

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

ХРИСТИЯНСЬКА ВІРА ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ

Виконала: студентка 2 курсу, групи ПСм-21

спеціальності 053 Психологія

Коваль О.В.

Керівник доктор психологічних наук, професор

Гоян І.М.

Рецензент кандидат психологічних наук, доцент

Чуйко О.М.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
------------	---

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ХРИСТІЯНСЬКОЇ ВІРИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Поняття та структура психологічної ресурсності особистості.....	7
1.2. Християнська віра як предмет наукового дослідження. Структура християнської віри.....	13
1.3. Християнська віра як детермінанта психологічної ресурсності особистості.....	23
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХРИСТІЯНСЬКОЇ ВІРИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	28
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз зв'язку християнської віри та загального рівня психологічної ресурсності.....	34
2.3 Дослідження впливу чинників на специфічні шкали психологічної ресурсності.....	40
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РЕСУРСНОСТІ НА ОСНОВІ ХРИСТІЯНСЬКОЇ ВІРИ.....	45
3.1. Християнська віра як інтеграційна основа психологічної ресурсності...46	
3.2. Структурні компоненти християнської віри у вимірі психологічної ресурсності.....	47
3.3. Психологічні рекомендації та шляхи оптимізації ресурсності на основі християнської віри.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сучасне суспільство стикається з численними викликами, що можуть впливати на психічне здоров'я людини. Постійний стрес, емоційне перенавантаження, соціальна ізоляція та інші фактори можуть знижувати рівень психологічної ресурсності особистості. Однак в умовах цих викликів важливо не лише вміти справлятися з труднощами, але й розвивати внутрішні резерви для подолання стресів, зміцнення психічної стійкості та покращення загального самопочуття.

Християнська віра в даному контексті може стати важливим ресурсом для зміцнення психологічної стійкості, оскільки вона сприяє формуванню внутрішнього сенсу життя, зниженню рівня тривожності, розвитку надії та оптимізму. Християнська віра, як елемент духовної практики, дає можливість особистості знайти сили для подолання кризових ситуацій, розвиваючи глибоке почуття надії, любові до інших і внутрішнього миру.

Існуючі дослідження психології та релігії розглядають вплив релігійних переконань на психологічне благополуччя. Аналізуючи сучасні підходи, можна побачити, що християнська віра допомагає людині в умовах стресу, надаючи їй внутрішню опору та можливість знайти сенс у життєвих труднощах.

Ця проблема набуває особливої актуальності в умовах постійних соціальних змін та глобальних криз, коли людина часто опиняється перед труднощами, які вимагають не тільки зовнішніх ресурсів, але й внутрішньої сили. Християнська віра надає такі ресурси, адже вона ґрунтується на знаходженні опори та розвиток таких якостей, як терпіння, відданість, здатність до прощення та смиренності, що сприяють психологічній стійкості.

У зв'язку з цим, вивчення впливу релігійних факторів на психологічну ресурсність є важливим напрямом психологічної науки.

Об'єкт дослідження: психологічна ресурсність особистості

Предмет дослідження: вплив християнської віри на розвиток психологічної ресурсності особистості

Мета дослідження: дослідити вплив християнської віри на психологічну ресурсність особистості через аналіз взаємозв'язку релігійних переконань, духовного досвіду та їх впливу на психологічну стійкість, емоційну стабільність та здатність до саморозвитку.

Завдання дослідження:

1. Окреслити теоретичні основи психологічної ресурсності особистості та християнської віри як ключових аспектів цього процесу.
2. Визначити взаємозв'язок між християнськими переконаннями та психологічними ресурсами, які вони забезпечують для особистості.
3. Проаналізувати роль християнської віри в розвитку внутрішніх ресурсів на основі емпіричного дослідження.
4. Визначити практичне застосування дослідження для психологічної практики, зокрема в контексті терапевтичної роботи та розвитку психічного здоров'я в умовах стресових ситуацій.

Практичне значення одержаних результатів: Отримані результати цього дослідження можуть бути використані в психологічній практиці, зокрема в

роботі з клієнтами, які шукають духовну підтримку для подолання життєвих

6

труднощів. Розуміння того, як християнська віра впливає на психологічну ресурсність, може допомогти в розробці нових підходів до психологічної допомоги, зокрема у кризових ситуаціях. Використання релігійних ресурсів може стати важливою складовою підтримки психічного здоров'я в різних контекстах: від терапевтичної роботи до надання допомоги в умовах глобальних криз.

7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ХРИСТИЯНСЬКОЇ ВІРИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття та структура психологічної ресурсності особистості

З огляду на багатогранність поняття психологічної ресурсності, існує багато різних підходів до його вивчення. Розуміння терміну особистісних ресурсів з'явилося з моменту оприлюднення праць Е.Фромма, у яких він описував стани «людського духу», які формують здатність протистояти деструктивним суспільним впливам (надію, віру та стійкість).

Значний внесок у вивчення ресурсів зробили такі дослідники, як Дж. Девідсон, К. Коннор, С. Хобфолл, а також українські науковці С.О. Лукомська, Т. Титаренко й О.С. Штепа. Їхні праці охоплюють дослідження адаптації, відновлення та трансформації особистості в складних життєвих обставинах. Зокрема, концепція консервації ресурсів С. Хобфолла підкреслює важливість здатності отримувати, зберігати й примножувати ресурси відповідно до особистісних цінностей. [2]

За деяким визначеннями ресурсність розглядається як показник психологічної гнучкості особистості, що полягає в її здатності знаходити максимальні можливості в будь-якій ситуації; вона характеризує вміння особистості ефективно використовувати внутрішні резерви для реалізації потенціалу. Ресурсність включає такі принципи, як розкритість (вільний обмін ресурсами між елементами системи), досвід і відкритість (здатність накопичувати й використовувати ресурси), а також конгруентність, гармонійність та цілісність. [1].

8

Ресурсність також часто розглядають у контексті соціальної адаптації та психологічного здоров'я. Наприклад, І. Галецька зазначає, що: «Психологічне здоров'я <...> відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу, а також потенціал і ресурсність соціальної адаптації» [3, с.97]. На думку дослідниці, успішність адаптації особистості значною мірою залежить від специфіки та наявності індивідуальних ресурсів, а також від того, наскільки адекватно та ефективно вони використовуються. [3]

Аналіз літератури свідчить, що поняття ресурсності найчастіше застосовується у співвідношенні з використанням внутрішніх ресурсів людини в умовах стресу. Дослідники виокремлюють ресурси теоретичним шляхом, а ресурсність розглядають як показник ефективності й збалансованості в управлінні цими ресурсами. Її можна інтерпретувати як здатність особистості ставитися до життєвих викликів як до можливостей для саморозвитку, а також як характеристику, що визначає вміння вичерпувати, поновлювати, зберігати й використовувати ресурси. [1]

З.О. Кіреєва визначає ресурси як усі засоби, на які людина може спиратися для задоволення базових потреб, таких як безпека, повага,

самореалізація. [4] О.С. Штепа доповнює, що ресурсність особистості включає здатність актуалізувати ресурси для саморозвитку та підтримки інших, що є відображенням її автентичності. [1]

Окрім того, дослідження ресурсності фокусуються на її ролі у збереженні фізичного та психічного здоров'я. Використання й відновлення ресурсів сприяє резильєнтності — здатності особистості швидко відновлюватися після стресу чи травматичних подій. Цей процес

9

розглядається як динамічний і залежить від внутрішніх ресурсів, стратегій їх використання та зовнішньої підтримки. [5]

Одним із ключових напрямків дослідження ресурсності є ідея ресурсної психотерапії. Цей підхід ґрунтується на припущенні, що кожна особистість володіє внутрішніми резервами, які можна активізувати для подолання кризових ситуацій та досягнення особистісного зростання. [6] Зокрема, методи позитивної психотерапії, запропоновані Носсратом Пезешкіаном, акцентують увагу на пошуку сильних сторін особистості та розвитку внутрішнього потенціалу.[7]

Важливим є також когнітивно-поведінковий підхід до вивчення ресурсності, який розглядає її як здатність до формування адаптивних стратегій мислення та поведінки. Дослідники, такі як А. Бандура, підкреслюють роль самоефективності як ключового компонента ресурсності. Самоефективність впливає на сприйняття людиною власних можливостей, що визначає її здатність до подолання стресових ситуацій і досягнення поставлених цілей. [8]

Крім того, ресурсність досліджується в контексті екзистенціальної

психології. Представники цього напрямку, зокрема Віктор Франкл, акцентують увагу на значущості пошуку сенсу життя як джерела психологічних ресурсів. В умовах стресу чи кризових ситуацій пошук сенсу може стати важливим фактором, який допомагає мобілізувати внутрішні резерви для подолання труднощів.[9]

У сучасних дослідженнях також наголошується на зв'язку ресурсності з емоційною регуляцією. Розвиток емоційного інтелекту, як стверджують Д. Гоулман та інші дослідники, сприяє ефективному управлінню емоціями та

10

допомагає використовувати їх як ресурс у складних життєвих обставинах. Здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції підвищує психологічну гнучкість і сприяє адаптації до викликів. [10]

Ресурсність також можна розглядати через призму соціального контексту. Соціальні зв'язки, підтримка з боку близьких і спільноти відіграють важливу роль у формуванні та використанні ресурсів. Дослідження показують, що соціальна підтримка знижує рівень стресу і сприяє формуванню стійкості до життєвих труднощів.

Окремо варто згадати про роль духовності у формуванні ресурсності. Духовність, незалежно від релігійної приналежності, може виступати потужним джерелом внутрішньої сили та стабільності. Віра в щось вище, сенс або призначення дозволяє людям знаходити ресурси навіть у найскладніших обставинах.

Таким чином, ресурсність є складним і багатовимірним явищем, що охоплює різноманітні аспекти — від внутрішніх когнітивних та емоційних механізмів до соціальної та духовної підтримки. Це поняття залишається

одним із центральних у вивченні адаптації, психологічного благополуччя та розвитку особистості.

У науковій літературі існує кілька моделей психологічної ресурсності, які розкривають її компоненти. Однією із них можна вважати модель BASIC PH, розроблену Мулі Лахадом. Ця модель орієнтована на стресостійкість і подолання труднощів, але також відображає різноманітність ресурсів, які людина використовує для адаптації та психологічної стабільності. [6]

11

Модель BASIC PH базується на ідеї, що люди мають шість основних типів ресурсів, які вони використовують для подолання стресу:

1. Belief (Віра) – духовні, релігійні чи моральні переконання, що дають людині сенс і опору.
2. Affect (Емоції) – здатність виражати та обробляти емоції.
3. Social (Соціальні зв'язки) – підтримка з боку родини, друзів, громади або суспільства.
4. Imagination (Уява) – креативність, здатність уявляти інші сценарії та можливості.
5. Cognition (Когніція) – раціональне мислення, знання, аналіз ситуацій.
6. Physical (Фізичні дії) – фізична активність, здоров'я, поведінкові реакції. [6]

Українська науковиця Штепа О.С. у своїх дослідженнях говорить про багатофакторну модель психологічної ресурсності, компонентами якої є: 1) творчість, 2) уміння оновлювати власні ресурси, 3) любов, 4) робота над

собою, 5) допомога іншим, 6) знання власних ресурсів, 7) успіх, 8) доброта до людей, 9) впевненість у собі, 10) прагнення до мудрості, 11) самореалізація у професії, 12) віра, 13) відповідальність, 14) уміння використовувати власні ресурси. [1]

На основі багатогранної моделі ресурсності можна виділити такі основні складові психологічної ресурсності: емоційна стійкість, соціальні ресурси, когнітивна гнучкість, самосвідомість, емоційний інтелект, фізичні

12

ресурси, цінності та сенс життя (включаючи віру). Ці компоненти разом створюють основу психологічної ресурсності, що дозволяє людині ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін у житті. [11]

13

1.2. Християнська віра як предмет наукового дослідження. Структура християнської віри.

Християнська віра як предмет наукового дослідження є багатогранною темою, що охоплює різні аспекти, від теологічних і філософських до соціальних і психологічних. Існує кілька підходів до вивчення християнської віри в межах наукових дисциплін:

- Теологія є основною дисципліною, що займається дослідженням християнської віри. Вона розглядає основні християнські доктрини (наприклад, спасіння, Пресвята Трійця, воскресіння) через історичні, філософські та біблійні призми. Теологічні дослідження зосереджені на розкритті сенсу Божих об'явлень, природи Бога та природи людської душі в контексті християнської віри.
- Філософія релігії вивчає християнську віру з філософської точки зору,

зокрема через такі теми, як проблема зла і добра, питання віри і розуму, доведення існування Бога, моральні наслідки християнства для суспільства. Філософи часто аналізують, як християнські принципи можуть бути застосовані в повсякденному житті, як вони корелюють з етикою і як вони взаємодіють із сучасними науковими та соціальними теоріями.

- Психологія релігії розглядає християнську віру через призму людської психіки. Дослідження можуть охоплювати вплив релігії на психічне здоров'я, настрої, міжособистісні стосунки та прийняття рішень. Деякі дослідники вивчають, як релігійні переконання формують особистісний розвиток і як вони можуть виступати як джерело психологічної підтримки та стійкості під час труднощів або стресу.

14

- Соціологія релігії вивчає вплив християнської віри на суспільство. Це може включати дослідження релігійних громад, релігійних практик, їх вплив на соціальні інститути, зокрема на політику, освіту, здоров'я та моральні норми. Дослідники можуть також аналізувати, як релігія впливає на соціальні рухи та як вона сприяє або заважає соціальним змінам.
- Історичний підхід до християнської віри зосереджується на її розвитку з часів раннього християнства до сьогодення. Це включає дослідження історичних подій, які впливали на розповсюдження християнства, такі як Римська імперія, середньовіччя, реформація, контрреформація, а також еволюцію християнських конфесій і деномінацій.
- Антропологія релігії досліджує християнську віру як культурний феномен. Вона аналізує, як релігійні вірування та практики впливають

на культуру, традиції, свята, звичаї, ідентичність та ритуали. Дослідження можуть охоплювати релігійні практики в різних частинах світу та їх адаптацію до місцевих культурних умов.

- Етика християнства вивчає моральні принципи, що базуються на християнській вірі, і їх застосування до сучасних етичних дилем. Це охоплює такі питання, як права людини, справедливість, милосердя, ставлення до бідних, хворих, маргіналізованих верств населення, а також екологічні питання і відносини до природи.
- Нейронаука релігії зосереджена на вивченні того, як релігійні переконання та досвід впливають на мозок і нервову систему. Дослідники аналізують, як релігійні практики, молитва, медитація, та інші духовні практики можуть змінювати фізіологічні процеси, такі як рівень стресу, нейропластичність та функціонування мозку.

15

Проблематика релігійної віри давно перейшла за межі суто богословських дискурсів і стала повноцінним об'єктом психологічного аналізу. Перші системні підходи до вивчення релігійності як психічного феномена були закладені В. Джеймсом, який у своїй класичній праці «Різноманіття релігійного досвіду» розглядав віру як форму глибинного особистісного досвіду, що впливає на емоційний стан, смислотворення та поведінку людини [12].

Подальший розвиток психології релігії представлений у працях З. Фрейда, який трактував релігію як механізм психологічного захисту [13]; К. Юнга, який наголошував на архетипній природі релігійного досвіду [14]; Г. Олпорта, який уперше розмежував «зрілу» й «незрілу» релігійність,

показавши, що внутрішньо мотивована віра сприяє особистісному розвитку, інтеграції й психологічному здоров'ю [14]. Вагомий внесок зробили В. Франкл із концепцією пошуку сенсу [15] та Е. Фромм, який розглядав віру як необхідний елемент людської орієнтації у світі [16].

У сучасній психології релігія дедалі частіше розглядається як феномен, пов'язаний із механізмами подолання стресу, емоційної регуляції, формування надії та життєстійкості. Численні дослідження підтверджують кореляції між релігійністю, суб'єктивним благополуччям, здатністю до прощення, оптимізмом та розвитком внутрішніх ресурсів особистості. Таким чином, релігійна віра у психологічному вимірі постає не як сукупність богословських тверджень, а як психологічний феномен внутрішнього досвіду, що включає переживання, мотивацію, смисли, моральні орієнтири та поведінкові вибори.

16

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що християнська віра виконує значущу психологічно-ресурсну функцію, особливо у контексті переживання стресу, дистресу та психічних розладів. Зокрема, метасинтез, здійснений С. Е. М. Lloyd та співавторами (2024), показав, що дорослі християни з досвідом психічних розладів послідовно описують свою віру як джерело смислу, емоційної розради та внутрішньої опори в періоди загострення симптомів. Автори зазначають, що «учасники описували свою віру як джерело смислу, розради та відчуття мети у періоди психологічного дистресу» [18], що свідчить про значний екзистенційно-змістовий потенціал релігійного досвіду.

Особливо важливим елементом християнської віри виявляється переживання особистих стосунків із Богом. Учасники дослідження часто підкреслювали, що така взаємодія не є абстрактною чи доктринальною, а

сприймається як реальна підтримувальна присутність, здатна стабілізувати емоційний стан: *«особисті стосунки з Богом часто переживалися як стабілізуюча й підтримувальна присутність, особливо під час криз»* [18]. Це повністю узгоджується з сучасними психологічними моделями релігійного копінгу які трактують віру як механізм саморегуляції та стресостійкості.

Помітну роль відіграє також церковна спільнота. Численні учасники наголошували, що взаємодія з християнською громадою забезпечувала прийняття, розуміння та практичну підтримку, які сприяли їхній психологічній стабілізації та відновленню. Як зазначають автори, *«для багатьох церковна спільнота стала джерелом прийняття, розуміння та практичної підтримки, що сприяло одужанню»* [18]. Особливе значення мало пастирське піклування, у межах якого молитва, слухання та особиста увага духовних лідерів набували для учасників глибокого емоційного та смислового

17

значення: *«пастирська опіка, що включала молитву та уважне слухання, описувалася як глибоко значуща й емоційно підтримувальна»* [18].

Загалом метасинтез Ллойда та співавторів демонструє, що християнська віра — передусім через внутрішній екзистенційний досвід, переживання Божої присутності, смислотворення та емпатичну підтримку спільноти — виступає суттєвим ресурсом психологічної стійкості: учасники підкреслювали, що *«віра допомагала витримувати дистрес і зберігати надію»* [18]. Ці дані безпосередньо підтверджують, що релігійна віра у своєму християнському варіанті має виражений адаптивний та психоресурсний потенціал.

Специфіка саме християнської віри полягає в її особистісно-діалогічній природі: відношенні людини до Бога як до живої Особистості. Цей вимір

формує унікальний емоційний та екзистенційний досвід – довіру, надію, смирення, любов, прощення, подяку й відчуття прийняття, що має глибокий вплив на психічне життя особистості. Саме ці внутрішні стани та моральні настанови стають основою для розвитку саморегуляції, стійкості до стресу та формування психологічної ресурсності.

У структурі християнської віри, як психологічного явища, можна виокремити кілька ключових компонентів.

Когнітивний компонент включає систему переконань і уявлень про Бога, людину, сенс життя, добро і зло, спасіння та духовні практики. Він забезпечує цілісність світогляду та формує базові життєві орієнтири.

Емоційно-ціннісний компонент визначає екзистенційні переживання віри – почуття довіри, надії, духовної опори та внутрішнього миру. Саме він є ядром релігійної мотивації та визначає глибину духовного досвіду.

18

Вольовий (поведінковий) компонент проявляється у здатності діяти відповідно до християнських цінностей: здійснювати моральний вибір, проявляти стійкість, служіння, самопожертву, а також відповідальність за власні дії.

Духовно-смысловий компонент формує здатність людини осмислювати власне життя через призму віри, інтегрувати духовні цінності у щоденні рішення та вибудовувати цілісну особистісну позицію. Саме цей компонент робить християнську віру вагомим чинником психологічної стійкості, життєвої надії та внутрішньої гармонії.

Таким чином, у сучасній психології християнська віра постає як комплексний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та смислові виміри й виконує ресурсотворювальну функцію, сприяючи

адаптації, особистісному розвитку та психологічному благополуччю.

Як ми дослідили раніше, психологічна ресурсність передбачає здатність особистості мобілізувати свої внутрішні ресурси для подолання труднощів, стресу та адаптації до змін. Християнська віра, зокрема, через свої основні принципи, дає змогу формувати внутрішні резерви, які впливають на емоційну стабільність, моральну стійкість, здатність до саморегуляції та підтримки в складних життєвих ситуаціях. Християнство пропонує систему вірувань та практик, які можуть сприяти розвитку психологічної ресурсності особистості. Центральними аспектами християнської віри є надія, любов, прощення та вірність, які допомагають людині долати труднощі життя. У системі християнських вірувань Бог є не лише джерелом істини та доброти, а й тих внутрішніх сил, які дають людині змогу долати життєві труднощі, зміцнюючи її душевний спокій та стійкість.

19

Надія є важливим компонентом християнської віри, яка підтримує особистість у важкі моменти життя. Християнська надія не обмежується очікуванням матеріальних благ чи благополуччя, але фокусується на вічному Царстві Божому і спасінні душі. Це дає людині глибоке відчуття сенсу життя, сприяючи здатності витримувати труднощі та зберігати внутрішній спокій у складних ситуаціях. Коли людина вірить, що є вища мета і що Бог стоїть поруч у важкі моменти, це стає джерелом великої внутрішньої сили.

Християнське вчення закликає до практики безумовної любові та прощення, що має велике значення для емоційної стабільності особистості. Прощення допомагає людині позбутися важких емоційних вантажів, зменшити стрес та тривогу, дозволяючи зберігати внутрішній мир. Любов, яка виражається як безкорислива турбота про інших, також сприяє формуванню

позитивних емоційних станів, що є важливими для психічного здоров'я.

Образ Ісуса Христа є важливим для багатьох віруючих як приклад моральної стійкості, самопожертви та любові. Його життя та вчення є ідеалом духовної сили, з яким можуть співвідносити свої переживання віруючі. Віра в те, що Бог став людиною і пройшов через всі труднощі людського життя, дає християнам відчуття підтримки і захищеності.

Релігійні практики, такі як, молитва, читання Біблії, регулярне відвідування церкви та спілкування зі спільнотою віруючих стають ресурсами для психологічного здоров'я, зміцнюючи душевний спокій і допомагаючи людині адаптуватися до змін.

Такі висновки були підкріплені кількома дослідженнями. Наприклад, у 1997-1998 роках Edith Cowan University та NCLS Research було проведено

20

дослідження під назвою «The 1998 Australian Community Survey». Загалом, було опитано 997 дорослих осіб, що проживали в Австралії. Для дослідження була використана шкала балансу афектів Бредберна — психологічний інструмент, який використовується для вимірювання загального психологічного благополуччя індивіда. Розроблена Норманом Бредберном у 1960-х роках, шкала ґрунтується на ідеї, що емоційний стан людини можна розуміти через дві основні складові: позитивний афект і негативний афект. [19]

Шкала зазвичай складається з ряду запитань, що оцінюють, як часто людина переживає позитивні емоції (такі як щастя, задоволення чи радість) порівняно з негативними емоціями (такими як сум, злість чи розчарування). Загальний баланс цих емоцій — позитивних і негативних — дає уявлення про

психологічне благополуччя людини. [20]

Ця шкала широко використовується в психологічних дослідженнях та опитуваннях для оцінки суб'єктивного благополуччя, з припущенням, що вищий баланс позитивного афекту над негативним афектом корелює з кращим психічним здоров'ям.

За результатами опитування було виявлено, що три основні показники християнської віри, які були використані в даному дослідженні (віра в Бога, регулярне відвідування церкви, особиста молитва) є важливим чинником вищого рівня психологічного благополуччя. Опитувані особи, які вказали, що вірять у Бога, відвідують церкву та регулярно моляться мали значно вищі бали за шкалою збалансованого афекту порівняно з тими, що не вірять в Бога, не відвідують церкву та не моляться. Подібні результати були отримані

21

дослідниками Єйтс, Сен-Джеймс, Челмер, Фоленсбі та МакКейгні у 1981 році. [19]

За результатами порівняльного емпіричного дослідження духовного розвитку дорослих особистостей практикуючих християн та номінальних (або тих, хто лише називає себе християнами), проведеного Климишин О.І., виявлено кореляцію між духовними практиками та розвитком особистості, що в загальному контексті також пов'язано з психологічним благополуччям і ресурсністю. А саме, діагностика розвитку компонентів духовності (етичного, естетичного, пізнавального та екзистенційного) дозволила виділити три основні тенденції. Перша тенденція вказує на значне переважання етичного та екзистенційного компонентів у практикуючих християн, що свідчить про високий рівень моральної стійкості, підпорядкування мотивів діяльності особистісному смислу добра як етичному орієнтиру духовності та ефективний

внутрішній контроль за дотриманням моральних норм, що визначаються християнськими догмами. Зокрема, у ставленні до інших людей важливу роль відіграє переконання, що людина створена за образом і подобою Бога, що надає їй особливу сакральну цінність і визначає необхідність альтруїстичного, безкорисливого діяння. Окрім цього, практикуючі християни демонструють чітку орієнтацію на самовдосконалення через самопізнання та саморозвиток, що ґрунтується на їхній онтологічній вірі. Натомість номінальні християни мають лише відносну готовність до самопізнання, що є важливим чинником для духовного становлення особистості. [21]

Численні дослідження у галузі релігії та здоров'я були проведені Гарольдом Кьонігом — видатним американським психіатром. Він відомий вивченням того, як духовність і релігійна участь впливають на психічне та

22

фізичне здоров'я. Його дослідження вказують на те, що релігійна участь (а саме, практикування християнської віри) пов'язана з рядом позитивних результатів для здоров'я, таких як зниження рівня депресії, тривожності та зловживання психоактивними речовинами. [22] Такі висновки підтверджують і дослідження Якуба Павліковського - доктора наук, філософа та лікаря. [23]

Проте, існує обмежена кількість досліджень, що безпосередньо вивчають взаємозв'язок між християнською вірою та психологічною ресурсністю, що визначає актуальність та наукову потребу в проведенні нашого дослідження.

23

1.3. Християнська віра як детермінанта психологічної ресурсності особистості.

Християнська віра, у своїй психологічній сутності, належить до вищого рівня духовно-смилових ресурсів, оскільки забезпечує людині опору, що виходить за межі мінливих життєвих обставин, матеріальних умов та ситуативних переживань. Її центральним змістом є спрямованість до трансцендентного — Бога як Живої Особистості, що відкриває людині стабільний, незмінний смисловий горизонт. Саме ця перспектива робить християнську віру здатною інтегрувати внутрішній досвід особистості, сприяти її стійкості та підтримувати цілісність у періоди криз, невизначеності та втрат.

З погляду психології, християнська віра виступає інтеграційною детермінантою психологічної ресурсності, оскільки включає взаємодоповнювані когнітивні, емоційно-ціннісні, вольові та духовно-смилові механізми, які забезпечують адаптацію особистості до складних життєвих умов.

По-перше, віра виконує функцію смислової організації досвіду. Християнські уявлення про людину, страждання, добро та Провидіння формують цілісну когнітивну рамку, що дозволяє інтерпретувати події не як хаотичні чи безглузді, а як такі, що мають місце в ширшому смисловому контексті. У кризових ситуаціях це допомагає знижувати рівень невизначеності, пом'якшувати екзистенційний страх та відновлювати внутрішню орієнтацію.

По-друге, християнська віра сприяє емоційній стабілізації. Переживання Божої присутності, довіри, надії, прощення і любові створюють

ресурсну емоційну базу, яка пом'якшує інтенсивність негативних переживань

і підтримує людину в періоди виснаження. Досвід молитви, сповіді, богослужіння та спільної підтримки виступає механізмом саморегуляції, що знижує тривожність, сприяє відновленню та відчуттю внутрішньої опори.

По-третє, віра формує вольову стійкість і моральну спрямованість. Християнські цінності — любов, смирення, відповідальність, прощення, служіння — виконують роль морального імперативу, який сприяє прийняттю зрілих рішень, подоланню імпульсивності, витримці у важких обставинах і здатності діяти відповідно до внутрішніх переконань. Це особливо значуще для розвитку життєстійкості, витривалості та здатності не руйнуватися під тиском зовнішніх обставин.

По-четверте, християнська віра забезпечує соціальну підтримку через релігійну спільноту. Церква виступає середовищем прийняття, емпатії та практичної допомоги; належність до громади знижує ризик соціальної ізоляції, посилює відчуття приналежності та захищеності. Для багатьох віруючих саме церковна спільнота стає простором емоційної стабілізації та відновлення у періоди стресу чи травми.

Узагальнюючи, християнська віра постає не лише як релігійне чи культурне явище, але і як потужний психологічний ресурс життєстійкості, що допомагає людині зберігати свою цілісність, гідність і внутрішню свободу в умовах життєвих викликів. В контексті сучасних криз, зокрема війни, віра виконує роль внутрішньої опори, яка дозволяє витримувати невизначеність, зберігати надію, актуалізувати смисли та мобілізувати особистісні ресурси для подолання стресу. Саме тому християнська віра в сучасній психології

25

розглядається як одна з ключових ресурсних детермінант психічного благополуччя та адаптивності.

Висновок до розділу 1

Отже, у першому розділі теоретичного аналізу було розглянуто основні поняття та аспекти, що пов'язані з християнською вірою як чинником психологічної ресурсності. Перш за все, детально проаналізовано концепцію психологічної ресурсності, яка є важливою складовою психічного здоров'я особистості. Було визначено, що психологічна ресурсність включає в себе емоційну, когнітивну та соціальну компоненти, які взаємодіють між собою та сприяють ефективному реагуванню на стресові ситуації, адаптації до змін та збереженню психічної рівноваги. Окрім того, було підкреслено важливість дослідження взаємозв'язку між психологічною ресурсністю та вірою, оскільки остання є одним із потужних чинників, що можуть позитивно впливати на психологічне благополуччя.

У другій частині розділу було проаналізовано, як християнська віра стає предметом наукового психологічного дослідження. Було розглянуто основні підходи класичної та сучасної психології релігії — від В. Джеймса, З. Фрейда, К. Юнга і В. Франкла до сучасних дослідників духовності. Особлива увага була зосереджена на тому, як віра переходить із теологічної площини у психологічну: через внутрішній досвід, смислотворення, саморегуляцію, моральний вибір та емоційно-ціннісні переживання. У цьому контексті було висвітлено ключові компоненти християнської віри — когнітивний, емоційно-ціннісний, вольовий і духовно-смысловий — як психологічні конструкції, що підлягають дослідженню.

На прикладі кількох раніше проведених досліджень було показано, що

сили для подолання життєвих труднощів, допомагати в процесі саморозуміння та самовдосконалення. Також виявлено, що християнська віра сприяє розвитку таких психічних якостей, як емоційна стійкість, альтруїзм, здатність до прощення та співчуття, що в свою чергу допомагає людині зберігати психологічне благополуччя в умовах соціальних та особистісних викликів.

Було показано, що християнська віра функціонує як інтегративний духовно-смысловий ресурс, який зміцнює психологічну стійкість особистості. Було описано, як віра забезпечує смыслову організацію досвіду, сприяє емоційній стабілізації, формує моральну та волюву спрямованість і підсилюється соціальною підтримкою церковної спільноти. Наголошено, що в умовах життєвих труднощів, зокрема воєнних викликів, християнська віра допомагає людині зберігати внутрішню цілісність, надію й психологічне благополуччя, виступаючи важливим чинником життєстійкості.

Таким чином, розглянуті аспекти відкривають нові перспективи для подальшого емпіричного дослідження цього зв'язку, оскільки існуючі наукові праці не завжди дають вичерпну картину взаємодії між християнською вірою та психологічною ресурсністю. Водночас, результати дослідження засвідчують потребу у подальшій науковій роботі, спрямованій на вивчення конкретних механізмів цього зв'язку та його впливу на психічне здоров'я особистості в умовах сучасного суспільства.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХРИСТІЯНСЬКОЇ ВІРИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 2.1.

Організація та методи емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було вивчення взаємозв'язку між рівнем християнської віри та показниками психологічної ресурсності особистості. Завдання дослідження передбачали:

1. визначити рівень розвитку психологічної ресурсності серед респондентів;
2. оцінити рівень релігійної залученості за шкалою DUREL; 3. виявити особливості взаємозв'язку між рівнем віри та показниками психологічної ресурсності.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку з 74 респондентів віком від 17 до 60 років. Критеріями включення у вибірку стали: належність до християнської традиції (незалежно від рівня практики), добровільна згода на участь у дослідженні, а також відсутність серйозних психічних розладів, які могли б спотворити результати опитування. Було забезпечено різноманітність за віком, статтю та рівнем релігійної активності, що дозволило отримати більш репрезентативну картину впливу християнської віри на психологічну ресурсність.

Для досягнення поставленої мети використано такі **методики**:

1. **Методика діагностики психологічної ресурсності особистості** (О. Штепа, 2017). Вона спрямована на оцінку рівня розвитку основних ресурсних складових особистості — когнітивного, емоційного, поведінкового та мотиваційного компонентів. Опитувальник дозволяє

отримати інтегральний показник загальної психологічної ресурсності, а

також показники за окремими шкалами.

Методика містить 15 шкал, кожна з яких відображає окремий аспект психологічної ресурсності:

- Упевненість у собі — самостійність у прийнятті рішень, довіра до власного досвіду та інтуїції.
 - Доброта до людей — позитивне ставлення до інших, неконкурентність, доброзичливість.
 - Допомога іншим — готовність до підтримки, співпраці та альтруїстичних дій.
 - Успіх — прагнення до самореалізації та ефективності у професійній діяльності.
 - Любов — здатність до близьких, щирих стосунків, підтримки та емпатії.
 - Творчість — самовираження, нестандартність мислення, відкритість новому досвіду.
 - Віра у добро — переконаність у справедливості світу, довіра до Бога, надія.
 - Прагнення до мудрості — пізнавальна активність, рефлексивність, прагнення до істини.
 - Робота над собою — усвідомлення своїх рис, рефлексія та самокорекція.
 - Самореалізація у професії — задоволення від діяльності, відчуття покликання.
 - Відповідальність — усвідомлення наслідків власних дій, чесність і надійність.
- 30
- Знання власних ресурсів — розуміння своїх можливостей, обмежень і

способів саморозвитку.

- Уміння оновлювати ресурси — здатність до відновлення енергії, пошуку внутрішньої рівноваги.
- Уміння використовувати ресурси — застосування власного потенціалу для досягнення цілей.
- Загальний рівень психологічної ресурсності — інтегральний показник гармонійності, самодостатності, здатності любити, діяти й підтримувати інших.

2. Шкала релігійної участі DUREL (Duke University Religion Index) — короткий опитувальник, що складається з п'яти пунктів і оцінює три аспекти релігійності: організовану релігійність (участь у богослужіннях), неорганізовану релігійність (індивідуальні релігійні практики, молитва, читання Писання) та внутрішню релігійність (ступінь особистої інтеграції віри у життя). Методика адаптована для використання в українському контексті. Шкала DUREL має високу надійність і використовується у психологічних дослідженнях для виявлення зв'язку між релігійністю, психічним здоров'ям і життєстійкістю.

Респондентам було задано наступні питання: “Як часто ви відвідуєте богослужіння або інші формальні релігійні зібрання?”, “Як часто ви виконуєте особисті релігійні практики (молитва, роздуми, читання Біблії) поза межами церкви?”, “Наскільки релігія або віра має важливе значення у вашому житті?”, “Наскільки ви відчуваєте, що ваша віра впливає на ваші життєві рішення?”, “Чи відчуваєте ви присутність Бога у вашому житті?”,

31

“Чи відчуваєте ви себе приналежним до певної релігійної

громади/спільноти?”.

Вибір цих методик був обґрунтований теоретичною моделлю психологічної ресурсності, яка розглядає релігійну віру як інтегративний ресурс внутрішньої стабільності, емоційної стійкості та смислового наповнення життя. Поєднання цих інструментів дозволяє оцінити, яким чином внутрішні аспекти християнської віри корелюють із психічною стійкістю, саморегуляцією та загальним психологічним благополуччям респондентів.

У дослідженні взяли участь 74 респонденти віком від 17 років до 45+. За результатами опитування, більшість учасників — молоді люди вікової категорії 18–24 роки (45,9%), віком 25–44 роки — 32,4%, до 18 років — 13,5%, і старші за 45 років — 8,1%.

Вкажіть свій вік:
74 responses

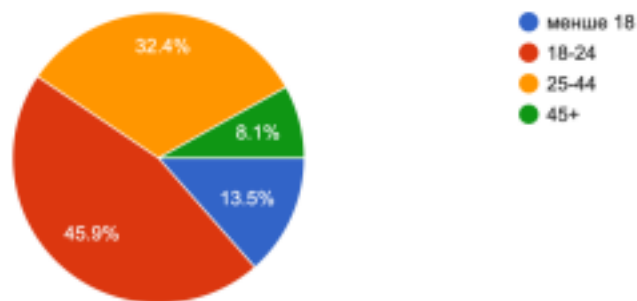


Рис.1

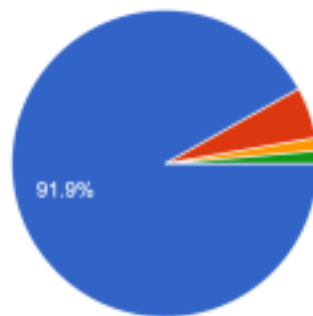
Щодо релігійної самоідентифікації: 91,9% респондентів вважають себе

32

християнами, 5,4% відповіли «ні», а 2,8% зазначили, що їм важко визначитись із відповіддю.

Чи вважаєте ви себе християнином?

74 responses

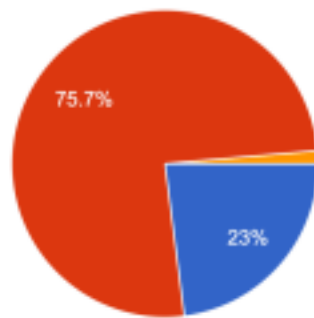


- так
- ні
- важко відповісти
- важко сказати, бо дивлячись що таке християнин. зараз я просто вірю в бога, але нічого не роблю. для мене християнин це людина, яка шукає бога, але зараз я не така, тому скоріше ні, ніж так

Серед опитаних було 75.7% жінок та 23% чоловіків. Один респондент відмовився вказувати свою стать.

Ваша стать:

74 responses



- чоловік
- жінка
- відмовляюсь вказувати

Опитування проводилось онлайн за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність участі та анонімність відповідей. Респондентам було запропоновано заповнити дві методики — опитувальник Штепи та шкалу DUREL. Усі учасники надали згоду на участь у дослідженні

33

добровільно.

Отримані результати було зведено у таблиці Google Sheets та піддано статистичній обробці: обчислення середніх показників, частотних розподілів,

визначення рівнів розвитку психологічної ресурсності, а також кореляційного аналізу між показниками релігійності та психологічної ресурсності.

Таким чином, обрана організація дослідження дозволила забезпечити надійність, валідність та репрезентативність отриманих даних, а також виявити основні тенденції взаємозв'язку між християнською вірою та психологічною ресурсністю особистості.

34

2.2. Аналіз зв'язку християнської віри та загального рівня психологічної ресурсності

З метою виявлення взаємозв'язку між показниками християнської віри та рівнем психологічної ресурсності було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнтів Пірсона (для лінійних зв'язків) та Спірмена (для рангових, монотонних зв'язків). Статистично значущими вважалися кореляції при рівні $p < 0,05$.

Розглянемо результати кореляційного аналізу коефіцієнти Пірсона r та Спірмена ρ . (див. Таблиця 1).

Correlation Table

			Pearson		Spearman	
			r	p	rho	p
Рівень ПРО	-	приналежність до спільноти	0.193	.102	0.149	.209
Рівень ПРО	-	присутність Бога	0.432	< .001	0.218	.063
Рівень ПРО	-	вплив віри	0.237	.044	0.206	.080
Рівень ПРО	-	важливість віри	0.315	.007	0.234	.046
Рівень ПРО	-	стать	-0.043	.719	-0.095	.430
Рівень ПРО	-	практики	0.189	.109	0.090	.447
Рівень ПРО	-	частота відвідування служінь	0.190	.108	0.158	.183
Рівень ПРО	-	вік	0.306	.008	0.214	.070
Рівень ПРО	-	християнин	0.390	< .001	0.287	.014

Таблиця 1

Найбільш надійні кореляції виявлено між показниками релігійної ідентичності та загальним рівнем психологічної ресурсності. Ідентифікація себе як християнина позитивно корелює з рівнем психологічної ресурсності (r

= 0.390; $p < 0.001$; $\rho = 0.287$; $p = 0.014$). Це свідчить про те, що християнська самоідентифікація пов'язана з більш високими показниками внутрішніх психологічних ресурсів.

Подібну тенденцію продемонстрував показник “важливість віри”: вищий рівень суб'єктивної значущості віри у житті респондента асоціюється з вищим рівнем психологічної ресурсності ($r = 0.315$; $p = 0.007$; $\rho = 0.234$; $p = 0.046$). Таким чином, внутрішня переконаність і значущість віри виявляються суттєвими чинниками підтримання психологічної стійкості.

35

Окремі змінні виявили статистично значущий зв'язок лише за коефіцієнтом Пірсона, що свідчить про більш лінійний характер залежності. Найвищі показники отримано для змінної “присутність Бога” ($r = 0.432$; $p < 0.001$), що демонструє досить сильний позитивний зв'язок із психологічною ресурсністю. Хоча коефіцієнт Спірмена не досяг рівня значущості ($\rho = 0.218$; $p = 0.063$), тенденція вказує на високу роль особистісного відчуття Божої присутності у формуванні внутрішньої стійкості.

Крім того, значущий зв'язок за Пірсоном спостерігається між віком респондентів і рівнем ресурсності ($r = 0.306$; $p = 0.008$). Це свідчить про тенденцію до зростання психологічної зрілості та стійкості з віком. Аналогічно, показник “вплив віри на життя” ($r = 0.237$; $p = 0.044$) також корелює з ресурсністю, хоча його значення є відносно слабким і не підтверджується Спірменом.

Не було виявлено статистично значущих зв'язків між рівнем психологічної ресурсності та такими змінними, як стать, належність до релігійної спільноти, частота участі у богослужіннях та релігійні практики (усі $p > 0.05$). Це може свідчити про те, що зовнішні прояви релігійності не мають вирішального значення для формування психологічних ресурсів особистості.

Проведений аналіз показав, що внутрішні аспекти релігійності (ідентифікація себе як християнина, значущість віри, переживання Божої присутності) мають тісніший зв'язок із рівнем психологічної ресурсності, ніж зовнішні прояви (участь у служіннях, релігійні практики, приналежність до

спільноти). Це дозволяє зробити висновок, що саме особистісно осмислена, внутрішньо пережита віра виконує ресурсну функцію, сприяючи підвищенню психологічної стійкості, відновленню та здатності долати життєві труднощі.

На другому етапі для перевірки статистичної значущості різниці середніх значень рівня психологічної ресурсності між двома групами («християни» та «нехристияни») було використано **t-критерій Уелча**. Результати аналізу подано у таблиці нижче:

36

Independent Samples T-Test

	t	df	p
Рівень ПРО	2.570	5.417	.046

Таблиця 2

Отримане р-значення ($p = 0.046$) є меншим за рівень статистичної значущості $\alpha = 0.05$, що дозволяє відкинути нульову гіпотезу про відсутність різниці між групами. Таким чином, виявлена статистично значуща різниця у середньому рівні психологічної ресурсності між респондентами, які ідентифікують себе як християни, та тими, хто не ототожнює себе з християнством.

Іншими словами, християни демонструють вищі показники психологічної ресурсності, що узгоджується з теоретичними положеннями про роль віри як внутрішнього джерела сенсу, підтримки та адаптаційних можливостей особистості.

З метою виявлення найбільш вагомих чинників, що визначають рівень психологічної ресурсності особистості, було проведено множинний регресійний аналіз із включенням таких незалежних змінних: вік, стать, важливість віри, вплив віри, відчуття присутності Бога, ідентифікація як християнин.

37

Linear Regression ▼

Model Summary – Плань ЛРО

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	8.925
M ₁	0.534	0.285	0.208	7.943

Note. M₁ includes вік, важливість віри, вплив віри, присутність Бога, стать, християнин

ANOVA ▼

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	1634	7	233.47	3.701	.002
	Residual	4101	65	63.09		
	Total	5735	72			

Note. M₁ includes вік, важливість віри, вплив віри, присутність Бога, стать, християнин

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized ^a	t	p
M ₀	(Intercept)	88.384	1.045		84.610	< .001
M ₁	(Intercept)	74.022	8.699		8.509	< .001
	вік	2.702	1.263	0.248	2.140	.036
	важливість віри	1.795	1.946	0.198	0.923	.360
	вплив віри	-1.277	1.770	-0.139	-0.721	.473
	присутність Бога	3.613	2.232	0.255	1.619	.110
	стать (1)	-0.714	2.306		-0.309	.758
	стать (відмовляюсь вказувати)	-8.361	9.238		-0.905	.369
	християнин (0)	-3.197	5.527		-0.579	.565

^a Standardized coefficients can only be computed for continuous predictors.

таблиця 3

Отримані результати свідчать, що модель є **статистично значущою**: $R^2 = 0.285$, $p = 0.002$.

Це означає, що включені предиктори пояснюють 28.5% варіації загального рівня психологічної ресурсності. Такий показник можна вважати **помірним** і цілком прийнятним для соціально-психологічних досліджень, де поведінкові та мотиваційні чинники рідко пояснюють понад третину дисперсії.

38

Подальший аналіз коефіцієнтів регресії показав, що не всі змінні

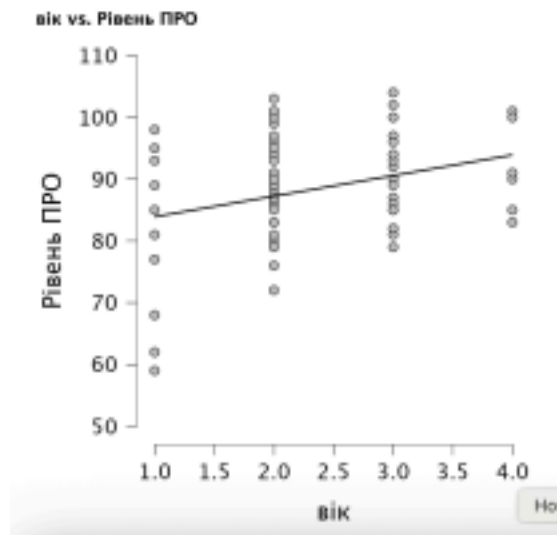
здійснюють незалежний вплив на рівень психологічної ресурсності. Зокрема, статистично значущими предикторами виявилися:

- **Вік**

зростає.

досвіду,

зрілим



($\beta=0.248, p=0.036$): зі збільшенням віку рівень психологічної ресурсності зростає. Це може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, розвитком навичок саморегуляції та більш зрілим ставленням до життєвих труднощів.

- **Відчуття присутності Бога** ($\beta=0.255, p=0.001$): ця змінна має найсильніший унікальний вплив серед усіх предикторів. Високе суб'єктивне відчуття Божої присутності суттєво підвищує показник психологічної ресурсності, що свідчить про глибокий зв'язок між духовним досвідом і внутрішніми адаптаційними можливостями особистості.

Інші змінні — важливість віри, вплив віри, ідентифікація як християнин та стать — не продемонстрували статистично значущого унікального впливу при контролі інших факторів.

Це може свідчити про те, що їхній первинний зв'язок із рівнем ресурсності, виявлений у кореляційному аналізі, опосередковується більш глибокими змінними, зокрема переживанням Божої присутності.

Таким чином, результати регресійного аналізу дозволяють зробити такі висновки:

1. Релігійні змінні у цілому мають вплив на психологічну ресурсність, однак вирішальне значення має не формальна приналежність до віри, а глибина особистісного духовного досвіду.
2. Відчуття присутності Бога є **найпотужнішим предиктором** ресурсності, тоді як зовнішні аспекти релігійності (ідентифікація, частота практик тощо) не мають самостійного ефекту.
3. Вік є додатковим, але незалежним фактором, який підсилює здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси.

Отже, можна стверджувати, що психологічна ресурсність у християн контекстуально пов'язана насамперед із внутрішнім релігійним досвідом, а не лише із соціальною чи поведінковою релігійністю.

2.3 Дослідження впливу чинників на специфічні шкали психологічної ресурсності

Для детального розуміння природи зв'язку між християнською вірою, демографічними чинниками та психологічною ресурсністю, був проведений кореляційний аналіз Спірмена (ρ) усіх досліджуваних змінних із 14 окремими шкалами методики ОПРО (Особистісні Психологічні Ресурси). Цей аналіз дозволив виявити, які саме ресурси формують загальний рівень ПР і які з них специфічно пов'язані з релігійними або віковими чинниками.

Аналіз кореляцій між 14 шкалами ПР та загальним показником рівня психологічної ресурсності виявив, що не всі ресурси роблять однаковий внесок у загальний рівень:

- Найсильніший внесок у загальний Рівень ПР роблять ресурси, пов'язані з діяльністю та особистісною ефективністю:
 - "Самореалізація у професії" ($\rho=0.387, p<0.001$).
 - "Упевненість у собі" ($\rho=0.334, p=0.004$).
- Значущі, але помірні зв'язки виявлено з ресурсами, пов'язаними з керуванням собою:
 - "Уміння оновлювати власні ресурси" ($\rho=0.261, p=0.026$).
 - "Знання власних ресурсів" ($\rho=0.218, p=0.064$), що знаходиться на межі статистичної значущості.
- Ресурси, пов'язані з цінностями та альтруїзмом ("Віра у добро" $\rho=0.160, p=0.177$), мають слабкий і статистично незначущий зв'язок із загальним Рівнем ПР.

Дослідження зв'язку між релігійними чинниками та специфічними шкалами психологічної ресурсності розкрило, що християнська віра специфічно пов'язана з альтруїстичним та морально-етичним блоком ресурсів:

- Ідентифікація як "Християнин": Значущий позитивний зв'язок виявлено з "Вірою у добро" ($\rho=0.306, p=0.009$), "Допомогою іншим" ($\rho=0.239, p=0.044$) та "Добротою до людей" ($\rho=0.233, p=0.047$).

- "Важливість віри": Суб'єктивна значущість віри також найбільш тісно корелює з "Добротою до людей" ($\rho=0.343, p=0.003$) та "Допомогою іншим" ($\rho=0.321, p=0.006$).
- Зовнішні "Практики": Навіть поведінкові аспекти (Практики) демонструють значущий позитивний зв'язок із "Добротою до людей" ($\rho=0.266, p=0.023$) та "Вірою у добро" ($\rho=0.297, p=0.012$).

Релігійність (як ідентичність, так і важливість, і практики) найбільш тісно корелює з розвитком **альтруїстичних та морально-етичних ресурсів** ("Доброта", "Допомога", "Віра у добро"). Це пояснює, чому ці релігійні фактори втрачають значущість у регресії, оскільки їхній вплив є **специфічним** і не поширюється на **весь** загальний рівень ПР.

Аналіз кореляцій між **Віком** та окремими шкалами психологічної ресурсності виявив, що життєвий досвід найбільше сприяє розвитку **метакогнітивного** компонента ресурсності:

Spearman's Partial Correlations ▼

		n	Spearman's rho	p
вік	- успіх	73	0.036	.775
вік	- впевненість у собі	73	0.145	.241
вік	- допомога іншим	73	0.237	.054
вік	- Доброта до людей	73	-0.098	.431
вік	- любов	73	0.134	.279
вік	- творчість	73	0.083	.505
вік	- віра у добро	73	0.217	.078
вік	- прагнення до мудрості	73	0.019	.878
вік	- робота над собою	73	0.134	.281
вік	- самореалізація у професії	73	0.067	.589
вік	- відповідальність	73	0.034	.783
вік	- Знання власних ресурсів	73	0.292*	.017
вік	- Уміння оновлювати власні ресурси	73	0.248*	.043
вік	- Рівень ПР	73	0.214	.082
вік	- Уміння використовувати власні ресурси	73	0.207	.093

- Значущий позитивний зв'язок ($p<0.05$) існує з:
 - "Знання власних ресурсів" ($\rho=0.311, p=0.007$).
 - "Уміння використовувати власні ресурси" ($\rho=0.316, p=0.007$). ●
- Зв'язок із "Роботою над собою" ($\rho=0.230, p=0.051$) знаходиться на межі значущості.

Вік найбільш ефективно сприяє розвитку здатності респондента усвідомлювати, керувати та використовувати власні ресурси, що є головною

причиною, чому Вік виявився єдиним стійким незалежним предиктором у множинній регресії.

Внутрішні кореляції між самими шкалами психологічної ресурсності є високими, що підтверджує внутрішню узгодженість методики та її конструктну валідність:

- Особливо сильні зв'язки ($p > 0.6, p < 0.001$) існують між трьома шкалами, що описують управління ресурсами: "Знання власних ресурсів", "Уміння оновлювати власні ресурси" та "Уміння використовувати власні ресурси".
- Також виявлено сильні зв'язки між "Любов" та "Самореалізація у професії" ($p = 0.520, p < 0.001$).

Висновок до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене у даному розділі, було спрямоване на встановлення взаємозв'язку між рівнем християнської віри та показниками психологічної ресурсності особистості. Для досягнення цієї мети було організовано дослідження за участю респондентів різного віку, з використанням Методики діагностики психологічної ресурсності особистості (ОПРО) для оцінки 15 ресурсних складових та Шкали релігійної участі DUREL (адаптованої) для оцінки внутрішньої та зовнішньої релігійності.

Проведена статистична обробка отриманих даних, що включала кореляційний аналіз (Пірсона та Спірмена), порівняльний аналіз середніх (t-критерій Уелча) та множинний регресійний аналіз, дозволила сформулювати низку ключових висновків:

1. **Внутрішня віра як первинний чинник:** Аналіз зв'язків чітко засвідчив, що внутрішні, суб'єктивні аспекти віри, зокрема відчуття присутності Бога та особиста ідентифікація як християнина, мають найбільш виражений позитивний зв'язок із загальним рівнем психологічної ресурсності. На противагу цьому, зовнішні, поведінкові прояви релігійності (частота відвідування служінь, практики) виявилися

статистично незначущими предикторами ресурсності.

2. **Вік як стійкий незалежний предиктор:** У моделях множинної регресії, що контролюють спільний вплив усіх змінних, Вік виявився єдиним стійким незалежним чинником, що позитивно впливає на психологічну ресурсність. Вплив більшості релігійних змінних при цьому втрачав свою унікальність, що вказує на їхню взаємозалежність (мультиколінеарність).
3. **Специфіка впливу на ресурси:** Детальний кореляційний аналіз 14 окремих шкал психологічної ресурсності виявив специфічні механізми впливу чинників:
 - Вік найбільш ефективно сприяє розвитку метакогнітивних ресурсів (здатність усвідомлювати та керувати власними ресурсами).

44

- Християнська ідентичність найбільш тісно пов'язана з альтруїстичними, морально-етичними ресурсами ("Доброта", "Допомога", "Віра у добро").

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що психологічна ресурсність у християнському контексті пов'язана не стільки з формальною, скільки з *глибинною, особистісно осмисленою вірою*, а також зі зростанням *життєвої та метакогнітивної зрілості*.

45

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РЕСУРСНОСТІ НА ОСНОВІ ХРИСТІЯНСЬКОЇ ВІРИ

3.1. Християнська віра як інтеграційна основа психологічної ресурсності

На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, християнська віра розглядається не лише як система переконань і практик, але й як інтеграційний ресурс психологічної стійкості. Емпіричне дослідження, проведене серед 74 респондентів віком від 17 до 60, показало, що глибинні аспекти віри, зокрема особистісне відчуття присутності Бога та ідентифікація як християнина, мають найбільш виражений позитивний

зв'язок із загальним рівнем психологічної ресурсності. Зовнішні прояви релігійності, такі як відвідування богослужінь чи участь у ритуалах, статистично не корелюють із ресурсністю, що підкреслює важливість внутрішнього, суб'єктивного досвіду віри.

Таким чином, християнська віра виступає інтеграційним чинником психологічної ресурсності через:

- смислову організацію досвіду, що дозволяє структурувати життєві події та формувати життєві цілі;
- емоційну стабілізацію, завдяки переживанню надії, любові, смирення та прощення;
- формування вольової стійкості та моральної спрямованості, прояви якої включають моральний вибір, самопожертву та служіння іншим; ● забезпечення соціальної підтримки, яка реалізується через релігійну спільноту

46

3.2. Структурні компоненти християнської віри у вимірі психологічної ресурсності

З психологічної точки зору, християнська віра включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

1. Когнітивний компонент – система уявлень та переконань про Бога, сенс життя, добро і зло, спасіння, молитву та любов, що визначає життєві орієнтири.
2. Емоційно-ціннісний компонент – переживання надії, любові, смирення та прощення, що забезпечує емоційне наповнення та формує глибину духовного досвіду. Емпіричні дані підтвердили, що цей компонент найбільш тісно корелює з альтруїстичними та морально-етичними ресурсами, такими як "Доброта", "Допомога" та "Віра у добро".
3. Вольовий компонент – готовність діяти відповідно до християнських цінностей, здатність до морального вибору та стійкість у складних ситуаціях.
4. Духовно-смисловий компонент – інтегрує усі попередні, перетворюючи віру на психологічний ресурс, що забезпечує життєстійкість,

внутрішню гармонію та адаптацію до стресових ситуацій, включно з кризовими подіями.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що психологічна ресурсність у християнському контексті формується не через формальні релігійні дії, а через глибинний внутрішній досвід віри та особистісну ідентифікацію з християнською спільнотою, що дозволяє реалізувати когнітивні, емоційні, вольові та духовно-смыслові ресурси в умовах життєвих випробувань.

47

3.3 Психологічні рекомендації та шляхи оптимізації ресурсності на основі християнської віри

Психологічна ресурсність сучасної особистості визначається як здатність ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для самореалізації, підтримки психічного здоров'я та адаптації до життєвих викликів. Результати нашого дослідження підтвердили, що серед різних чинників найбільш впливовими на рівень ресурсності є вік та внутрішня віра, особливо суб'єктивне відчуття присутності Бога, тоді як зовнішні форми релігійної активності — відвідування церкви, участь у ритуалах — не мають статистично значущого впливу.

Таким чином, основна мета рекомендацій — поглибити внутрішній духовний досвід і одночасно розвинути метакогнітивні ресурси, які сприяють усвідомленому управлінню особистими ресурсами та підвищенню психологічної стійкості.

Ключові виклики:

1. Проблема формалізму релігійної практики. Ритуальна активність часто є механічною та не забезпечує зростання ресурсності.
2. Пріоритет суб'єктивної віри. Відчуття присутності Бога є найбільш значущим фактором психологічної ресурсності, що вимагає розвитку внутрішнього досвіду.
3. Розвиток метакогнітивної зрілості. Молоді вікові групи потребують підтримки у розвитку здатності до самопізнання, саморегуляції та

оновлення ресурсів.

Розвиток метакогнітивних ресурсів

Метакогнітивні ресурси включають знання про власні здібності та можливості, а також уміння їх оновлювати та ефективно використовувати. Рекомендації спрямовані на розвиток цих навичок через інтеграцію релігійних цінностей у психологічну практику.

Напрямок 1: Розвиток знання власних ресурсів (самопізнання)

48

- Методика: Впровадження «Аутентичного християнського інвентаризаційного аналізу» та створення «Карти духовних і психологічних ресурсів», де поєднуються:
 - духовні ресурси (віра, молитва, духовні дари);
 - психологічні ресурси (сильні сторони, навички саморегуляції);
 - соціальні ресурси (підтримка громади, наставників).
- Мета: Трансформувати абстрактні духовні поняття у конкретні активи для ефективного використання у повсякденному житті.

Напрямок 2: Розвиток уміння оновлювати ресурси (саморегуляція)

- Методика: Практики психологічного та духовного відновлення; усвідомлений «суботній відпочинок» (Sabbath rest), використання свят та постів як інструментів регенерації.
- Мета: Підтримка психоемоційної стійкості та ресурсності, збереження внутрішньої енергії.

Поглиблення внутрішнього духовного досвіду

Цей блок рекомендацій орієнтований на зміцнення найсильнішого чинника ресурсності — відчуття присутності Бога.

Напрямок 1: Перехід від ритуалу до рефлексії

- Методика: Навчання рефлексивній (споглядальній) молитві, спрямованій на розвиток діалогу з Богом та емоційного зв'язку.
- Обґрунтування: Збільшення внутрішнього духовного досвіду прямо корелює з

підвищенням психологічної ресурсності.

Напрямок 2: Розвиток альтруїстичної ресурсності

- Методика: Створення програм цілеспрямованого служіння, акцент на якості переживань та усвідомленні внутрішнього наповнення від допомоги іншим.
- Обґрунтування: Ідентифікація як християнина сильніше пов'язана з альтруїстичними діями, ніж із формальною активністю.

49

Рекомендації для практикуючих психологів та духовенства

Для пасторів і духовних лідерів:

- Фокусувати наставництво на внутрішньому стані парафіян, свідомому управлінні власними ресурсами, а не на формальних ритуалах. ● Підготовка наставників до розпізнавання психологічних потреб і ресурсних дефіцитів у парафіян.

Для психологів:

- Інтегрувати духовні цінності (віра у добро, любов, прощення) у терапевтичний процес як внутрішні ресурси, що доповнюють класичні психологічні методи.
- Використовувати техніки створення карти ресурсів, рефлексивної молитви та духовного відпочинку для зміцнення психоемоційної стійкості клієнтів.

50

Висновки до розділу 3

1. Внутрішня віра, особливо суб'єктивне відчуття присутності Бога, є найсильнішим чинником психологічної ресурсності.
2. Зовнішні релігійні практики (відвідування церкви, участь у ритуалах) не мають значущого впливу на ресурсність, тому акцент варто змістити на глибинний внутрішній досвід.
3. Розвиток метакогнітивних ресурсів, зокрема самопізнання,

саморегуляції та оновлення ресурсів, посилює психологічну стійкість і сприяє ефективній адаптації.

4. Практичні методики, які інтегрують духовні цінності в психотерапевтичні та повсякденні практики, забезпечують підвищення якості життя та внутрішньої ресурсності особистості.

51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості // *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
2. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation // *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6, no. 4. P. 307–324.
3. Галецька І., Сосновський Т. *Психологія здоров'я: теорія та практика*. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
4. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-CoV-2 // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 1. С. 5–10. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2022_1_3
5. Музичко Л. В. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність // *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. Вип. 1. С. 28–33.
6. Lahad M., Leykin D. The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? // *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application*. London ; Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers, 2013. P. 11–32.
7. Боброва Л. Г. Позитивна психотерапія як метод збереження психічного

8. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency // *American Psychologist*. 1982. Vol. 37, no. 2. P. 122–147.
9. Frankl V. E. On Logotherapy and Existential Analysis // *American Journal of Psychoanalysis*. 1958. Vol. 18, no. 1. P. 28–35.
10. Goleman D. *Leadership: The Power of Emotional Intelligence*. Northampton, MA, 2011. ISBN 978-1-934441-17-6.
11. Shewell M. C., Denov M. S. A multidimensional model of resilience: Family, community, national, global and intergenerational resilience // *Child Abuse & Neglect*. 2021. Vol. 119, part 9.
12. James W. *The Varieties of Religious Experience*. London : Routledge, 2002.
13. Freud S. *The Future of an Illusion*. New York : Norton, 1961.
14. Jung C. G. *Psychology and Religion: West and East*. Princeton : Princeton University Press, 1960.
15. Allport G. W., Ross M. Personal Religious Orientation and Prejudice // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1967. Vol. 5, no. 4. P. 432–443.
16. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. New York : Washington Square Press, 1985.
17. Fromm E. *Psychoanalysis and Religion*. New Haven : Yale University Press, 1950.
18. Lloyd C. E. M., Cathcart J., Panagopoulos M. C., Reid G. The experiences of faith and church community among Christian adults with mental illness: A qualitative metasynthesis // *Psychology of Religion and Spirituality*. 2024. Vol. 16, no. 4. P. 352–366. DOI: 10.1037/rel0000511.

- 19.Kaldor P., Francis L. The Relationship Between Psychological Well-Being and Christian Faith and Practice in an Australian Population Sample //

53

Journal for the Scientific Study of Religion. 2002. Vol. 41, no. 1. P. 179–184.
DOI: 10.1111/1468-5906.00109.

- 20.Bradburn N. M. Bradburn Affect Balance Scale (ABS) [Database record] // *APA PsycTests*. 1969. URL: <https://doi.org/10.1037/t07666-000> 21.Климишин О. І. Християнсько-психологічні основи духовного розвитку особистості. 2013. С. 247–249.

- 22.Koenig H. G. Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications // *International Scholarly Research Notices*. 2012. Article ID 278730. 33 p. DOI: 10.5402/2012/278730.

- 23.Pawlikowski J., Białowolski P., Węziak-Białowolska D., VanderWeele T. J. Religious service attendance, health behaviors and well-being — an outcome-wide longitudinal analysis // *European Journal of Public Health*. 2019. Vol. 29, no. 6. P. 1177–1183. DOI: 10.1093/eurpub/ckz075.