скоріше не згоден

4 – ні згоден, ні не згоден

5 – скоріше згоден

6 – рішуче згоден

7 – абсолютно згоден

1. Я розумію, сенс мого життя

2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним

3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей

4. Моє життя має чітко визначену мету

5. Я чітко розумію мету свого життя

6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей

7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим

8. Я шукаю своє життєве покликання

9. Моє життя не має чіткої мети

10. Я шукаю сенс свого життя