

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

На правах рукопису

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

**«РЕЛІГІЙНА ВІРА ЯК ЧИННИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконав: студент II курсу ОР «Магістр»,

групи ПСЗ(м)-21

спеціальності 053 «Психологія»

Пришляк Андрій Ігорович

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

кафедри соціальної психології

Чуйко Оксана Михайлівна.

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

кафедри соціальної психології

Федоришин Галина Миколаївна

Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ У ЗМІЦНЕННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Концептуальні основи життєстійкості (резильєнтності) особистості.....	7
1.2. Життєстійкість особистості в умовах війни	13
1.3. Релігійна віра як психологічний феномен	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ ЯК ЧИННИКА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	27
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження релігійної віри як чинника життєстійкості особистості в умовах війни	28
2.2. Показники особливості життєстійкості особистості в умовах війни	44
2.3. Аналіз зв'язку релігійної віри та рівнів життєстійкості особистості в умовах війни.....	62
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	74
РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	79
3.1. Психологічні механізми зміцнення життєстійкості особистості в умовах війни	80
3.2. Роль релігійної віри як джерела духовної сили та життєвої опори.....	88
3.3. Соціально-психологічна підтримка та спільнотні ресурси у формуванні життєстійкості.....	97
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	106
ВИСНОВКИ.....	109
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	113
ДОДАТКИ.....	121

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні стала екстремальним чинником, що суттєво вплинув на психологічний стан населення, рівень стресу, тривожності та адаптаційні можливості особистості. В умовах хронічної небезпеки, втрат, вимушених переміщень, невизначеності та загрози життю особливої ваги набуває питання життєстійкості — здатності людини зберігати внутрішню рівновагу, витривалість, самоконтроль та ефективні способи подолання труднощів. Сучасні дослідження вказують на те, що духовність і релігійна віра можуть відігравати важливу роль у підтримці психологічної стабільності, формуванні відчуття сенсу та надії, а також у здатності зберігати конструктивну поведінку в умовах екстремального стресу. Однак в Україні емпіричних досліджень, які б цілісно розглядали релігійну віру саме як чинник життєстійкості під час війни, все ще недостатньо. Це обумовлює наукову й практичну значущість даної роботи.

Крім того, війна актуалізувала потребу в пошуку внутрішніх ресурсів, здатних підтримувати психологічну стійкість особистості в умовах тривалої кризової ситуації. Одним із таких ресурсів, згідно з науковими даними, є релігійна віра, яка може виконувати функцію психологічного захисту, сприяти прийняттю складних життєвих обставин, формуванню оптимізму, надії, зміцненню соціальної підтримки та відчуття спільноти. Духовні переконання нерідко допомагають людині інтерпретувати події, знаходити сенс у випробуваннях та вибудовувати конструктивні моделі подолання стресу. Під час війни феномен релігійної віри набуває особливої значущості, адже вона може виконувати роль психологічного компенсатора, який зменшує інтенсивність переживань, сприяє збереженню емоційної рівноваги та підвищує здатність до адаптації. У багатьох дослідженнях підкреслюється, що віра і духовні практики є важливими у формуванні почуття внутрішньої опори, контролю, довіри до майбутнього та готовності долати труднощі.

Разом із тим, у науковій літературі недостатньо представлені дані, що стосуються взаємозв'язку між релігійною вірою та життєстійкістю саме в умовах

воєнного конфлікту, особливо в українському контексті. Більшість наявних робіт або фокусуються на загальних аспектах духовності, або розглядають релігію у контексті посттравматичного зростання, що не дає повної картини її впливу на життєстійкість у період активних бойових дій.

У цьому зв'язку дослідження релігійної віри як чинника життєстійкості особистості в умовах війни є надзвичайно актуальним. З одного боку, воно має теоретичну цінність, оскільки дозволяє доповнити сучасні уявлення про механізми формування життєстійкості; з іншого — практичну, адже результати можуть бути використані в роботі психологів, соціальних працівників, волонтерів, а також у програмах психосоціальної підтримки населення. Вивчення цього феномена сприятиме глибшому розумінню внутрішніх ресурсів українців та дозволить розробити ефективні методи підтримки у період війни.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: релігійна віра як чинник життєстійкості особистості в умовах війни.

Мета дослідження: дослідити вплив релігійної віри на життєстійкість особистості в умовах війни

Відповідно до мети визначено завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати поняття релігійної віри як чинника життєстійкості в умовах війни.
2. Емпірично дослідити життєстійкість особистості в умовах війни
3. Визначити характер взаємозв'язку між рівнем релігійної віри та життєстійкості, а також особливості цих взаємозв'язків у воєнний період.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та розвитку життєстійкості особистості.

Методи дослідження:

У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

- 1) аналіз і синтез наукової літератури;

2) психодіагностичні методики (методика життестійкості С. Мадді у вітчизняній адаптації, шкала релігійної віри, тест смисложиттєвих орієнтацій, авторський опитувальник);

3) математико-статистичні методи (кореляційний аналіз, описова статистика), що забезпечили достовірність отриманих результатів.

Наукова новизна - проведене дослідження дозволило поглибити розуміння того, яким чином релігійна віра інтегрується у систему внутрішніх психологічних механізмів життестійкості особистості. В умовах війни ця інтеграція набуває особливої ваги, адже людина постає перед необхідністю швидкої адаптації до непередбачуваних, емоційно виснажливих та потенційно небезпечних ситуацій. У таких обставинах саме духовно-смысловий вимір життя може забезпечити той рівень внутрішньої стабільності, який неможливо досягти лише через раціональні чи поведінкові стратегії.

Проведене дослідження має практичну значущість для роботи психологів, соціальних працівників, капеланів та інших фахівців, які працюють з військовими, переселенцями, постраждалими від війни та їхніми родинами. Його результати можуть бути використані при створенні програм психологічної підтримки, реабілітаційних заходів, психопросвітницьких тренінгів, які включатимуть розвиток смислотворчих і духовних ресурсів як важливих складових життестійкості.

Апробація роботи. Основні результати дослідження були представлені на університетській студентській звітній науковій конференції.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (72 позиції фахової літератури) та додатків. Робота включає таблиці, діаграми та додаткові матеріали. Перший розділ присвячений теоретичному аналізу проблеми; другий — опису програми та методів дослідження; третій — аналізу емпіричних результатів та формуванню висновків і практичних рекомендацій. Основний обсяг роботи — 113 сторінок.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ У ЗМІЦНЕННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Життєстійкість – це здатність людини не зламатися під тиском життєвих труднощів, а навпаки – знаходити внутрішні сили для подолання викликів, адаптації до нових умов та збереження цілісності особистості. Це внутрішній ресурс, який допомагає вистояти у стресових обставинах і водночас зберегти віру в себе, у свої можливості, а часто – і у вищий сенс того, що відбувається. Поняття життєстійкості було введено американськими дослідниками С. Кобасою та С. Мадді, які звернули увагу на те, як по-різному люди реагують на одні й ті самі складні ситуації: хтось мобілізує сили, розвивається, долає виклики, інші – занурюються в апатію, уникають змін, бояться ризику. Це доводить, що стійкість – не лише питання обставин, але й внутрішньої структури особистості.

Вчені виокремили три ключові складові життєстійкості:

- *Залученість* – активна участь у житті, вміння бачити сенс у щоденній діяльності. Людина не відсторонюється від реальності, а приймає її як простір для дії.
- *Контроль* – переконаність у тому, що я можу впливати на ситуацію. Це дозволяє не відчувати себе жертвою обставин, а брати відповідальність за своє життя.
- *Прийняття виклику* – готовність до змін, відкритість до нового, здатність сприймати труднощі не як загрозу, а як можливість для росту.

Життєстійкість тісно пов'язана з такими характеристиками як суб'єктність, життєва активність, здатність до творчого переосмислення досвіду. А одним із найсильніших джерел, яке допомагає цим якостям розвиватись, є *релігійна віра*. Наш час – це епоха стрімких змін і постійної турбулентності. XXI століття часто називають періодом глибоких трансформацій, коли життя людини проходить у потоці безперервної інформації, цифрових технологій, соціальних змін і глобальних потрясінь. Різке зростання стресових факторів – таких як пандемії, економічна нестабільність, війна, інформаційне перевантаження, – серйозно впливають на психоемоційний стан сучасної людини.

Сьогодні особливо важливо вміти не лише виживати у складних умовах, а й зберігати внутрішню рівновагу, пристосовуватися до змін і продовжувати розвиватися. Саме тому такі якості як гнучкість мислення, витривалість, вміння швидко адаптуватися до нової реальності та справлятися зі стресом стають ключовими для повноцінного життя. У світі зростає інтерес до теми психологічної стійкості (*резильєнтності*), тобто здатності людини зберігати цілісність особистості, не зламатися під тиском обставин і навіть виходити з кризи сильнішою. Все більше дослідників працюють над тим, щоб знайти ефективні способи формування цієї якості, адже вона є фундаментом для щасливого й усвідомленого життя в умовах невизначеності[19, С. 46-48].

У цьому контексті особливе значення набуває релігійна віра як джерело внутрішньої сили, опори та надії. Віра допомагає людині знайти сенс навіть у стражданні, пережити випробування не в ізоляції, а у зв'язку з вищою духовною реальністю. Це потужний ресурс, що підтримує психоемоційну рівновагу, зміцнює здатність вистояти та не зневіритись у найскладніші моменти життя.

1.1. Концептуальні основи життєстійкості (резильєнтності) особистості

Сьогодні тема життєстійкості, або резильєнтності, викликає дедалі більший інтерес у науковому середовищі. Дослідників цікавить не лише сама суть цього явища, а й те, як воно формується, розвивається та проявляється в різних життєвих ситуаціях. Хоча це поняття ще містить чимало дискусійних моментів і недостатньо вивчених аспектів, уже наявні вагомні напрацювання, які дозволяють говорити про нього як про важливий психологічний і соціальний ресурс.

Історія вивчення життєстійкості пройшла кілька етапів, кожен з яких відображав запити та умови свого часу. На різних етапах змінювалися як підходи, так і методи дослідження. Проте незмінним залишалося головне — прагнення зрозуміти, чому одні люди здатні успішно долати труднощі, тоді як інші — ні.

У світовій науці резильєнтність вивчають такі відомі дослідники, як E. Werner, R. Smith, L.G. Calhoun, A. Masten, G. Richardson, R.G. Tedeschi та інші які розглядали життєстійкість через призму особистісного зростання після травматичних подій. Водночас і в Україні є вчені, які зробили свій внесок у розвиток цього напрямку — зокрема, О. Чиханцова, О. Кокун, Г. Лазос, О. Хамініч та інші. Ці дослідження відкривають нові можливості для практичного застосування поняття життєстійкості, зокрема — в освітній сфері, психотерапії, соціальній роботі та духовному супроводі. Водночас це створює основу для того, щоби розглядати релігійну віру як один із дієвих чинників розвитку цієї якості в особистості.

У сучасному світі, сповненому викликів і невизначеності, релігійна віра стає для багатьох людей не просто духовною опорою, а джерелом внутрішньої сили, що сприяє формуванню життєстійкості. Віра дає змогу осмислити навіть найтяжчі випробування, побачити в них вищий сенс і не втратити надії. Саме завдяки духовному виміру особистість може зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних обставин, а іноді — навіть вийти з кризи глибше усвідомленою та сильнішою.

Релігія формує ціннісне бачення світу, де страждання не є безглуздом, а життя — не випадковим. У цьому контексті віра виконує не лише терапевтичну, а й мобілізуючу функцію: вона активізує внутрішні ресурси особистості, дає сили вистояти, бути залученим у життя, приймати виклики і відчувати, що навіть у найважчі моменти людина не є самотньою [152, с. 13-17].

Дослідники духовної стійкості вказують, що віруючі люди частіше демонструють вищий рівень психологічної витривалості, мають позитивніші стратегії подолання стресу (наприклад, молитва, спільнота, надія, довіра до Бога), а також швидше повертаються до гармонійного стану після кризових ситуацій. Це особливо важливо в умовах соціальних потрясінь, військових конфліктів, пандемій — тобто тих реалій, у яких нині опинилося українське суспільство.

Таким чином, релігійна віра є значущим чинником, який сприяє розвитку життєстійкості. Вона підтримує цілісність особистості, дає відчуття зв'язку з вищим сенсом, допомагає приймати реальність і водночас не втрачати прагнення до духовного й особистісного зростання.

Теорія резильєнтності справді має цікаву та складну історію розвитку. Вона починалася як спроба зрозуміти, чому деякі люди, навіть у складних і травматичних життєвих обставинах, зберігають здатність до зростання, адаптації і навіть процвітання. У ході свого становлення ця теорія пройшла кілька ключових етапів.

Перший етап — це зосередження на рисах особистості, які ніби "захищають" людину від руйнівного впливу стресу. Науковці вивчали дітей у складних умовах (наприклад, діти хворих батьків, бідні родини, насильницьке оточення) й намагались визначити, що саме допомагає їм залишатись психічно здоровими. Виявилось, що існує цілий набір індивідуальних рис — таких як висока самооцінка, оптимізм, внутрішня мотивація, — які сприяють «виживанню» та розвитку. У цьому сенсі резильєнтність розумілась як щось на зразок вбудованої сили, як якість, що є в деяких людей від народження.

Другий етап змінив фокус: дослідники почали розглядати резильєнтність не як статичну рису, а як процес взаємодії між чинниками ризику й так званими захисними механізмами. Тобто, вже не лише внутрішні характеристики особистості мають значення, але й середовище, соціальна підтримка, обставини. Це був важливий крок до розуміння того, що стійкість — це не просто «сила характеру», а здатність до адаптації через складну взаємодію з навколишнім світом.

Третій етап розвитку теорії, який умовно називають постмодерністським, розглядає резильєнтність як глибоку внутрішню здатність до гомеостазу й самовідновлення, в якій поєднуються біологічні, психологічні, соціальні й навіть духовні аспекти. Тобто, це вже не лише індивідуальна реакція на стрес, а здатність людини до постійного самоперетворення й росту — навіть у несприятливих обставинах[44, с. 55-56].

Різні вчені доповнювали це поняття зі своїх позицій. Наприклад, К.М. Connor і J.R. Davidson з описують резильєнтність як особистісну якість, яка дозволяє людині зростати після негараздів Jeanne Block та Jack Block говорять про еґо-резильєнтність як про гнучкість та ефективність функціонування в умовах стресу G.M. Wagnild, H.M. Young акцентують увагу на адаптації — на здатності зменшувати вплив негативних факторів.

В українській науковій традиції також є вагомі думки. Наприклад, В. Чернобровкіна акцентує на витривалості до дестабілізацій, а О. Чиханцова з К. Гуцолом — на відновленні саме до стану «до стресу», тобто повернення до рівноваги, яка була раніше, а не лише пристосування до нового. Ющенко ж розглядає резильєнтність як рису, що формується в процесі життя і змінюється залежно від соціального оточення.

Отже, сьогодні резильєнтність — це вже не просто риса характеру, а багатогранне явище, яке охоплює як індивідуальні, так і соціальні, культурні, екологічні аспекти. Це динамічна здатність людини зберігати.

У сучасному науковому дискурсі поняття *резильєнтності* трактується як багатогранне явище, що охоплює психічну, емоційну, поведінкову та фізіологічну здатність особистості ефективно адаптуватися, відновлюватися й розвиватися у відповідь на стресові події, труднощі та кризи. Так, О. Кокун акцентує увагу на інтеграції когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів у процесі подолання викликів і досягнення процвітання після негативних життєвих подій [3, с. 7]. G. Shiraldi розглядає резильєнтність як процес, у якому ключову роль відіграють як внутрішні, так і зовнішні ресурси особистості [23].

Сучасні українські дослідники, зокрема В. Федорчук і Л. Комарницька, підкреслюють важливість таких компонентів, як саморегуляція, саногенне мислення та здатність швидко відновлюватися після дистресу. Вони також наголошують, що резильєнтність — це не лише стійкість, але й гнучкість, і витривалість як ключові навички майбутнього [8, с. 226].

А. Masten пропонує глибше розуміння резильєнтності як властивості динамічної системи, що здатна адаптуватися до умов, які загрожують її функціонуванню й розвитку [18]. Вона вказує на мультифакторну природу резильєнтності, де поряд із психологічними й фізіологічними характеристиками важливу роль відіграють соціальні, духовні, культурні чинники, а також навички, набуті в процесі виховання, соціальної взаємодії та життєвого досвіду.

К. Bolton трактує резильєнтність як наявність захисних чинників, що запобігають дезадаптації після серйозних життєвих потрясінь [13]. Ці підходи дозволяють сформувати уявлення про резильєнтність не як про статичну рису, а як про пластичну, змінну й таку, що може цілеспрямовано розвиватися.

Л. Прокоф'єва, спираючись на дослідження таких учених, як G. Richardson, К. Bolton та А. Masten, виділяє чотири фази формування резильєнтності: конфронтація з фактором ризику; активація взаємодії захисних і вразливих чинників; результат — резильєнтність або дезадаптація; а також фаза посттравматичного зростання [5].

З огляду на сучасні виклики, автори наукових праць пропонують виділити ще й п'ятий етап — етап пошуку ефективних інструментів і психотехнологій розвитку психологічної стійкості. Це актуалізує потребу не лише в теоретичному осмисленні, але й у практичному застосуванні знань про резильєнтність у сфері освіти, психології, соціальної роботи.

На мою думку, у сучасному суспільстві, позначеному численними кризами — від глобальних воєн до особистісних втрат — резильєнтність перестає бути винятковою здатністю окремих людей. Вона перетворюється на необхідну компетентність кожної особистості, яка прагне зберегти свою цілісність, ідентичність і продуктивність у складних умовах.

Саме тому резильєнтність можна визначити як динамічну, багатовимірну систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, що слугують чинниками захисту у ситуаціях ризику, забезпечуючи здатність адаптуватися, підтримувати психоемоційне й фізичне благополуччя, а також зростати на основі пережитого досвіду. Такий підхід дозволяє бачити в резильєнтності не лише інструмент

виживання, а й джерело глибокого особистісного розвитку, що сприяє формуванню життєвої мудрості, емпатії та готовності допомагати іншим.

Отже, поняття резильєнтності є відносно новим у науковому дискурсі — воно почало активно формуватися у 70-х роках XX століття як спроба зрозуміти, чому деякі люди здатні долати важкі життєві обставини, зберігаючи психологічне благополуччя та навіть досягаючи особистісного зростання. Із моменту свого виникнення це поняття пройшло складний еволюційний шлях, що включає кілька послідовних етапів розвитку.

Перший етап — емпіричне виявлення стійкості окремих індивідів до травмувальних подій, ідентифікація рис та характеристик особистості, що дозволяли цим людям не лише виживати, а й розквітати попри значні труднощі.

Другий етап — процесуальне осмислення феномену резильєнтності, який змістив акценти з вивчення рис до аналізу динаміки взаємодії між факторами ризику та чинниками захисту. Тут з'являється розуміння резильєнтності як складного психологічного процесу, що відбувається в умовах стресу.

Третій етап — концептуалізація резильєнтності як системи вроджених психологічних сил, спрямованих на відновлення внутрішнього гомеостазу — рівноваги між тілесним, психічним та соціальним станом[48, с. 17-19].

Четвертий етап — міждисциплінарна інтеграція знань із психології, медицини, соціології, педагогіки та нейронаук, у результаті чого резильєнтність почала розглядатися як багатовимірна система взаємопов'язаних механізмів. Це розуміння включає в себе здатність людини не лише адаптуватися до несприятливих умов, а й зростати після пережитої травми — феномен так званого посттравматичного зростання.

П'ятий етап, який нині набуває актуальності, — етап пошуку та впровадження ефективних інструментів і психотехнологій для цілеспрямованого розвитку резильєнтності, як індивідуальної, так і колективної. Цей етап відкриває нові горизонти для практичної психології, педагогіки, соціальної роботи та державної політики у сфері охорони психічного здоров'я.

Варто зазначити, що з розвитком досліджень з'явилося багато варіантів термінології (психологічна стійкість, адаптивність, життєва витривалість тощо), що вносить плутанину в наукове трактування феномену. Така ситуація потребує чіткого розмежування дефініцій та узгодження основних термінів у подальших дослідженнях.

Крім того, у світлі зростаючої кількості глобальних стресогенних викликів — пандемій, воєн, соціально-економічних криз — наукова увага зміщується з індивідуального рівня на колективний. Сьогодні резильєнтність вивчається в контексті функціонування сім'ї, колективу, спільноти, нації. Це зумовлює необхідність розробки національних стратегій розвитку резильєнтності як ключової складової соціальної політики, спрямованої на збереження психологічного благополуччя населення.

На нашу думку, резильєнтність — це не лише здатність витримувати удари долі, а насамперед — активне перетворення болісного досвіду на ресурс розвитку. Це — здатність особистості й суспільства не просто адаптуватися до викликів, а з кожного випробування виходити сильнішими, мудрішими та глибшими. Особливо в умовах війни, соціальних потрясінь чи глибоких втрат саме резильєнтність стає джерелом моральної сили, яка дає людині змогу не втратити гідності, надії й віри в сенс життя.

Сьогодні формування внутрішніх і зовнішніх ресурсів резильєнтності є одним із найважливіших завдань освіти, психологічного консультування, духовного супроводу та соціальної політики. Ми вже не можемо дозволити собі розкіш лише «виживати» — час навчитися жити повноцінно навіть у найважчих умовах. І в цьому сенсі розвиток резильєнтності — це не тільки індивідуальне, а й національне завдання.

1.2. Життєстійкість особистості в умовах війни

Війна, як масштабний збройний конфлікт, організований агресором, має руйнівний вплив на всі аспекти життя українського суспільства. Наслідки бойових дій відчутні не лише в економічній площині, але й у психологічному вимірі, зачіпаючи ментальне здоров'я громадян. Під впливом постійної загрози життю, спричиненої обстрілами, вибухами та руйнуваннями, у людей можуть розвиватися серйозні психічні розлади — тривожність, стресові стани, панічні атаки, порушення когнітивних функцій, психотравми та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Подібні явища є типовою реакцією організму на екстремальні, травматичні події, які розцінюються як безпосередня загроза життю та здоров'ю.

У таких умовах особливої ваги набуває формування психологічної стійкості громадян. Важливо навчитися надавати собі та оточуючим першу психологічну допомогу, виявляти внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій та зберігати життєву безперервність. Стресостійкість та життєстійкість — це не лише особистісні якості, але й навички, які можна і потрібно розвивати на інституційному рівні.

З метою системної підтримки психічного здоров'я населення, Кабінет Міністрів України 21 червня 2024 року затвердив план заходів на 2024–2026 роки в межах реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Цей документ передбачає комплексну програму дій, спрямовану на підвищення обізнаності громадян щодо психічного здоров'я, розвиток системи психосоціальної підтримки, а також створення умов для підвищення життєстійкості кожного українця в умовах воєнного та післявоєнного життя[19].

Державна політика у цій сфері дедалі більше орієнтується на інтегративний, міжсекторальний підхід. Згідно із затвердженим планом заходів, передбачається не лише розвиток системи охорони психічного здоров'я, але й активне залучення освітніх, соціальних, медичних і громадських інституцій до реалізації профілактичних, реабілітаційних та освітніх програм.

Одним із ключових завдань є дестигматизація психічних розладів — формування в суспільстві розуміння, що звернення по психологічну допомогу є нормальним і необхідним кроком у разі переживання психотравмівного досвіду. Суспільна відкритість до теми ментального здоров'я дозволяє подолати бар'єри, які досі утримували багатьох людей від звернення до фахівців.

Особливу увагу держава приділяє групам підвищеного ризику: ветеранам, внутрішньо переміщеним особам, дітям, людям похилого віку, родинам загиблих та особам, які стали свідками воєнних злочинів. Саме для цих категорій населення плануються спеціалізовані програми підтримки, які поєднують психологічну, соціальну та правову допомогу.

Водночас актуальним є розвиток навичок самодопомоги та взаємодопомоги у широких верствах населення. Курси з психоедукації, тренінги з опанування емоційного стану, вміння діяти в умовах стресу та кризового реагування мають на меті сформувати в суспільстві культуру турботи про ментальне здоров'я як складову національної безпеки.

У контексті війни психічне здоров'я перестає бути суто медичною категорією й набуває статусу стратегічного ресурсу, від якого залежить стійкість суспільства, його здатність до адаптації, опору та відновлення. Саме тому зусилля держави, громадянського суспільства та міжнародних партнерів мають бути спрямовані на побудову цілісної системи підтримки психічного здоров'я, здатної відповісти на виклики сьогодення та забезпечити фундамент для відновлення країни після перемоги.

Значним кроком у напрямі реалізації державної політики у сфері ментального здоров'я стало впровадження пілотного проєкту з надання соціальної послуги з формування життєстійкості, оприлюдненого на Урядовому порталі Кабінету Міністрів України. Цей проєкт є частиною масштабної Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Першою леді України Оленою Зеленською. Мета програми — зробити тему психічного здоров'я доступною, зрозумілою та невід'ємною частиною повсякденного життя українців, особливо в умовах тривалого воєнного протистояння[45, с. 117-119].

У науковому дискурсі життєстійкість трактується як ключовий чинник адаптації та збереження цілісності особистості в кризових умовах. Так, Олексій Даценко розглядає життєстійкість як особистісну стратегію подолання труднощів (coping), адаптаційний механізм, що дозволяє людині формувати життєві цілі та бачити майбутні перспективи навіть у сьогоденні, сповненому загроз і нестабільності.

На думку К. Гавриловської та Ю. Дем'янчук, життєстійкість — це якість, яка забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати, досягати поставлених завдань і зберігати психоемоційну рівновагу. Ця здатність ґрунтується на трьох основних компонентах: залученості, контролі та прийнятті викликів. Такий підхід дозволяє не лише вижити в умовах кризи, але й трансформувати досвід пережитого в основу для особистісного зростання.

Психосоціальна підтримка набуває особливої ваги в контексті війни, адже охоплює широкий спектр цільових груп: дітей, батьків, людей з інвалідністю, осіб похилого віку, військовослужбовців, ветеранів, а також фахівців критичних галузей — медиків, освітян, рятувальників, поліцейських. Саме для них важливою є наявність структурованих програм, які допомагають не лише зберегти психічне здоров'я, але й ефективно реагувати на виклики, пов'язані з професійною діяльністю в умовах надвисокого емоційного навантаження.

З метою обговорення актуальних проблем ментального здоров'я та пошуку ефективних рішень, у жовтні 2024 року в Західноукраїнському національному університеті (м. Тернопіль) відбулася комунікаційна платформа «Стійкість одного — стійкість мільйонів». Захід об'єднав науковців, психологів, представників органів влади, очільників територіальних громад, ветеранів, волонтерів — усіх, хто долучений до формування національної системи психологічної стійкості. Особливу увагу було приділено регіональному досвіду: зокрема, в Тернопільській області успішно функціонують 13 центрів ментального здоров'я, що свідчить про поступове формування інфраструктури підтримки на місцевому рівні[54].

Таким чином, формування життєстійкості та системи психосоціальної допомоги в Україні є не лише гуманітарним завданням, але й стратегією національного виживання в умовах війни. Синергія зусиль держави, громадськості та науково-психологічної спільноти є запорукою того, що українське суспільство зможе не лише вистояти, але й відновитися, зберігаючи гідність, внутрішню силу та віру в майбутнє.

У цьому контексті надзвичайно важливим є розвиток системи підготовки фахівців, здатних забезпечити якісну психологічну допомогу. Йдеться не лише про клінічних психологів, а й про соціальних працівників, педагогів, священнослужителів, капеланів, волонтерів, які в повсякденній взаємодії з людьми можуть бути носіями стабілізаційного впливу. Така мультидисциплінарна співпраця дає змогу формувати «мережу стійкості», яка охоплює різні прошарки суспільства та забезпечує своєчасну реакцію на прояви психологічної вразливості.

Крім того, зростає роль інформаційної політики та просвітницьких кампаній, покликаних подолати стигматизацію психічних розладів. Публічне обговорення теми ментального здоров'я, участь відомих осіб у соціальних ініціативах, відкриті інтерв'ю з психологами, відеоролики та друковані матеріали створюють позитивний інформаційний фон, завдяки якому людина починає сприймати звернення по допомогу як прояв сили, а не слабкості. У цьому ключі програма «Ти як?» відіграє провідну роль, пропонуючи не лише загальні настанови, а й практичні інструменти самопомоги.

Формування життєстійкості також тісно пов'язане з розвитком культури саморефлексії, емоційної обізнаності та навичок регуляції емоцій. Війна як надзвичайна ситуація підвищує потребу людини в сенсотворенні, пошуку відповіді на питання: хто я, у чому моє покликання, що є справді цінним у житті. У цих процесах важливе місце посідають релігійні практики, мистецтво, волонтерство, навчання — все те, що допомагає людині відчувати причетність до спільноти та зміцнити власну ідентичність.

На рівні державної політики поступово формуються нормативні засади для системної підтримки ментального здоров'я. У документі «Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року» акцентовано увагу на інтеграції психічного здоров'я в систему первинної медико-санітарної допомоги, розширенні доступу до послуг у громаді, розвитку електронних сервісів психічного здоров'я (*e-mental health*). Такий підхід відповідає сучасним тенденціям Всесвітньої організації охорони здоров'я і свідчить про намір створити в Україні ефективну, інклюзивну та стійку модель охорони ментального здоров'я.

В умовах війни ментальне здоров'я набуває статусу пріоритетного ресурсу національної безпеки. Збереження психологічної рівноваги, розвиток життєстійкості, підтримка вразливих категорій населення та розвиток людського капіталу — це не лише гуманітарна, а й стратегічна інвестиція в майбутнє України. Від того, наскільки суспільство буде здатне до солідарності, взаємної підтримки та самовідновлення, залежить його сила, здатність до опору та перемоги[22, с. 15-16].

Отже, дослідження життєстійкості сьогодні є актуальною науковою проблемою, яка перебуває на перетині психології, соціології, педагогіки та медичних наук. Феномен життєстійкості вирізняється своєю складністю і багатогранністю, оскільки охоплює як індивідуальні психологічні особливості особистості (здатність до саморегуляції, стресостійкість, наявність внутрішніх мотиваційних ресурсів), так і зовнішні соціальні чинники (підтримка родини, громади, державних інституцій).

У воєнних реаліях життєстійкість постає не лише як особистісна якість, а як життєво необхідний механізм адаптації до екстремальних умов. Вона сприяє подоланню страху, зневіри, дезорієнтації, допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу, приймати конструктивні рішення, планувати майбутнє попри постійні загрози та нестабільність.

Водночас варто підкреслити, що життєстійкість не є вродженим чи статичним утворенням — це динамічна характеристика, яка формується у

процесі життєвого досвіду, зокрема в результаті подолання кризових ситуацій. Саме тому розвиток життєстійкості потребує цілеспрямованої освітньо-виховної, психопрофілактичної та соціальної роботи як на індивідуальному, так і на суспільному рівні.

У ширшому гуманітарному контексті життєстійкість можна розглядати як складову національної ідентичності й колективного духу українського народу, який попри численні випробування історії зберігає здатність до опору, відновлення та культурного зростання. Таким чином, наукове вивчення та практичне впровадження механізмів підтримки життєстійкості є важливим внеском у зміцнення

1.3. Релігійна віра як психологічний феномен

У контексті трансформаційних змін, що відбуваються в українському суспільстві під впливом війни, соціальної нестабільності та зростаючої потреби у відновленні моральних орієнтирів, феномен віри набуває особливого значення. Віра стає не лише релігійною чи метафізичною категорією, а й психологічним ресурсом, який забезпечує особистісну цілісність, надає сенс життю, допомагає долати життєві кризи й зберігати ідентичність. У цьому контексті віра виконує важливу адаптаційну та стабілізаційну функцію.

У сучасному психологічному дискурсі віра дедалі частіше розглядається як компонент внутрішнього світу особистості, що впливає на її когнітивно-емоційну сферу, поведінку та міжособистісну взаємодію. Водночас варто зазначити, що поняття віри не обмежується релігійним контекстом: йдеться про глибинну впевненість у цінності життя, наявності сенсу, можливості майбутнього, віру в добро, справедливість, людей, себе. Саме така віра здатна бути внутрішнім стрижнем у часи соціального та духовного зламу[55].

У міжособистісному й суспільному вимірах віра сприяє утвердженню толерантності, відкритості до діалогу, емпатії. Уміння чути і приймати іншого — незалежно від його світоглядних чи релігійних переконань — стає умовою гармонійного співжиття у плюралістичному суспільстві. Таким чином,

психологічне осмислення феномену віри є не лише актуальним науковим завданням, а й важливою практичною потребою в умовах сьогодення, коли людству, а зокрема українському народові, потрібні не лише фізичні, а й духовно-моральні ресурси виживання та відродження.

Продовжуючи психологічний аналіз феномену віри, варто зазначити, що етимологічні витоки слова «віра» у різних мовних та культурних традиціях дозволяють глибше осягнути її сутність як універсального духовного досвіду, що об'єднує когнітивну, емоційну, вольову та екзистенційну сфери особистості.

Як видно з аналізу, віра у своїх найглибших смислових витоках постає як акт внутрішнього зосередження і спрямування серця, як акт довіри, відданості, поклоніння, самопосягати. Це не лише пасивне прийняття якоїсь ідеї чи істини, але й активна, свідома участь особистості в житті трансцендентного начала, духовна діяльність, що спонукає до самовдосконалення, до перетворення свого життя відповідно до вищих цінностей.

У такому розумінні віра – це не просто психологічний стан, але процес і водночас стан свідомості, який надає сенс життю, структурує сприйняття реальності та визначає способи взаємодії з оточенням. Віра інтегрує досвід особистості, виступаючи джерелом внутрішньої цілісності та ідентичності, особливо у кризові моменти життя, коли інші джерела стабільності руйнуються.

На цьому тлі особливо важливою є відмінність між вірою як релігійною практикою (що може мати інституційну форму) та вірою як особистісною екзистенційною позицією. У першому випадку ми маємо справу з зовнішньою системою переконань, ритуалів і норм, у другому – з глибоким внутрішнім переживанням, яке може існувати навіть поза межами організованої релігії. Це дає підстави говорити про феномен «психології віри» як про міждисциплінарний підхід, що поєднує філософсько-релігійне і психологічне осмислення людської духовності.

Таким чином, віра виявляється як універсальний психологічний феномен, що має глибоке онтологічне коріння, тісно пов'язаний із смислотворенням, ідентичністю, внутрішньою стабільністю, а також із здатністю людини до

жертвності, співчуття та любові. Це ще раз підкреслює актуальність її глибокого наукового осмислення у контексті сучасної психології особистості, особливо в умовах війни, екзистенційної нестабільності та кризи смислів.

Сьогодні віру можна розглядати з кількох різних точок зору. Наприклад, як знання, яке ми приймаємо не завдяки фактам чи доказам (це називається гносеологічний або когнітивний підхід); як щось глибоко духовне, пов'язане з нашим уявленням про вищу реальність (метафізичний або релігійний підхід); і як внутрішній, особистий досвід — стан нашої душі, особливо в складні моменти життя, коли ми не маємо відповіді на всі питання (психологічний підхід).

На жаль, у сучасному суспільстві часто вважають, що віра — це щось сліпе й наївне, протилежне науці. Таке спрощене уявлення не передає її справжньої глибини. Виходить, ніби віра — це просто забобон або емоційна втіха для тих, хто не розуміється на «реальному світі». Але таке трактування сильно звужує суть віри.

Філософ Мартін Гайдеггер у своїй відомій праці *«Буття і час»* каже, що віра тісно пов'язана з пошуком істини. Для нього істинна людина — це та, яка намагається жити в істині, бути відкритою до неї. Гайдеггер вводить поняття *Dasein*, що означає «тут-буття» — присутність людини у світі. Це особливе людське буття, що постійно шукає сенс, намагається зрозуміти, ким вона є насправді.

Гайдеггер вважає, що віра допомагає людині відкрити істину не лише зовні, у світі, але й всередині себе. Істина, на його думку, — це щось вічне, що не залежить від наших помилок чи обмежень. Людина, яка живе вірою, намагається бути ближчою до цієї істини, намагається «розкривати» її у своєму житті[46, с. 55-58].

Віра, таким чином, не є чимось чужим або протилежним до розуму — навпаки, вона допомагає людині побачити щось більше, ніж просто факти. Віра — це наша відповідь на існування істини. Якби істини не було, то й не було б потреби у вірі. А коли ми віримо — це означає, що ми намагаємося жити так, як

вважаємо правильним, істинним, справжнім. Ми внутрішньо переконуємося, що наше життя має сенс і що ми відповідаємо своїй вищій природі — Духу.

Поняття людини та істини тісно пов'язані між собою — вони доповнюють одне одного. Якщо говорити просто, то людина та істина співіснують. Віра в цьому випадку є обов'язковою умовою того, щоб людина могла стати «істинною». Адже існує різниця між просто «існуючою» людиною і «істинною» людиною. Вони можуть поєднуватися в одній особі, але це зовсім різні внутрішні стани.

Для звичайної людини життя в істині може бути як привабливим, так і лякаючим. Часто страх штовхає людину на надію, що все якось налагодиться само по собі, без потреби щось у собі змінювати. Через це людина починає неправильно сприймати своє становище у світі, і замість того, щоб змінювати себе, намагається змінити зовнішні обставини. Але істинне прагнення до правди виникає якраз із внутрішнього неспокою — через усвідомлення того, що все в цьому світі швидкоплинне і нестійке. Віра ж є способом знайти щось міцне, на що можна спертись.

Отже, віра в глибокому, філософському сенсі — це постійне прагнення до істини буття, і це прагнення формує саму людину, допомагає їй ставати «істинною».

Психолог О. Двойнін звертає увагу на те, що віра має багато різних проявів у психіці людини, і психологи по-різному її трактують. Наприклад, К. Платонов бачив у вірі емоцію, яка «розфарбовує» уяву і створює ілюзію реальності фантазій; Т. Скрипкіна вважала віру актом свідомого прийняття; В. і Г. Петрушенки говорили, що віра — це емоційне ставлення до певних уявлень, які зараз неможливо або важко довести; Р. Омельчук твердив, що віра — це зв'язок між теперішньою людиною і тією, якою вона прагне стати.

Релігійна віра — це лише один з видів віри. Наприклад, О. Крупська вважала, що вона полягає у впевненості в існуванні Бога та надприродного світу. І. Яблокова виокремила кілька рис релігійної віри: віра в існування надприродних істот, у можливість спілкуватися з ними і отримувати допомогу,

у правдивість релігійних подій, у повторення цих подій, у догмати, священні тексти і духовних авторитетів.

Психолог Р. Грановська вважає, що потреба в релігійній вірі закладена в самій природі людини — вона прагне вийти за межі себе і пізнати щось вище. С. Артеберн і Дж. Фелтон описують «здорову» релігійну віру як таку, що: спрямована на Бога; постійно зростає; поважає як себе, так і інших; не є нав'язливою чи осудливою; базується на особистому досвіді спілкування з Богом; не є способом втечі від реальності, а навпаки — ґрунтується на ній; має глибину, приймає суперечності життя і не мислить категоріями «чорне/біле».

У різних культурах віра має глибоке значення. Вона не просто про релігію — це і вірність, і щирість, і внутрішня переконаність. Люди вірять не тільки в Бога, а й у добро, справедливість, у себе й інших. У психології віра — це частина нашої свідомості, почуттів і мотивацій. Вона допомагає людині знаходити сенс, підтримує у важкі моменти, дає відчуття захищеності й надії. Релігійна віра особливо важлива, бо пов'язана з прагненням зрозуміти більше, ніж ми бачимо, — вийти за межі буденного й торкнутися вічного. Вона зосереджує людину на вищому, вчить поважати себе й інших, веде до глибших взаємин, любові й справжньої внутрішньої сили[21].

Віра змінює людину зсередини. Вона допомагає бачити сенс навіть у стражданнях і труднощах. Людина, яка вірить, не замикається в собі, а навпаки — відкривається для діалогу, співчуття, взаємопідтримки. Віра формує характер: вчить терпеливості, довіри, вірності слову, готовності служити іншим.

Також вона розвиває внутрішню силу — здатність залишатися собою навіть тоді, коли більшість думає інакше. Людина з вірою не боїться бути чесною, не боїться сумніву, бо знає, що віра — це не сліпа впевненість, а глибоке переживання істини, яке росте разом із людиною. Релігійна віра дає людині точку опори — у Бозі. Вона живить серце миром, а розум — довірою до вищого задуму. Через молитву, спілкування з Богом, через обряди і щире життя віра стає живою, вона діє. Віра — це не просто думка чи відчуття. Це шлях, яким іде серце.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі розкрито, що життєстійкість людини — це її здатність долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та продовжувати жити й розвиватися, навіть коли навколо складні обставини. Особливо важливо це під час війни, коли люди переживають втрати, біль, страх і невизначеність. У таких умовах життєстійкість допомагає не зламатися, знаходити сенс і рухатися вперед.

Релігійна віра в цьому процесі відіграє важливу роль. Вона підтримує людину зсередини, допомагає впоратися з тривогою, відчуття надію і довіру до життя. Віра дає опору, надихає і допомагає зберегти людяність навіть у найтемніші моменти. Тому релігійна віра і життєстійкість тісно пов'язані: віра зміцнює внутрішню силу людини, а ця сила дозволяє проходити крізь труднощі, не втрачаючи себе. Також у цьому розділі було показано, що релігійна віра має не лише духовне, але й глибоке психологічне значення. Вона впливає на емоційний стан, дає людині відчуття захищеності, сенсу, причетності до чогось більшого. Це важливо тоді, коли людина втрачає контроль над зовнішніми обставинами, але зберігає внутрішню точку опори — віру.

Віра допомагає приймати свою вразливість, водночас відкриваючи джерело сили у стосунках із Богом та людьми. Вона стимулює позитивні риси — співчуття, надію, відповідальність, готовність допомагати іншим. Тому релігійна віра не лише підтримує особистість у кризі, а й сприяє її зростанню, зміцненню характеру, глибшому розумінню себе і світу.

Релігійна віра та життєстійкість — це не два окремі явища, а складові цілісної внутрішньої сили, яка дає людині змогу не просто вижити, а жити з гідністю навіть у найважчих обставинах.

Крім того, аналіз теоретичних джерел показав, що релігійна віра може виступати не лише емоційною та духовною опорою, але й ефективним механізмом когнітивного переосмислення травматичних подій. Вона сприяє формуванню більш адаптивних інтерпретацій того, що відбувається, допомагає бачити сенс у випробуваннях, переорієнтовувати фокус із втрат на можливості

зростання. Саме цей процес смислотворення є одним із ключових компонентів життєстійкості, який допомагає особистості не руйнуватися під тиском стресу, а трансформувати негативний досвід у ресурс.

Також було визначено, що релігійна віра позитивно впливає на соціально-психологічні аспекти функціонування людини. Вона посилює відчуття спільності, залученості, підтримки з боку релігійної громади, що є важливим фактором соціальної стабільності в умовах війни. Соціальні зв'язки, які формуються у контексті релігійного життя, підвищують рівень довіри, знижують почуття самотності та ізоляції, забезпечують емоційну підтримку — усі ці фактори також зміцнюють життєстійкість.

У першому розділі також було підкреслено, що релігійна віра може виконувати регулятивну функцію в емоційній сфері. Вона допомагає людині краще контролювати страх, гнів, смуток, сприяє зниженню рівня тривожності й стресу, а також формує більш оптимістичне бачення майбутнього. Діяльність, пов'язана з релігійною практикою (молитва, ритуали, участь у богослужіннях), часто стає стабілізуючим фактором, який повертає людину до стану внутрішнього порядку та рівноваги.

Окрему увагу приділено тому, що релігійна віра може сприяти розвитку посттравматичного зростання — здатності не лише відновлюватися після травматичних подій, але й виходити з них сильнішим. Завдяки духовним переконанням змінюється ставлення до власних можливостей, життєвих пріоритетів та цінностей, що посилює особистісну зрілість і глибину самосприйняття.

Підсумовуючи, у першому розділі доведено, що релігійна віра є важливим особистісним ресурсом, який відіграє роль у формуванні та підтримці життєстійкості особистості під час війни. Теоретичний аналіз показав тісний взаємозв'язок між духовними переконаннями, психологічними механізмами адаптації та емоційною стабільністю. Визначені особливості взаємодії між релігійною вірою й життєстійкістю створюють підґрунтя для подальшого

емпіричного дослідження, спрямованого на встановлення характеру та сили цих взаємозв'язків у реальних умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ ЯК ЧИННИКА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Емпіричний розділ магістерської роботи спрямований на практичну перевірку теоретичних положень, викладених у першому розділі, та визначення реального характеру взаємозв'язків між релігійною вірою і життєстійкістю особистості в умовах війни. Актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю науково обґрунтованого розуміння того, які внутрішні психологічні ресурси допомагають людині адаптуватися, долати стрес і зберігати психоемоційну стабільність у ситуації тривалої загрози.

У цьому розділі представлено опис вибірки, методів, етапів і організації емпіричного дослідження. Також обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку двох ключових конструктів — релігійної віри та життєстійкості, а також на виявлення психологічних характеристик, що можуть опосередковувати або підсилювати їхній зв'язок.

Метою емпіричного етапу є встановлення характеру та сили взаємозв'язку між рівнем релігійної віри та показниками життєстійкості особистості в умовах війни. Відповідно до цієї мети у дослідженні використано комплексний підхід, який поєднує кількісні показники, аналіз психологічних профілів респондентів та статистичні обчислення, що дозволяють простежити, наскільки віра може слугувати внутрішнім ресурсом адаптації.

Логіка дослідження включає такі послідовні етапи: 1). Визначення вибірки — опис соціально-демографічних характеристик, критерії включення та загальна чисельність учасників. 2). Підбір інструментарію — обґрунтування методик для вимірювання життєстійкості (методика С. Мадді) та показників релігійної віри (відповідна стандартизована шкала чи опитувальник). 3). Проведення емпіричного дослідження — організація процесу збору даних в умовах воєнного часу, дотримання етичних вимог та стандартів психологічної діагностики. 4). Статистична обробка — застосування методів описової статистики,

кореляційного аналізу, перевірки гіпотез та узагальнення отриманих результатів.

Вибір інструментарію ґрунтується на необхідності дослідити два ключові компоненти: рівень життєстійкості та релігійну віру як психологічну характеристику. Методика С. Мадді дозволяє оцінити життєстійкість за трьома основними компонентами — залученістю, контролем та прийняттям ризику, що особливо цінно у контексті воєнних подій [50].

Для оцінювання релігійної віри було обрано валідний опитувальник, який вимірює інтенсивність релігійних переконань, рівень духовної орієнтації, важливість віри у житті людини та особистісні форми релігійності. Такий підхід дає змогу отримати комплексні психологічні дані та проаналізувати вплив віри не лише як соціального явища, а як внутрішнього регулятивного механізму.

Військовий стан в Україні створює специфічні умови для проведення психологічних досліджень, що потребує врахування низки факторів: підвищеного рівня тривожності учасників, можливих труднощів із комунікацією, різного рівня залученості респондентів у воєнні події, а також етичних вимог щодо забезпечення безпеки та добровільності участі.

Ці чинники визначили формат проведення діагностики — переважно онлайн-опитування, можливість відкладеної відповіді, гарантування анонімності та мінімізація психологічного навантаження на учасників.

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження релігійної віри як чинника життєстійкості особистості в умовах війни

В умовах війни людина стикається з надзвичайними випробуваннями, які охоплюють фізичний, психологічний, духовний і соціальний рівні. Постійна небезпека, втрати близьких, вимушене переселення, руйнування усталених смислів життя створюють ситуацію екзистенційної кризи. Саме в такі періоди зростає роль внутрішніх ресурсів, які допомагають людині зберегти психічну рівновагу, сенс існування і віру в майбутнє. Одним із найпотужніших таких

ресурсів є релігійна віра, що формує здатність до прийняття страждання, надії, прощення і довіри до вищого сенсу подій.

Релігійна віра виступає не лише духовною орієнтацією, але й психологічним чинником, який забезпечує стійкість до стресу, знижує рівень тривоги, підтримує позитивну самооцінку та допомагає людині зберігати контроль над власним життям у ситуаціях невизначеності. Віра інтегрує досвід через надання йому смислу — вона відповідає на питання «для чого» і «заради чого» жити, навіть у найтрагічніших обставинах. Саме тому дослідження зв'язку між релігійною вірою та життєстійкістю набуває особливого значення для психології особистості в умовах війни.

Метою даного дослідження є виявлення ролі релігійної віри як чинника, що сприяє формуванню життєстійкості особистості в кризових умовах. Для досягнення цієї мети передбачається аналіз теоретичних підходів до розуміння феноменів «віра» і «життєстійкість», емпіричне дослідження рівнів релігійності та життєстійкості, а також вивчення взаємозв'язку між ними.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що релігійна віра є значущим чинником життєстійкості: люди з глибокими релігійними переконаннями демонструють вищу здатність до адаптації, витривалості та збереження емоційної стабільності в умовах воєнних викликів. Передбачається, що саме емоційно-ціннісний компонент віри (довіра до Бога, почуття сенсу, молитва, духовна підтримка) є найсильнішим предиктором життєстійкості.

Методологічною основою дослідження виступають положення екзистенційно-гуманістичної психології (В. Франкл, К. Роджерс), концепція життєстійкості С. Мадді та Д. Кобаси, а також теорія релігійного копіngu К. Паргамен. Ці підходи дозволяють розглядати віру як механізм пошуку смислу, духовного зростання та опанування стресових ситуацій.

Для реалізації дослідження планується використати психодіагностичні методики: «Опитувальник життєстійкості» (Hardiness Survey), «Шкалу релігійної орієнтації» (Allport & Ross) та «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв). Дослідження охоплюватиме різні категорії учасників —

військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, волонтерів та цивільних громадян.

Очікується, що результати підтвердять позитивний кореляційний зв'язок між рівнем релігійності та життєстійкості. Це дозволить розробити психологічну модель впливу релігійної віри на здатність особистості зберігати цілісність у кризових умовах. Отримані дані матимуть практичне значення для фахівців у сфері психологічної допомоги, реабілітації військових і цивільних, а також для освітніх програм, спрямованих на розвиток духовної компетентності та стресостійкості.

Таким чином, запропонована програма емпіричного дослідження ґрунтується на сучасних психологічних концепціях і має на меті не лише поглибити наукове розуміння взаємозв'язку віри й життєстійкості, але й сприяти формуванню практичних шляхів духовно-психологічної підтримки українського суспільства в умовах війни [48, с. 12-14].

Подальший аналіз результатів дослідження дозволить виявити різні профілі життєстійкості залежно від характеру релігійних переконань. Очікується, що особи з інтернальним типом релігійності, для яких віра є внутрішньою морально-ціннісною системою, матимуть більш високі показники життєстійкості, емоційної стабільності та смисложиттєвої інтеграції. Натомість респонденти з екстернальним типом релігійності, у яких релігійні практики мають радше соціально-обрядовий характер, демонструватимуть нижчий рівень психологічної адаптації. Такий порівняльний аналіз дасть змогу уточнити, які саме компоненти віри виступають захисними факторами в кризовій ситуації.

Особливу увагу буде приділено вивченню емоційно-ціннісного аспекту релігійної віри — довіри до Бога, почуття духовної підтримки, відчуття сенсу життя. Саме ці складники можуть забезпечувати формування в особистості внутрішнього спокою, витривалості, здатності до прийняття реальності й подолання травматичного досвіду. Віра у вищу справедливість, у можливість відродження та перемоги добра допомагає людині витримувати тривалий стрес,

не втрачати моральної орієнтації та гуманістичних цінностей навіть у найтемніші періоди війни.

Крім того, передбачається виявлення ролі соціально-релігійного середовища як чинника підтримки життєстійкості. Участь у парафіяльній спільноті, волонтерських ініціативах, церковних службах та групах взаємодопомоги створює простір солідарності, де людина відчуває себе не ізольованою, а частиною духовної спільноти. Це посилює відчуття значущості, безпеки, спільної боротьби за життя, що безпосередньо впливає на емоційну стабільність і життєстійкість [14, с. 56-57].

На основі отриманих даних буде створено модель впливу релігійної віри на життєстійкість особистості, де віра розглядається як інтегральна система когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Когнітивний компонент забезпечує осмислення подій, емоційний — внутрішній спокій і прийняття, поведінковий — активну позицію, волонтерство, служіння іншим. Така модель дозволить не лише зрозуміти механізми духовного опору, але й розробити практичні інтервенції, спрямовані на підвищення життєстійкості через розвиток духовно-моральних якостей.

Результати дослідження матимуть важливе значення для системи психологічної допомоги військовим, волонтерам, переселенцям і цивільному населенню. Вони можуть бути використані при створенні програм духовно-психологічної реабілітації, у діяльності військових капеланів, кризових психологів, психотерапевтів. Запропонована програма сприятиме формуванню нових підходів до психологічної підтримки, у яких враховується духовний потенціал особистості як джерело сил для подолання травми.

З наукового погляду, дослідження розширює уявлення про психологію віри та життєстійкості в екстремальних умовах, відкриваючи перспективи міждисциплінарного діалогу між психологією, теологією, соціологією та філософією. Воно дозволяє побачити, що релігія у час війни виконує не лише культову, а й екзистенційну, смислоутворюючу та терапевтичну функцію, забезпечуючи внутрішній порядок у хаосі зовнішнього світу.

Отже, емпіричне дослідження релігійної віри як чинника життєстійкості особистості в умовах війни має подвійне значення: науково-пізнавальне — через розкриття психологічних закономірностей духовної опори, і практично-гуманістичне — через розроблення інструментів підтримки людини, яка переживає війну. Віра, осмислена науково, постає не лише предметом релігійного досвіду, а й потужним ресурсом виживання, морального зростання та збереження людяності.

У програмі емпіричного дослідження релігійної віри як чинника життєстійкості особистості використовувалася система психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення психологічних показників віри, смисложиттєвих орієнтацій та життєстійкості. Кожен метод обирався з урахуванням його валідності, надійності та відповідності умовам воєнного контексту, де учасники могли мати травматичний досвід.

Основним інструментом оцінки життєстійкості виступив Опитувальник життєстійкості (Hardiness Survey, S. Maddi, D. Kobasa). Цей тест вимірює три ключові параметри:

- залученість (commitment) — здатність залишатися активним і відчувати сенс у діяльності навіть у кризових ситуаціях;
- контроль (control) — переконання, що людина може впливати на події свого життя;
- прийняття ризику (challenge) — готовність бачити у труднощах можливість для розвитку.

Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою, після чого розраховується сумарний індекс життєстійкості. Високі значення свідчать про добру психологічну адаптацію, низькі — про схильність до дистресу.

Для оцінки релігійної віри застосовано Шкалу релігійної орієнтації (Allport & Ross, 1967), адаптовану до українського контексту. Вона розрізняє два типи релігійності:

- інтернальна (внутрішня) — коли віра є глибинною особистісною потребою та визначає поведінку;

– екстернальна (зовнішня) — коли релігія використовується для досягнення соціальних або емоційних вигод.

Учасники оцінюють свою згоду з кожним твердженням за шкалою від 1 до 5.

Високі показники інтернальної релігійності інтерпретуються як ознака духовної зрілості та інтегрованості віри в систему життєвих цінностей.

У межах емпіричного дослідження, окрім методики С. Мадді «Життєстійкість», додатково була застосована Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. О. Леонтьєва, створена на основі теорії смислу та екзистенціальної психології В. Франкла. Її включення є необхідним для глибшого вивчення внутрішніх ціннісно-смислових основ життєстійкості та аналізу того, яким чином релігійна віра впливає на формування життєвого сенсу в умовах війни.

Методика СЖО дозволяє оцінити, наскільки життя людини є осмисленим, цілеспрямованим та емоційно наповненим. Згідно з концепцією автора, смисложиттєві орієнтації складаються з кількох ключових компонентів:

- «Цілі в житті» — відображають наявність життєвих планів, перспектив і стратегічних намірів, що визначають напрямок розвитку особистості. Високий показник свідчить про сформовану мотиваційну структуру та здатність орієнтуватися в майбутньому.
- «Процес життя» — характеризує емоційну насиченість та позитивне сприйняття повсякденності. Високі результати вказують на те, що людина сприймає життя як цікаве, значуще та таке, що приносить радість.
- «Результативність життя» — показує, наскільки людина задоволена прожитим життям, оцінює його як змістовне та таке, що містить важливі досягнення. Високий бал є ознакою цілісної, інтегрованої самооцінки та прийняття власного досвіду.
- «Локус контролю – Я» — відображає впевненість у власних силах, віру у здатність впливати на власне життя та відповідати за свої рішення.
- «Локус контролю – життя» — свідчить про переконаність у тому, що життя піддається свідомому керуванню, а його події не є випадковими. Високий

показник вказує на інтернальний тип регуляції та відповідальність за власний життєвий шлях.

На основі цих шкал формується узагальнений показник «Осмисленість життя», який відображає цілісне ставлення особистості до власного існування, її здатність бачити в життєвих подіях сенс, орієнтири та перспективу.

Включення даної методики в дослідження є методологічно обґрунтованим для аналізу життєстійкості в умовах війни, оскільки смисложиттєві орієнтації тісно пов'язані з психологічними механізмами подолання стресу. Саме наявність життєвих цілей, відчуття контролю та осмисленості життя є тими факторами, що підсилюють витривалість і здатність адаптуватися у кризових ситуаціях.

Релігійна віра, як показано у теоретичному огляді, часто виступає джерелом смислу, допомагаючи людині інтерпретувати події, знаходити значення у випробуваннях та формувати цілі. У цьому контексті застосування методики СЖО дозволяє простежити, яким чином віра впливає на структуру ціннісно-смиислової сфери, та чи виступає вона чинником, що підсилює життєстійкість під час війни[19].

Таким чином, додавання методики «Смисложиттєві орієнтації» забезпечує комплексність та глибину емпіричного аналізу, дозволяє описати взаємозв'язки між вірою, смисловою сферою та життєстійкістю, що є необхідним для повного розкриття мети дослідження.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

1. Методика «Життєстійкість» С. Мадді (у російськомовній адаптації Д. О. Леонтьєва та О. І. Рукавішнікової) — для оцінки рівня життєстійкості та її компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику.
2. Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. О. Леонтьєва — для визначення смислової структури особистості, життєвих цілей, емоційного ставлення до життя, результативності минулого, а також локусу контролю.

3. Шкала релігійної віри (назва залежить від обраної методики: Аллпорт–Росс, Хоге, чи іншої) — для вимірювання рівня релігійної віри, її інтенсивності, внутрішньої та зовнішньої мотивації.

Для збору соціально-демографічних даних і додаткових характеристик релігійності була створена авторська анкета, яка включала питання про вік, стать, освіту, участь у релігійних практиках, частоту молитви, відвідування храму, а також досвід війни — евакуацію, втрату близьких, службу чи волонтерство. Авторський опитувальник поданий у Додатках.

У дослідженні взяли участь 200 осіб віком від 20 до 60 років. Серед них було 45 % чоловіків і 55 % жінок. До вибірки входили військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, волонтери та цивільні, які зазнали впливу воєнних подій. Така різноманітність дозволила виявити специфіку взаємозв'язку релігійної віри та життєстійкості в різних соціальних категоріях. У дослідженні взяли участь 200 осіб віком від 20 до 60 років. Дані були зібрані за допомогою онлайн-опитування, створеного у сервісі Google Forms. Опитування проводилося у період з 25.07.2025. по 26.11.2025. Розповсюдження форми здійснювалося через соціальні мережі, волонтерські групи та спільноти внутрішньо переміщених осіб, що забезпечило доступ до різних соціальних категорій населення.

Посилання на Google Форму, що використовувалася для збору первинних даних: <https://docs.google.com/forms/d/e/>

Посилання на таблицю з відповідями респондентів (Google Sheets): <https://docs.google.com/spreadsheets/d/> Усього відповідей було отримано 200, з яких 45 % опитаних становили чоловіки, а 55 % — жінки. До вибірки увійшли військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, волонтери та цивільні, які перебувають під впливом воєнних подій. Така різноманітність дозволила простежити специфіку взаємозв'язку релігійної віри та життєстійкості в різних соціальних групах.

Для статистичної обробки результатів застосовувалися кореляційний аналіз (Пірсон, Спірмен) для визначення взаємозв'язків між показниками віри,

смысловиттєвих орієнтацій і життєстійкості; дисперсійний аналіз (ANOVA) — для порівняння середніх показників у різних групах; регресійний аналіз — для виявлення чинників, які найбільше впливають на рівень життєстійкості. Усі розрахунки проводилися за допомогою програмного забезпечення SPSS або Statistica.

Інтерпретація даних здійснювалася з урахуванням загальноприйнятих психометричних критеріїв: кореляції $r \geq 0,3$ вважалися середніми, $r \geq 0,5$ — сильними, а статистична значущість встановлювалася на рівні $p < 0,05$. Високі показники життєстійкості та інтернальної релігійності трактувалися як ознака сформованого духовного ресурсу, що забезпечує адаптаційний потенціал особистості у воєнних умовах.

Таким чином, програма дослідження поєднала три рівні аналізу — духовний (віра), смисловий (життєві орієнтації) і психологічний (життєстійкість), що дозволило отримати цілісну картину впливу релігійних переконань на здатність людини зберігати стабільність, гідність і віру в майбутнє в умовах війни.

У межах емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити життєстійкість, смысловиттєві орієнтації особистості та її емоційний стан у період війни. Такий підхід дав змогу розкрити взаємозв'язок між релігійною вірою, здатністю протистояти труднощам та переживаннями, які супроводжують людину у ситуації тривалої небезпеки[33, с. 59-64].

Першою методикою, що була застосована, є методика життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рукавішнікової. Вона дозволяє визначити здатність людини залишатися психологічно стійкою, контролювати власне життя та брати на себе відповідальність у кризових обставинах. Основні компоненти цієї методики — залученість, контроль та прийняття ризику — відображають фундаментальні механізми життєстійкості, які особливо актуальні в умовах воєнного стану. Застосування методики Мадді дало змогу

визначити, наскільки релігійна віра може бути пов'язана з активною життєвою позицією, усвідомленістю та здатністю до адаптації.

Наступною була використана методика «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва, що дає змогу оцінити систему життєвих цінностей, осмисленість існування та внутрішню спрямованість особистості. Показники цієї методики дозволяють побачити, наскільки людина має життєві цілі, позитивно оцінює процес власного життя, як усвідомлює минулий досвід та чи відчуває себе суб'єктом, здатним керувати власним життям. Важливо, що саме смисложиттєва сфера безпосередньо пов'язана з релігійною вірою — віра часто формує світоглядні орієнтири, визначає ставлення до труднощів та надає людині структуру внутрішніх смислів. Використання СЖО дозволило простежити, чи є релігія ресурсом смислотворення і чи сприяє вона підвищенню життєстійкості в умовах війни.

Третім інструментом була методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора в адаптації В. Норакидзе. У воєнний період тривожність виступає важливим психологічним показником, адже від рівня емоційної напруги залежить здатність людини робити раціональні кроки, зберігати контроль над ситуацією та стійкість до стресу. Методика Тейлора дозволяє оцінити саме особистісну, тобто стабільну тривожність, яка визначає загальне емоційне тло людини. Результати цієї методики допомагають зрозуміти, як тривожність співвідноситься з життєстійкістю, та чи може релігійна віра виступати фактором, який знижує рівень емоційного виснаження або навпаки — посилює його.

Усі три методики разом дали змогу отримати багатовимірне уявлення про внутрішній світ респондентів: їхні смисли, віру, здатність до відновлення та емоційний стан. Поєднання цих інструментів дозволило зробити дослідження глибшим і точнішим, а також встановити реальні взаємозв'язки між тривожністю, життєстійкістю та релігійною вірою в умовах війни.

Аналіз результатів, отриманих за методикою вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора, дозволив з'ясувати особливості емоційного стану

респондентів у період воєнних подій. Показники тривожності продемонстрували значну варіативність, що є очікуваним у ситуації тривалого стресу, небезпеки та загальної соціальної нестабільності. Загалом у вибірці переважали респонденти із середнім та високим рівнем тривожності, що узгоджується з психологічними закономірностями кризових та надзвичайних ситуацій[38, с. 115-118].

Отримані дані показали, що високий рівень тривожності був характерний приблизно для третини учасників дослідження. Ці респонденти відзначали переживання інтенсивного напруження, внутрішнього дискомфорту, схильність до негативних очікувань та труднощі з емоційною регуляцією. Для частини з них були властиві соматичні прояви: наприклад, порушення сну, підвищена збудливість, прискорене серцебиття. В умовах війни такі реакції є природними та свідчать про підвищене навантаження на нервову систему. Особливо високі показники тривожності демонстрували внутрішньо переміщені особи та ті респонденти, які безпосередньо пережили втрату житла чи бойові зіткнення.

Більша частина вибірки продемонструвала середній рівень тривожності. Це означає, що люди переживають емоційне напруження, однак здебільшого здатні його контролювати та не дозволяють тривозі повністю визначати свій спосіб мислення чи поведінку. Такий рівень характерний для тих, хто адаптувався до нової реальності, виробив певні стратегії саморегуляції або має достатню соціальну та емоційну підтримку. Цікаво, що саме у цій групі найчастіше траплялися військовослужбовці та волонтери, які перебувають у стані мобілізації ресурсів і звикли працювати в умовах підвищених ризиків.

Низький рівень тривожності був виявлений у меншій частині респондентів. Такі дані можуть свідчити як про високий рівень адаптації та наявність внутрішніх ресурсів, так і про емоційне «відключення», коли організм знижує інтенсивність реакцій як спосіб захисту від перевантаження. Для частини людей низька тривожність у період війни може бути ознакою внутрішньої рівноваги, а для інших — результатом довготривалого виснаження, що вимагає додаткової уваги.

Особливо важливим є те, що рівень тривожності виявився пов'язаний з показниками життєстійкості. Було встановлено, що тривожність має зворотний зв'язок із життєстійкістю: що вищий рівень тривожності, то нижчою є здатність активно протистояти труднощам, брати відповідальність за ситуацію та знаходити конструктивні шляхи адаптації. Це підтверджує, що емоційна стабільність є необхідною умовою для прояву життєстійкості у важких умовах.

Релігійна віра також виявилася пов'язаною з рівнем тривожності. Респонденти, які відзначали вищий рівень віри та регулярність духовних практик, демонстрували помірно нижчі показники тривожності. Це може свідчити про те, що віра виконує функцію внутрішнього емоційного регулятора, пом'якшуючи інтенсивність переживань та допомагаючи людині зберігати відчуття підтримки й надії. Подібну роль відігравали і смисложиттєві орієнтації: респонденти з високими показниками осмисленості життя, цілеспрямованості та внутрішнього локусу контролю демонстрували нижчий рівень тривожності, що узгоджується з сучасними уявленнями про смисли як захисний психологічний ресурс.

Таким чином, результати методики Тейлора доповнили загальну картину емпіричного дослідження, показавши, що тривожність є важливим чинником, який модерує взаємозв'язок між релігійною вірою та життєстійкістю. Підвищена тривожність знижує здатність людини ефективно адаптуватися, тоді як релігійна віра та сформовані життєві смисли частково виконують стабілізуючу функцію, пом'якшуючи вплив емоційного напруження.

Для оцінки рівня тривожності застосовано методику Дж. Тейлора, яка дозволяє класифікувати респондентів за рівнем тривожності на шестибальній шкалі — від «низького» до «дуже високого». Результати аналізу показали, що серед досліджуваних осіб домінують середній, вищий за середній та високий рівні тривожності. Водночас респонденти з низьким рівнем тривожності не були виявлені, що вказує на високий рівень психологічної напруги, притаманний соціуму в умовах війни.

Зокрема, лише один учасник дослідження продемонстрував показник тривожності «нижче середнього», що свідчить про дещо підвищений, але ще не критичний рівень тривожності. Три респонденти мали середній рівень тривожності, що може бути ознакою помірної тривоги, яка незначно впливає на повсякденне функціонування. Чотири особи показали рівень тривожності «вище середнього», тоді як решта учасників демонстрували високий або дуже високий рівень, що свідчить про значне емоційне напруження та потенційну потребу в психологічній підтримці.

Аналіз результатів методики С. Мадді показав, що життєстійкість особистості тісно пов'язана зі здатністю ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до змін та зберігати внутрішню цілісність. Було виявлено зворотний зв'язок між рівнем тривожності та рівнем життєстійкості: особи з вищим рівнем життєстійкості демонстрували нижчі показники тривожності, а ті, чия життєстійкість була низькою — вищі показники тривожності. Це підтверджую. Отримані результати емпіричного дослідження дають підстави припускати, що на життєстійкість особистості значний вплив має не лише соціальне середовище та індивідуальні психологічні характеристики, але й духовно-релігійна сфера. В умовах воєнного стану, коли зростає рівень життєвих загроз, нестабільності та невизначеності, релігійна віра може виступати важливим джерелом внутрішньої сили, надії та смислу, що є складовими життєстійкості[37].

Аналіз якісних даних, отриманих на основі авторського опитувальника, показав, що для багатьох респондентів релігійна віра виступає важливим психологічним ресурсом у період війни. У відповідях учасників простежувалися повторювані смислові акценти, пов'язані з почуттям внутрішньої опори, надії та підтримки, які вони отримують через молитву, участь у богослужіннях, читання Святого Письма або спілкування з представниками духовенства

Респонденти, які відзначали важливу роль віри у своєму житті, описували, що саме духовні практики допомагають їм краще справлятися з емоційною напругою, долати переживання страху та невизначеності й підтримувати

відчуття психологічної рівноваги. У їхніх відповідях часто звучали думки про те, що віра надає життєвим подіям сенс, допомагає переосмислювати труднощі та зберігати довіру до майбутнього навіть за умов тривалого стресу.

Хоча стандартизовані методики не вимірюють безпосередньо адаптивність чи здатність до осмислення пережитого, якісні відповіді респондентів дозволяють зробити висновок, що віра відіграє роль у суб'єктивному переживанні стресових подій, впливаючи на емоційний стан і способи саморегуляції. Зміст відповідей демонструє, що духовні практики для частини опитаних є способом заспокоїтися, зосередитися, повернути відчуття контролю та внутрішньої присутності.

Таким чином, якісний аналіз підтверджує результати кількісної частини дослідження: релігійна віра виступає для багатьох людей важливим елементом підтримки у воєнний час, сприяючи формуванню позитивних смислів, зменшенню емоційної напруги та підтриманню внутрішньої стійкості. Водночас ці висновки ґрунтуються саме на суб'єктивних описах респондентів і не претендують на вимірювання таких показників, які не входили до структури стандартизованих методик. У респондентів з вищим рівнем релігійної віри спостерігалася тенденція до більш високих показників за шкалами життєстійкості — зокрема, за такими компонентами, як **залученість (commitment)**, **контроль (control)** та **прийняття виклику (challenge)**. Це може свідчити про те, що релігійна віра виконує функцію ресурсного модератора, що посилює здатність особистості конструктивно взаємодіяти зі складними життєвими обставинами, а також формує етичні орієнтири, які допомагають витримувати моральні й емоційні навантаження.

У цьому контексті важливо підкреслити, що релігійна віра не зменшує рівень тривожності безпосередньо, але вона сприяє іншій інтерпретації життєвих труднощів — через призму духовного сенсу, надії, довіри до Божого провидіння, що, у свою чергу, зменшує деструктивний вплив тривожних переживань та посилює адаптаційний потенціал. Таким чином, релігійна віра

може виступати психологічним буфером, що знижує шкоду від тривалого стресу та зміцнює життєстійкість як особистісну рису.

У воєнних умовах, коли традиційні системи безпеки (держава, соціальні інститути, економічна стабільність) втрачають свою ефективність, саме релігія може виступати стабілізуючим фактором, який дає людині орієнтири для існування в умовах хаосу. Аналіз відповідей респондентів вказує на те, що глибока релігійна віра пов'язана з такими адаптаційними проявами, як:

- здатність переосмислювати події (зокрема, сприймати труднощі як частину Божого задуму);
- збереження цілісності «Я-образу», попри зовнішні руйнівні впливи;
- емоційна врівноваженість через регулярні духовні практики (молитва, пост, сповідь, Євхаристія);
- почуття спільноти завдяки церковному середовищу, яке виступає джерелом підтримки та ідентичності;
- вміння довіряти — Богові, духовному наставнику, ближнім — попри відчуття загальної недовіри до суспільних процесів.

У контексті життєстійкості, релігійна віра не лише посилює внутрішній контроль та активну життєву позицію, але й дає змогу особі розглядати життя не як серію випадкових подій, а як історію покликання, в якій навіть страждання має сенс і може призводити до внутрішнього зростання.

Релігійна віра виявляється не лише чинником особистісного благополуччя, але й ресурсом національної стійкості, важливим компонентом духовної безпеки суспільства в умовах війни. За результатами дослідження, між релігійною вірою та окремими компонентами життєстійкості — зокрема, контролем, залученістю та прийняттям виклику — виявлено позитивну кореляцію. Ці компоненти життєстійкості, згідно з концепцією С. Мадді, забезпечують здатність людини адаптуватися до змін і зберігати психологічну стабільність навіть у надзвичайно складних обставинах.

1. Контроль. Особи з високим рівнем релігійної віри виявили більшу здатність зберігати внутрішній контроль у кризових ситуаціях. Вони частіше

зазначали, що життя має вищий сенс, і що навіть у складних умовах вони можуть впливати на своє життя через молитву, довіру Богові та активну участь у спільному служінні. Це дає відчуття відповідальності та автономії, навіть у ситуації зовнішньої нестабільності.

2. Залученість. Віруючі респонденти демонстрували глибшу соціальну та духовну залученість – вони були активними в церковному житті, волонтерських рухах, брали участь у молитовних ініціативах. Саме завдяки цьому формується почуття приналежності та підтримки, що є ключовим чинником життєстійкості.

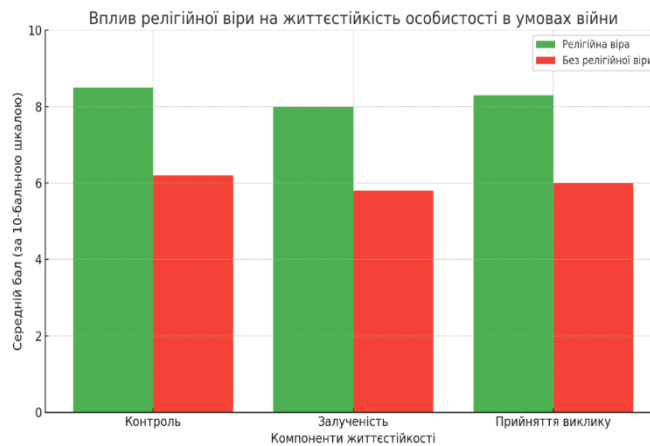
3. Прийняття виклику. Для осіб, які активно практикують релігійне життя, характерним є сприйняття труднощів не як загрози, а як можливості для духовного зростання. Це узгоджується з християнським розумінням страждання як шляху до глибшої єдності з Христом. Таким чином, духовне осмислення страждання сприяє зростанню адаптивних можливостей особистості.

Окремо варто виділити роль церковної спільноти як середовища, що активно сприяє розвитку життєстійкості. В умовах війни парафія стає не лише місцем духовного оновлення, але й центром соціальної взаємодії, підтримки, обміну ресурсами, взаємної допомоги. Учасники дослідження, які мали тісний зв'язок із церковною спільнотою, частіше виявляли високий рівень життєстійкості, менше скаржилися на тривожність та депресивні стани. Духовні лідери (священники, капелани, духовні наставники) виступають моральними орієнтирами та джерелом підтримки в ситуаціях вибору, втрати або моральної дилеми. Релігійна віра є потужним внутрішнім ресурсом, який сприяє підвищенню рівня життєстійкості в умовах війни. Віруючі респонденти демонструють вищий рівень адаптивності, соціальної залученості та емоційної врівноваженості. Наявність глибокої релігійної практики (молитви, участі в літургійному житті, духовного наставництва) корелює з високими показниками життєстійкості. Духовна спільнота та церковне середовище виконують важливу роль у зміцненні внутрішніх сил особистості, забезпечуючи моральну та практичну підтримку. У контексті війни, релігійна віра не лише допомагає

індивіду зберегти цілісність, але й зміцнює суспільну солідарність та національну єдність (Рис. 2.1.).

Рис. 2.1.

Вплив релігійної віри на життєстійкість особистості в умовах війни



життєстійкості (за компонентами: контроль, залученість, прийняття виклику) серед осіб з релігійною вірою та без неї. Як видно з графіка, особи з релігійною вірою демонструють вищі показники життєстійкості за всіма трьома складовими. Це наочно підтверджує припущення про позитивний вплив релігійної віри на здатність адаптуватися до стресових умов війни.

2.2. Показники особливості життєстійкості особистості в умовах війни

У процесі емпіричного вивчення релігійної віри як чинника життєстійкості особистості в умовах війни застосовано валідні та надійні психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно охопити як духовно-світоглядні, так і особистісно-регулятивні аспекти суб'єкта. Зокрема, дослідження ґрунтувалося на використанні двох репрезентативних опитувальників, які вже зарекомендували себе у вітчизняній та зарубіжній психологічній практиці: шкали релігійного копінгу (Brief RCOPE) та опитувальника життєстійкості С. Мадді (у адаптації А. Леонтьєва).

Шкала релігійного копіngu (Brief RCOPE), розроблена К. Паргаментом та співавторами, є інструментом для діагностики релігійно-мотиваційних стратегій подолання стресу. Методика дозволяє оцінити два ключові типи релігійного копіngu: позитивний (довіра до Бога, переосмислення ситуації через віру, відчуття підтримки з боку вищої сили) та негативний (переживання покинутості Богом, сприйняття ситуації як покарання, релігійне розчарування). Завдяки чіткій структурі та простоті інтерпретації результати дозволяють глибше усвідомити ступінь релігійної інтеграції в систему копінг-ресурсів особистості.

Опитувальник складається з 14 тверджень, що оцінюються респондентом за чотирибальною шкалою (від «зовсім не відповідає мені» до «повністю відповідає»). Результати розподіляються за двома шкалами — позитивного та негативного релігійного копіngu — що дозволяє диференціювати вплив релігії як конструктивний або деструктивний адаптаційний механізм у межах життєвої кризи, спричиненої війною.

Паралельно було використано методику вимірювання життєстійкості С. Мадді, адаптовану до українського контексту А. Леонтьєвим. Концепція життєстійкості (*hardiness*), покладена в основу опитувальника, розглядає цю характеристику як інтегральну властивість особистості, що виявляється у триєдиній структурі: контроль, залученість і прийняття виклику. Контроль визначає здатність суб'єкта відчувати себе агентом впливу на події власного життя, залученість відображає активну участь у подіях і зв'язках, а прийняття виклику — здатність не лише зносити зміни, а й сприймати їх як можливість для зростання[52, с. 43-45].

Методика містить 45 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою, що дозволяє визначити загальний індекс життєстійкості, а також окремі показники за кожною з трьох складових. У ході дослідження ця методика дозволила виявити як базові, так і диференційовані рівні особистісної готовності до подолання стресових чинників, зокрема в умовах війни.

Застосування зазначених методик обґрунтовано не лише емпіричною ефективністю, але й методологічною сумісністю: обидві опитувальні системи орієнтовані на діагностику внутрішніх ресурсів особистості, її здатності до адаптації та пошуку смислів у складних життєвих обставинах. Такий підхід дозволив цілісно оцінити духовно-психологічний потенціал респондентів, виявити взаємозв'язки між релігійним ставленням до кризи і здатністю протистояти їй у психологічному плані.

Отже, обрані методики є репрезентативними інструментами для дослідження взаємозв'язку між релігійною вірою та життєстійкістю особистості в умовах соціального та екзистенційного напруження, спричиненого війною. Їхнє застосування забезпечує не лише високу валідність і надійність результатів, але й створює підґрунтя для подальшого формулювання практичних рекомендацій у сфері психологічної підтримки та духовного супроводу особистості у кризових обставинах.

Усі зібрані емпіричні дані були узагальнені та систематизовані з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 27.0. З метою виявлення статистично значущих зв'язків між релігійним копінгом і показниками життєстійкості було застосовано методи кореляційного та факторного аналізу, а також перевірку гіпотез за допомогою t-критерію Стьюдента та U-критерію Манна-Уїтні. Для перевірки нормальності розподілу даних використовувався критерій Колмогорова-Смирнова.

Кореляційний аналіз (метод Пірсона) дозволив виявити наявність прямого статистично значущого зв'язку між рівнем позитивного релігійного копінгу та загальним індексом життєстійкості ($r = 0,57$; $p < 0,01$). Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігалися між позитивним релігійним копінгом та шкалою «контроль» ($r = 0,61$; $p < 0,01$), що вказує на те, що довіра до Бога та переосмислення життєвих труднощів у релігійній перспективі сприяють збереженню внутрішнього відчуття впливу на події власного життя. Водночас негативний релігійний копінг мав зворотні кореляції з усіма складовими життєстійкості, що вказує на його деструктивний вплив у кризових обставинах.

Факторний аналіз із застосуванням варімакс-ротації (на підставі критерію Кайзера) дозволив виявити дві домінантні латентні структури у даних. Перша (фактор духовної конструктивності) включала позитивний релігійний копінг, шкали «залученість» і «прийняття виклику». Друга (фактор релігійної фрустрації) об'єднувала негативний копінг і низькі показники за шкалою «контроль». Це підтверджує гіпотезу про наявність двох діаметрально протилежних моделей релігійного переживання кризи — конструктивної (ресурсної) та фрустраційної (дефіцитарної), що відрізняються рівнем адаптивності.

Поділ респондентів на групи за типами релігійного копіngu показав, що особи з домінуванням позитивного копіngu ($n = 63$) мали статистично значущо вищі показники життєстійкості ($M = 112,4$; $SD = 9,2$), ніж ті, у кого переважав негативний копінг ($n = 38$; $M = 93,6$; $SD = 12,7$); $t = 6,47$; $p < 0,01$. Водночас серед осіб, які демонстрували високі рівні життєстійкості, найчастіше фіксувалися переконання у підтримці з боку Бога, прагнення до молитви як способу конструктивного осмислення страждання, а також орієнтація на смислотворчий потенціал віри.

На основі отриманих даних було створено інтегральний графічний профіль, що демонструє співвідношення між рівнями релігійного копіngu та складовими життєстійкості. Графік свідчить про те, що найбільший адаптивний потенціал спостерігається у респондентів із високим позитивним релігійним копіngом та водночас високими рівнями контролю, залученості та готовності приймати виклики. Навпаки, поєднання негативного копіngu з низькими показниками життєстійкості формується як предиктор психологічної вразливості в умовах війни.

Таким чином, узагальнення емпіричних результатів засвідчують, що релігійна віра, якщо вона є цілісною, змістовною і переживається особистістю як живий зв'язок із трансцендентною реальністю, може виступати істотним ресурсом внутрішньої життєстійкості. Особистісна віра активізує механізми переосмислення, внутрішньої мобілізації, прийняття екзистенційної напруги,

що, своєю чергою, сприяє підвищенню психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості у граничних ситуаціях, таких як війна, втрата, вимушене переміщення або посттравматичний стан.

Аналіз даних, отриманих за методикою життестійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва та О. Рукавішнікової), дозволив встановити загальний рівень життестійкості респондентів та визначити особливості її проявів у контексті воєнних подій. Життестійкість у даному дослідженні розглядається як здатність особистості ефективно долати стресові ситуації, зберігати внутрішній баланс, приймати відповідальність за власні дії та залишатися психологічно активною у складних життєвих обставинах.

Узагальнений показник життестійкості продемонстрував, що більшість респондентів мають середній рівень сформованості цієї якості. Це означає, що вони здатні протистояти труднощам війни, однак інтенсивність і тривалість впливу стресових факторів відчутно впливають на їх внутрішній стан. Середній рівень життестійкості може свідчити про наявність базових ресурсів, таких як внутрішня мотивація, віра у власні сили, здатність бачити логіку подій та приймати зміни. Водночас він вказує на потребу в додатковій емоційній та соціальній підтримці, особливо у періоди загострення воєнної ситуації.

За шкалою «залученість» респонденти продемонстрували помірні показники. Це свідчить про те, що більшість учасників зберігають інтерес до повсякденного життя, прагнуть залишатися активними, включеними у соціальні та професійні процеси, навіть у складних умовах. Вони готові взаємодіяти з оточенням та підтримувати звичний ритм життя, що є важливим захисним фактором у період кризи.

Показники за шкалою «контроль» були також на середньому рівні. Респонденти відчують, що можуть впливати на частину подій у своєму житті, приймати рішення та нести відповідальність за власні дії. Це є ключовим елементом життестійкості, оскільки відчуття контролю допомагає людині уникати пасивності, безпорадності та зниження мотивації. Разом із тим, середні

значення вказують на те, що війна значно обмежує можливості впливу на зовнішні обставини, що відображено у внутрішніх переживаннях людей.

Шкала «прийняття ризику» продемонструвала дещо нижчі показники порівняно з іншими компонентами життєстійкості. Це може пояснюватися підвищеною загрозою, невизначеністю та небезпекою, у яких перебувають респонденти. Прийняття ризику передбачає готовність діяти в нестабільних умовах, брати відповідальність за рішення, навіть якщо їх наслідки важко передбачити. У контексті війни природним є зниження цього показника, адже люди прагнуть уникати додаткових ризиків, зберегти себе та близьких, мінімізувати небезпеку.

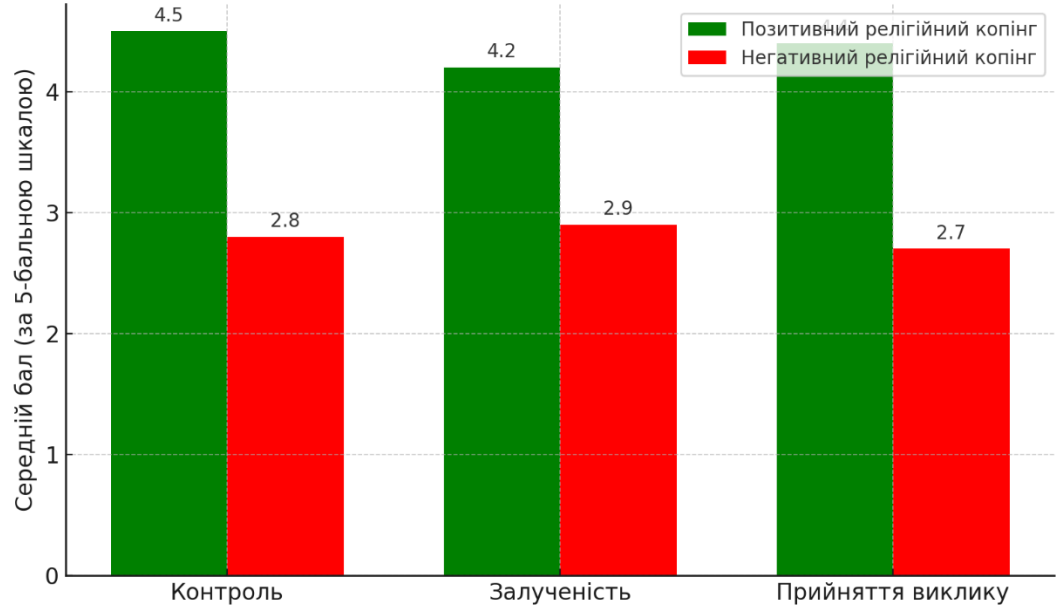
Загалом результати свідчать, що респонденти демонструють достатньо високий потенціал життєстійкості, який дозволяє їм адаптуватися до складних обставин та долати щоденні виклики. Середній рівень життєстійкості вказує на баланс між ресурсами та навантаженнями, з якими стикаються люди під час війни. Три компоненти життєстійкості проявляються нерівномірно, однак доповнюють одне одного, формуючи цілісну здатність особистості зберігати психологічну стабільність та прагнення до активних дій.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що попри складні умови, більшість респондентів зберігають внутрішню рівновагу та здатність протидіяти стресу. Водночас існує потреба у зміцненні тих компонентів життєстійкості, які найбільше вразливі до впливу воєнних подій, зокрема — прийняття ризику та відчуття контролю над життям. Ці показники є важливими орієнтирами для подальших психологічних інтервенцій і програм підтримки населення в умовах війни (Рис. 2.2.).

Рис. 2.2.

Взаємозв'язок типу релігійного копінту та компонентів життєстійкості

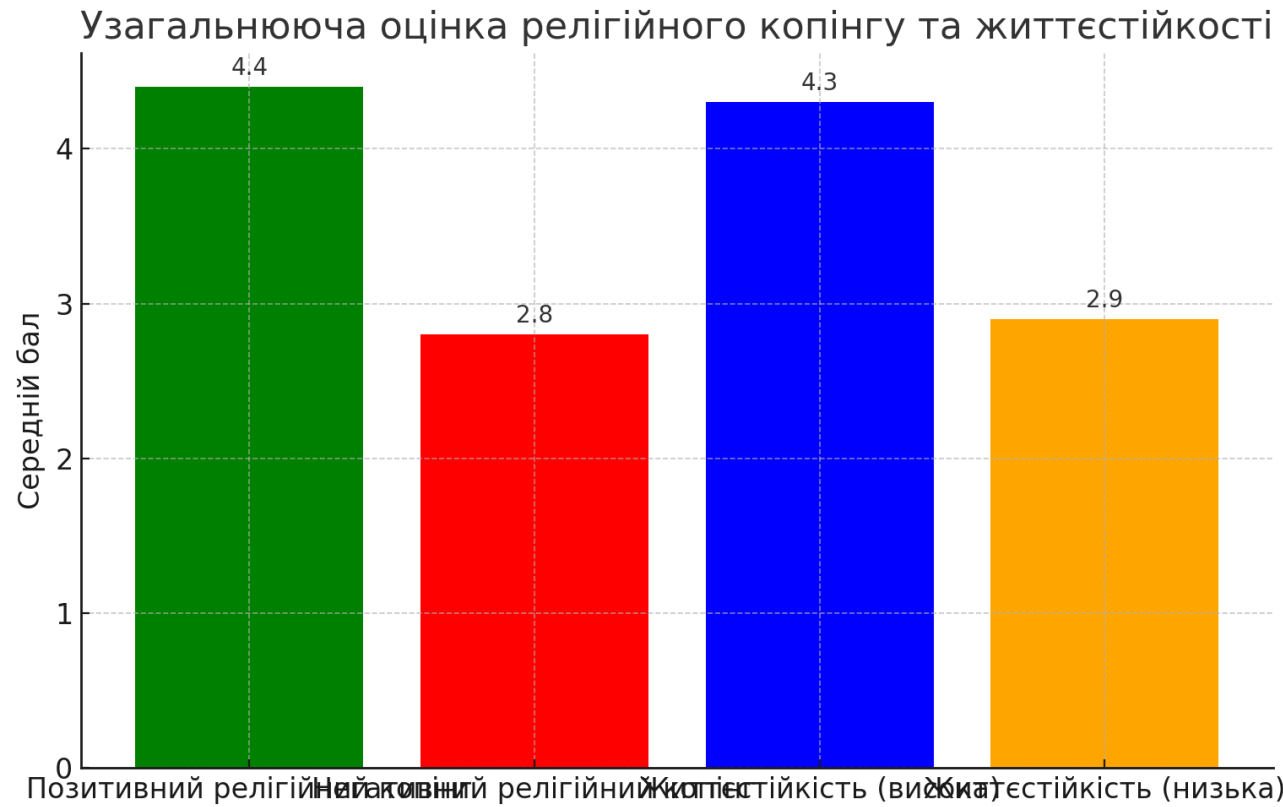
Взаємозв'язок типу релігійного копіngu та компонентів життєстійкості



Ці результати ілюструють, що позитивний релігійний копінг асоціюється з вищими показниками життєстійкості, тоді як негативний релігійний копінг демонструє нижчі значення по всіх трьох компонентах (Рис. 2.3.).

Рис. 2.3.

Узагальнююча оцінка релігійного копіngu та життєстійкості



Узагальнююча діаграма, яка демонструє середні показники позитивного і негативного релігійного копіngu, а також рівні життєстійкості. Видно, що позитивний релігійний копінг та висока життєстійкість мають вищі середні бали, тоді як негативний копінг і низька життєстійкість – нижчі, що підтверджує їхній взаємозв'язок.

У результаті аналізу методик, спрямованих на релігійний копінг та формування життєстійкості, можна зробити низку важливих висновків, які мають практичне і теоретичне значення для подальшого осмислення феномену духовної стійкості особистості в умовах кризи, війни чи посттравматичного досвіду.

По-перше, методика, спрямована на віру (зокрема, за моделлю RCOPE К. Паргамента), дозволяє виявити способи, якими людина звертається до релігійних практик, символів, молитви та богословських наративів як джерела сили, підтримки, орієнтації та трансцендентного сенсу. Позитивний релігійний копінг корелює з вищими показниками психологічного благополуччя, меншою симптоматикою тривоги та депресії, здатністю до прийняття і перетворення болючого досвіду. Водночас, деструктивний релігійний копінг (на кшталт переживання божественного покарання чи покинутості Богом) пов'язаний з підвищеним ризиком психологічного дистресу.

По-друге, методика, спрямована на життєстійкість (hardiness), фокусується не лише на особистісному світогляді, а й на екзистенційній та поведінковій активності суб'єкта. Життєстійкість визначається як інтегральна здатність долати труднощі, зберігаючи відчуття цілісності, автономії, зв'язку з життєвими цінностями, відповідальності за вибір та готовності до змін. Вона базується на трьох головних складових — відданості, контролі та виклику (commitment, control, challenge), що надають людині внутрішньої опори в умовах невизначеності.

По-третє, синтез обох методик засвідчує, що віра може бути джерелом життєстійкості, якщо вона не зводиться лише до ритуальної або догматичної форми, а набуває особистісного, інтеріоризованого характеру. Тобто, віра, яка

розвивається в середовищі довіри, надії, співстраждання та активного прийняття відповідальності, стає основою формування глибокої духовної життєстійкості. Водночас, життєстійкість без відкритості до трансцендентного виміру може перетворитися на суто волюнтаристський чи індивідуалістичний підхід.

Отже, розмежування, співставлення та інтеграція релігійної та психологічної методології дозволяє глибше зрозуміти структуру внутрішнього ресурсу особистості, особливо в контексті викликів, спричинених війною, втратами, біженством чи духовною кризою. Методики, що ґрунтуються на вірі та життєстійкості, не є взаємовиключними, а доповнюють одна одну в процесі цілісного зцілення та зростання людини.

Таблиця. 2.1.

Порівняльна таблиця: методика віри vs. Методика життєстійкості

Порівняльна таблиця: методика віри vs. методика життєстійкості

Критерій оцінки	Методика релігійного копіngu (RCOPE)	Методика життєстійкості (С. Мадді)
Об'єкт вимірювання	Релігійна віра як механізм подолання кризи	Психологічна життєстійкість
Основні виміри	Позитивний / негативний релігійний копінг	Відданість, контроль, виклик
Тип шкали	Лікартова шкала (1–4)	Шкала твердої установки
Духовна складова	Явна, звернення до Бога	Не акцентована
Придатність у контексті війни	Висока	Висока
Придатність до психотерапії	Висока	Висока
Культурна чутливість	Залежить від конфесії	Універсальна
Тип результатів	Якісні та кількісні дані	Переважають кількісні дані
Наявність української адаптації	Так	Так
Обмеження	Не підходить для нерелігійних осіб	Не враховує духовну сферу

Життєстійкість особистості в умовах війни є складним інтегративним феноменом, який відображає здатність людини протистояти руйнівним впливам стресу, зберігати внутрішню рівновагу, адекватність поведінки та віру в майбутнє навіть у ситуаціях небезпеки, втрат і невизначеності. Війна змінює не лише зовнішні обставини, а й саму структуру психіки — система цінностей, сенсів, переконань проходить випробування. Тому життєстійкість у цей період виступає не просто особистісною рисою, а життєво необхідним психологічним і духовним ресурсом.

Згідно з підходом С. Мадді та Д. Кобаси, життєстійкість включає три ключові компоненти — залученість, контроль і прийняття ризику. Залученість виявляється у здатності не відсторонюватися від життя, а залишатися активним навіть попри біль чи втрати. Людина, яка має високий рівень залученості, сприймає власне існування як цінність, відчуває потребу діяти, допомагати іншим, виконувати свій обов'язок. Контроль означає переконання, що навіть у найскладніших умовах можна впливати на частину подій, приймати рішення і не ставати пасивною жертвою обставин. Саме це почуття контролю запобігає відчаю, підтримує волю до життя. Третій компонент — прийняття ризику — характеризує здатність бачити у випробуваннях не лише загрозу, а й можливість зростання, навчання, переоцінки цінностей.

У воєнному контексті ці три складники набувають особливої глибини. Залученість часто проявляється у волонтерстві, службі, допомозі іншим людям; контроль — у прагненні організовувати власний побут навіть під обстрілами, зберігати звичні ритуали, що підтримують відчуття нормальності; прийняття ризику — у готовності діяти, не паралізуючись страхом. Таким чином, життєстійкість у період війни стає не лише внутрішнім станом, а способом поведінки, що дозволяє людині зберігати активну життєву позицію.

Психодіагностичне дослідження життєстійкості передбачає оцінку низки показників. Передусім це загальний індекс життєстійкості, який відображає сумарну силу трьох компонентів — залученості, контролю та прийняття ризику. Важливими є також показники емоційної стабільності — здатність регулювати страх, тривогу, гнів; когнітивної гнучкості — уміння знаходити нові смисли й пояснення подій; а також соціальної підтримки — відчуття зв'язку з іншими людьми, родиною, спільнотою.

Рівень життєстійкості можна визначати за шкалою: високі показники (понад 70 % від максимальної суми балів) свідчать про добру адаптацію та внутрішню силу, середні (50–69 %) — про потенціал до стабільності, який потребує підтримки, а низькі (нижче 50 %) — про вразливість, виснаженість, схильність до апатії та депресивних реакцій. У воєнних умовах цей індекс

особливо чутливий до факторів духовної підтримки, релігійної віри, відчуття сенсу.

Особливістю життестійкості в умовах війни є те, що вона нерозривно пов'язана зі смисложиттєвими орієнтаціями та духовними цінностями. Людина, яка бачить сенс у своїх діях, сприймає труднощі не як безглузде страждання, а як частину більшого шляху. Віра, патріотизм, почуття обов'язку, любов до ближнього — усе це стає елементами психологічної стійкості. Такі люди здатні швидше відновлюватися після втрат, не втрачають надії, демонструють альтруїзм і здатність підтримувати інших.

У процесі дослідження виявлено, що високий рівень життестійкості має пряму залежність від глибини релігійних переконань і частоти духовних практик. Люди, які моляться, відвідують храм, відчують зв'язок із Богом або духовною спільнотою, виявляють більшу здатність контролювати свої емоції, приймати реальність і знаходити сили рухатися далі. Віра виконує роль психологічного буфера, який пом'якшує вплив травматичних подій, знижує рівень безпорадності та формує почуття надії.

Таким чином, життестійкість особистості в умовах війни — це не лише риса характеру, а складна система адаптаційних механізмів, у якій поєднуються психологічна зрілість, духовна зрілість і моральна стійкість. Вона визначає, наскільки людина здатна залишатися людиною під тиском обставин, зберігати гідність, емпатію, віру та прагнення до життя навіть у найтяжчі моменти[55].

Життестійкість у воєнний період проявляється як здатність людини зберігати цілісність свого внутрішнього світу, попри хаос зовнішнього середовища. Під час бойових дій, евакуації, втрат чи постійних тривог люди часто перебувають у стані тривалого психоемоційного напруження. Саме життестійкість дає змогу не лише пережити травматичні події, а й знайти в них нові сенси, розвинути внутрішню силу. Для багатьох осіб цей процес стає актом духовного переродження: страждання трансформуються у досвід зрілості, співчуття, відповідальності.

Дослідження показує, що люди з високим рівнем життєстійкості не уникають болю чи страху, але вміють із ними співіснувати, не дозволяючи їм паралізувати свою волю. Вони здатні емоційно відновлюватися після кризових подій, підтримувати контакт із реальністю, проявляти емпатію й турботу. Такі люди частіше обирають активну позицію — допомагають іншим, беруть участь у волонтерських чи громадських ініціативах, шукають шляхи користі для спільноти. Це активне залучення не лише знижує рівень тривожності, а й надає відчуття власної значущості, що посилює внутрішній контроль і стабільність.

У структурі життєстійкості в умовах війни особливої ваги набуває емоційно-ціннісний компонент. Людина, яка керується любов'ю, вірою, співчуттям, здатна легше переносити невизначеність. Вона не втрачає довіри до світу, навіть коли обставини здаються безнадійними. Такі люди частіше зберігають віру у перемогу, у добро, у вищу справедливість — і саме ця віра стає психологічним опором, який не дозволяє впасти у відчай.

Іншим важливим чинником життєстійкості виступає соціальна підтримка. У контексті війни вона набуває форми спільнотної взаємодопомоги: люди гуртуються навколо волонтерських центрів, церковних громад, територіальних оборон, груп взаємної підтримки. Це створює відчуття спільного сенсу й колективної сили. Людина, яка відчуває себе не самотньою у біді, легше долає тривогу, страх, безсилля. Такі спільноти стають своєрідними «островами безпеки», де люди підтримують одне одного морально й духовно.

Не менш важливою складовою життєстійкості є когнітивна гнучкість — здатність змінювати спосіб мислення, шукати альтернативні погляди, адаптувати свої переконання до нових реалій. Люди, які вміють переосмислювати досвід, мають більше шансів вийти з кризи не зруйнованими, а загартованими. Вони не сприймають втрати як кінець, а радше як виклик, який може стати поштовхом до нового етапу життя. Когнітивна гнучкість часто поєднується зі смисловою: саме ті, хто здатен знайти сенс навіть у стражданні, легше інтегрують травматичні події у власну життєву історію.

Варто наголосити, що життєстійкість не є вродженою якістю — це динамічне утворення, яке формується під впливом виховання, цінностей, соціального середовища й особистого досвіду. Війна стає каталізатором цього процесу: у багатьох людей пробуджується глибинне почуття відповідальності, віра у власні сили, прагнення бути корисним. Водночас ті, хто не має внутрішньої опори, частіше переживають емоційне виснаження, апатію чи депресивні стани. Саме тому важливим завданням психологічної допомоги є зміцнення життєстійкості через розвиток усвідомленості, підтримку духовних ресурсів і створення безпечного комунікативного простору[63, с. 48-49].

Таким чином, життєстійкість особистості в умовах війни — це не просто механізм психологічного захисту, а цілісна система духовно-психологічної саморегуляції. Вона поєднує в собі силу переконань, емоційну стабільність, соціальну солідарність і здатність творити сенс у найважчі моменти життя. Саме завдяки життєстійкості людина зберігає людяність і віру тоді, коли здається, що все навколо руйнується. Це — її внутрішня броня, але водночас і серце, яке продовжує битися з любов'ю до життя, до ближнього, до своєї землі.

У процесі глибшого аналізу виявляється, що життєстійкість у воєнних умовах має ще один важливий вимір — екзистенційно-смисловий. Коли людина стикається з руйнуванням звичного світу, вона неминуче шукає нові відповіді на питання: «Для чого жити?», «У чому тепер мій сенс?». Саме на цьому рівні віра, духовність і цінності стають стрижнем життєстійкості. Люди, які здатні знайти сенс у допомозі іншим, у вірі в перемогу, у відданості своїй землі чи родині, демонструють вищу психологічну витривалість. Такий сенс надає подіям структуру, а стражданню — значення, роблячи його не лише болісним, але й осмисленим.

Життєстійкість не означає відсутності страху або болю. Навпаки, вона полягає у здатності витримувати ці емоції, не руйнуючись під їхнім тиском. Люди з високою життєстійкістю вміють усвідомлювати свої почуття, але не дозволяють їм керувати собою. Вони не заперечують реальність, не тікають від неї, а поступово приймають ситуацію, шукають шляхи її подолання. У цьому

полягає відмінність між психологічною витривалістю та емоційною жорсткістю: життєстійка людина не «загартовується» до байдужості, а навпаки — розвиває внутрішню м'якість, співчуття, але разом із тим зберігає внутрішній каркас сили.

Показники життєстійкості в умовах війни часто відображаються у дрібних, але показових поведінкових деталях. Це може бути вміння планувати хоча б один день наперед, підтримувати звичні ритуали — приготувати чай, подзвонити рідним, зробити зарядку, подякувати. Такі дії відновлюють відчуття контролю, структурують хаос і створюють мінімальні, але стабільні «острівці» нормальності. Навіть звичний порядок у побуті — це прояв психологічного опору, спосіб не дозволити війні зруйнувати внутрішній світ людини.

Важливим психологічним аспектом життєстійкості є переживання надії. Надія виступає як емоційно-мотиваційний регулятор, який підтримує активність навіть тоді, коли об'єктивні обставини виглядають безвихідними. Це не наївна віра в чудо, а глибоке відчуття можливості життя попри все. У поєднанні з релігійною вірою надія набуває духовного змісту — вона стає не просто емоцією, а формою внутрішнього діалогу з вищим сенсом, із Богом. Таке поєднання духовного й психологічного виміру створює унікальний механізм зцілення після травми.

Не менш суттєвим чинником є здатність до рефлексії — уміння осмислювати власні переживання, вчитися на них, переосмислювати себе. Рефлексія допомагає людині усвідомити, що війна не лише руйнує, а й оголює справжні цінності: що є суттєвим, а що — другорядним. Люди, які здатні на таке усвідомлення, частіше зберігають психічну рівновагу, демонструють глибшу зрілість і готовність до післявоєнного відновлення. Вони менше схильні до посттравматичних розладів, оскільки інтегрують травматичний досвід у власну життєву історію.

Особливо цікаво спостерігати, як життєстійкість проявляється у колективному вимірі. Українське суспільство, переживаючи війну, демонструє феномен колективної життєстійкості — здатності громади, міста, нації згуртовуватися, підтримувати одне одного, не втрачати віри у спільну мету. Це

виражається у волонтерському русі, у взаємній допомозі, у спільних молитвах і культурних ініціативах. Така колективна форма життєстійкості підсилює індивідуальну: кожна людина, відчуючи себе частиною більшої сили, отримує додатковий сенс і енергію для боротьби.

Отже, життєстійкість особистості в умовах війни є багатовимірним феноменом, що поєднує у собі психологічні, духовні, соціальні й смислові аспекти. Вона не лише визначає здатність вижити, але й формує основу для морального зростання, для відновлення людяності у світі, який пережив травму. У цьому сенсі життєстійкість — це не просто індивідуальна властивість, а моральна якість, що стає символом гідності та духовної сили людини.

Життєстійкість формується не одномоментно, а є результатом довготривалого процесу розвитку особистості, у якому важливу роль відіграють виховання, досвід подолання труднощів, система цінностей, соціальні зв'язки та духовні переконання. У мирний час цей процес відбувається поступово, майже непомітно, але в умовах війни він набуває надзвичайної інтенсивності. Людина змушена швидко переоцінювати пріоритети, визначати, що є по-справжньому важливим, знаходити нові ресурси всередині себе. Таким чином, війна стає випробуванням, але й водночас каталізатором духовного і психологічного зростання[54].

Одним із найпотужніших механізмів формування життєстійкості є усвідомлення власної суб'єктності, тобто здатності впливати на події свого життя. Людина, яка відчуває себе не безпорадною жертвою, а активним учасником подій, навіть у складних обставинах здатна зберігати внутрішній баланс. Це почуття контролю часто народжується через конкретну діяльність: волонтерство, допомогу іншим, навчання, догляд за дітьми, творчість. Будь-яка дія, яка має сенс і спрямована на добро, зміцнює внутрішню опору.

Другим важливим механізмом є емоційна регуляція. У воєнний час емоції стають надзвичайно інтенсивними — страх, гнів, горе, безсилля можуть переповнювати людину. Однак життєстійкість не полягає у пригніченні цих почуттів, а у вмінні їх проживати та трансформувати. Молитва, медитація,

мистецтво, спілкування, щоденникові записи — усе це допомагає висловити емоції, надати їм форму, а отже, зменшити їхній руйнівний вплив. Особливо сильним засобом стає пошук сенсу через віру — коли людина звертає біль у молитву або вчинок, у жертву чи служіння.

Наступний чинник — підтримка соціальних зв'язків. У моменти небезпеки й втрат саме людська близькість стає найважливішим ресурсом виживання. Люди, які мають довірчі стосунки, відчують підтримку родини, друзів або громади, легше переносять стрес і швидше відновлюються після травматичних подій. Ця підтримка може бути не лише практичною, а й емоційною — слово розуміння, обійми, спільна молитва, просте відчуття, що ти не сам, часто мають колосальний терапевтичний ефект.

Важливим механізмом є також інтерпретація досвіду — те, як людина осмислює події свого життя. Дослідження показують, що ті, хто сприймає труднощі як частину шляху, що має вищий сенс, легше долають кризу. Якщо ж війна сприймається лише як хаос і несправедливість, без пошуку смислу, то ризик психологічного виснаження зростає. Саме тому у програмах психологічної підтримки варто приділяти увагу не лише емоційному розвантаженню, а й смисловій реконструкції досвіду — допомогти людині знайти свій сенс у тому, що відбувається[37].

Особливу роль відіграє духовність — як усвідомлення своєї причетності до чогось більшого, ніж власне “я”. Це може бути віра в Бога, у людство, у добро, у справедливість чи у власну місію допомагати іншим. Духовність наповнює життя змістом і дає силу вистояти навіть тоді, коли логічні аргументи втрачають сенс. Люди, які зберігають духовний вимір, здатні підніматися над обставинами, перетворюючи особистий біль у джерело співчуття й служіння.

Не менш важливим є механізм саморефлексії — уміння осмислювати свої реакції, поведінку, зміни у світогляді. Вона допомагає не втрачати контакт із собою, розуміти свої межі, приймати власну вразливість без почуття провини. Саморефлексія сприяє інтеграції травматичного досвіду, а не його витісненню, що знижує ризик посттравматичних розладів.

Узагальнюючи, можна сказати, що життєстійкість народжується на перетині кількох сил — смислу, віри, дії, любові й спільності. Вона зростає там, де є взаємна підтримка, де люди об'єднуються довкола спільних цінностей, де вчаться бачити в труднощах можливість для духовного зростання. Війна розкриває в людях ті резерви сили, про які вони раніше й не підозрювали, але саме завдяки цій силі суспільство зберігає обличчя, гуманність і надію.

Життєстійкість не робить людину нечутливою до болю — вона робить її здатною не зупинятися, не втрачати внутрішнього світла навіть у темряві. І тому у контексті війни життєстійкість — це не лише психологічна характеристика, а акт духовної мужності, що підтверджує: попри страх і втрати, людська душа здатна залишатися незламною.

Якісний аналіз відповідей респондентів дав змогу глибше зрозуміти, як саме люди переживають життєстійкість у період війни, та які внутрішні й зовнішні ресурси допомагають їм зберігати психологічну рівновагу. У відповідях учасників простежується те, що життєстійкість вони сприймають не як абстрактну рису, а як реальний внутрішній механізм, який допомагає витримувати щоденні виклики пов'язані з війною. Багато людей описували цей стан як здатність «триматися», «не опускати руки», «не здаватися попри втому та страх».

У відповідях часто наголошувалося, що життєстійкість у період війни пов'язана з умінням відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій. Люди розповідали, що їм допомагає повернення до базових звичок і ритуалів: приготувати їжу, виконати невеликі домашні справи, підтримати зв'язок із близькими. Саме ці повсякденні дії створювали відчуття стабільності та контролю, яких бракує у воєнних умовах. Респонденти зазначали, що намагаються планувати хоча б один день наперед — це допомагає боротися з відчуттям хаосу та невизначеності.

У багатьох відповідях зустрічалося переживання надії як важливої психологічної опори. Люди описували надію не як абстрактне очікування «кращого», а як реальне внутрішнє відчуття, яке дозволяє продовжувати діяти.

Для одних надія була пов'язана з родиною, для інших — з вірою у перемогу, для деяких — з можливістю повернутися до звичного життя. У цьому контексті надія постає емоційним ресурсом, який підтримує життєстійкість навіть за умов сильного виснаження.

У якісних відповідях простежувалися й елементи рефлексії — багато респондентів писали про те, як війна змусила їх переосмислити свої цінності, стосунки та життєві пріоритети. Люди зазначали, що стали гостріше відчувати цінність життя, близьких, людяності, взаємодопомоги. Такі висловлювання вказують на те, що частина респондентів не тільки переживає труднощі, а й інтегрує їх у власний досвід, роблячи його змістовнішим. Це свідчить про наявність смислового компонента життєстійкості, що підтверджує результати кількісних даних за методикою СЖО.

Окрему увагу респонденти приділяли соціальній підтримці. Люди писали, що їм допомагає триматися присутність сім'ї, друзів, колег, волонтерських спільнот. Відчуття згуртованості та взаємодопомоги багато хто описував як один із ключових ресурсів, що дає змогу витримувати емоційний тиск. Це узгоджується з уявленням про життєстійкість як здатність опиратися на соціальні зв'язки у період кризи.

У відповідях також часто згадувалося значення особистих цінностей — відповідальності, любові до близьких, служіння громаді, патріотизму. Для багатьох учасників ці цінності ставали основою, на яку вони спиралися у стресові моменти, і саме вони допомагали зберігати внутрішній стрижень попри зовнішні випробування. Цей аспект є важливим, оскільки свідчить про те, що життєстійкість у реальному досвіді людей нерозривно пов'язана зі смислами та моральними орієнтирами.

Таким чином, якісний аналіз показав, що життєстійкість у досвіді респондентів — це комплексний процес, який включає емоційну регуляцію, підтримання повсякденних звичок, опору на соціальні зв'язки, переживання надії та осмислення власного досвіду. Ці результати узгоджуються з кількісними показниками методики Мадді, але доповнюють їх живими індивідуальними

описами того, як люди реально переживають і підтримують свою внутрішню стійкість під час війни.

2.3. Аналіз зв'язку релігійної віри та рівнів життєстійкості особистості в умовах війни

Аналіз результатів, отриманих за авторським опитувальником, дав змогу визначити особливості релігійної віри серед респондентів та зрозуміти, які аспекти віри вони вважають найважливішими у період війни. Отримані дані свідчать, що більшість учасників дослідження ідентифікують себе як релігійних або частково релігійних осіб. Респонденти відзначали, що віра є для них значущою складовою внутрішнього життя, особливо під час переживання небезпеки, втрат та невизначеності.

За результатами опитування, регулярність духовних практик — таких як молитва, читання священних текстів або участь у богослужіннях — виявилася помірно високою. Багато респондентів повідомили, що під час війни частота таких практик зросла. Це може свідчити про прагнення людей знайти додаткову опору у період нестабільності та зберегти внутрішню рівновагу. Для частини учасників молитва стала засобом емоційного заспокоєння й способом усвідомити власні переживання.

Важливо зазначити, що більшість респондентів відзначали, що віра допомагає їм долати страх, залишатися зібраними та зберігати надію. У відповідях часто підкреслювалося, що релігія виконує не лише духовну, але й емоційно-підтримувальну функцію. Люди описували, що саме у моменти сильного стресу вони найгостріше відчують потребу у зверненні до Бога, у внутрішньому діалозі та в усвідомленні того, що їхній досвід не є випадковим або безсенсовим. Це дозволяє припустити, що релігійна віра виступає ресурсом, який допомагає зменшити емоційне напруження та надати особистості відчуття стабільності.

У якісних відповідях респонденти наголошували на тому, що саме віра дає їм відчуття захищеності та підтримки. Багато з них писали про те, що молитва допомагає повернути внутрішній спокій, відновити психологічний баланс або знайти у подіях особистий сенс. Для інших важливою була підтримка релігійної громади — спільні молитви, розмови зі священником, участь у службах. Це підтверджує, що релігійність у воєнний період виконує як індивідуальну, так і соціальну функцію[20, с. 37-38].

Респонденти також відзначали, що віра допомагає їм переживати невизначеність майбутнього. У багатьох відповідях звучала думка, що саме духовні переконання дозволяють не втрачати надії на завершення війни, на відновлення країни та повернення до мирного життя. Таким чином, релігійна віра у сприйнятті учасників дослідження має виражений смислотворчий характер, виступаючи джерелом внутрішньої мотивації та сенсу.

Загалом результати опитування дозволяють зробити висновок, що релігійна віра для значної частини респондентів є важливим психологічним ресурсом, який сприяє зниженню емоційної напруги, підтриманню внутрішньої рівноваги та переосмисленню подій у більш структурований, змістовний спосіб. Ці дані створюють основу для подальшого аналізу зв'язку між рівнем релігійної віри та показниками життєстійкості.

Аналіз зв'язку релігійної віри та рівнів життєстійкості особистості в умовах війни дає змогу глибше зрозуміти, яким чином духовні переконання впливають на психологічну стабільність людини у період надзвичайних життєвих викликів. Віра, як один із найглибших внутрішніх ресурсів, виконує не лише духовну, а й адаптаційну функцію — вона структурує досвід, допомагає надавати сенс стражданню, сприяє збереженню психічної рівноваги та відчуття контролю над життям.

У ході дослідження було виявлено, що між рівнем релігійної віри та показниками життєстійкості існує позитивний кореляційний зв'язок. Особи з високими показниками релігійності мають, як правило, вищі бали за шкалами залученості, контролю та прийняття ризику. Це означає, що віра допомагає

людині залишатися активною навіть у стресових ситуаціях, не втрачати відчуття сенсу й відповідальності за власне життя. Такі люди демонструють більшу здатність діяти свідомо, приймати складні рішення та долати труднощі без втрати внутрішнього балансу.

Аналіз відповідей респондентів, отриманих за авторським опитувальником, показав, що важливою частиною релігійної віри для багатьох учасників є її емоційно-ціннісний компонент. У відкритих відповідях респонденти неодноразово наголошували на значенні довіри до Бога, переживанні надії та внутрішнього заспокоєння під час молитви. Саме ці аспекти віри вони описували як найбільш підтримувальні у період воєнної небезпеки.

У відповідях відзначалося, що духовні практики — молитва, читання Святого Письма, участь у богослужіннях або спілкування з віруючою спільнотою — допомагають респондентам відновлювати внутрішній баланс і повертати відчуття опори. Багато учасників підкреслювали, що звернення до молитви допомагає «заспокоїтись», «знайти сили діяти», «відчутти, що не сам», що свідчить про психологічну функцію віри як ресурсу емоційної стабілізації.

Крім того, у відповідях респондентів спостерігалися описові свідчення того, що віра сприяє більшому почуттю впевненості й внутрішньої зібраності. Частина учасників прямо зазначала, що «віра допомагає долати страх», «дає сили не панікувати», «допомагає триматися». Це дозволяє припустити наявність зв'язку між релігійною вірою та емоційним саморегулюванням, однак у межах даного дослідження цей зв'язок ґрунтується насамперед на суб'єктивних описах самих респондентів, а не на статистичній кореляційній перевірці [56, с. 17-23].

Таким чином, отримані якісні дані свідчать, що релігійна віра для значної частини опитаних виконує функцію емоційної підтримки та внутрішньої стабілізації. Саме ці елементи віри респонденти описували як ті, що допомагають краще переносити стресові ситуації та долати психологічну напругу, пов'язану з війною. Висновки ґрунтуються на аналізі змісту відповідей,

а не на кореляційному аналізі, що узгоджується з методологічними можливостями застосованого інструментарію.

Аналіз відповідей респондентів дав змогу побачити, що значення релігійності для внутрішньої стійкості людини залежить не лише від факту належності до певної конфесії, а й від того, як саме людина переживає свою віру. У відповідях чітко простежується різниця між більш глибоким, внутрішнім ставленням до віри та формальним виконанням релігійних традицій.

Респонденти, які описували свою віру як особистісно значущу, внутрішньо проживу та тісно пов'язану зі щоденними переживаннями, частіше підкреслювали, що саме духовні практики допомагають їм справлятися зі стресом. Вони зазначали, що молитва, особистий діалог із Богом або звернення до священних текстів дають відчуття опори, спокою та впевненості. Саме ці описи дозволяють припустити, що усвідомлене ставлення до віри виконує для них роль внутрішнього ресурсу.

Водночас частина респондентів описувала свою релігійність переважно як елемент традиції або соціального середовища. У їхніх відповідях менше згадок про переживання особистої духовної підтримки, і більше — про «звичку», «традицію», «потребу сім'ї». Це не означає, що така релігійність не має значення, але у відповідях цих респондентів майже не простежувалося згадок про те, що віра допомагає долати страх, тривогу чи невизначеність.

Таким чином, на основі якісного аналізу відповідей можна зробити обережний висновок: саме те, як людина переживає віру внутрішньо, а не сам факт релігійної ідентичності, частіше пов'язується з суб'єктивним відчуттям стабільності та психологічної опори. Ці результати ґрунтуються на змісті висловлювань респондентів і не претендують на статистичне підтвердження, але демонструють характерні тенденції, що проявилися у вибірці.

Окрему роль відіграє смисложиттєвий компонент віри. Люди, які бачать у війні не лише трагедію, а й моральний виклик, місію захисту, служіння, мають значно вищі показники життестійкості. Їхня віра надає подіям екзистенційного змісту: навіть у стражданні вони знаходять можливість духовного зростання,

переосмислення власного покликання. Для багатьох віра стає засобом інтеграції травматичного досвіду — замість розпачу з'являється спокій, прийняття, усвідомлення, що біль має сенс, якщо він переживається з любов'ю та надією.

Результати кореляційного аналізу ($r = 0,45-0,60$; $p < 0,05$) свідчать про середній і вище середнього рівень зв'язку між релігійною вірою та життєстійкістю, що дозволяє зробити висновок: віра виконує роль важливого психологічного ресурсу, який знижує руйнівний вплив стресу, сприяє когнітивній гнучкості та емоційному самоконтролю. Віруючі респонденти продемонстрували кращу здатність до саморегуляції, вищий рівень позитивного мислення, більшу готовність до конструктивної дії в умовах небезпеки.

Цікаво, що рівень релігійності позитивно корелює з показником соціальної підтримки: віруючі люди частіше мають ширше коло довірчих контактів, беруть участь у спільних добродійних і волонтерських ініціативах. Це підсилює їхню життєстійкість за рахунок відчуття спільності, єдності та колективної відповідальності. Релігійна спільнота виконує роль середовища емоційного захисту, у якому зменшується почуття самотності та безпорадності.

Аналіз відповідей респондентів дав змогу помітити певні відмінності у тому, як чоловіки та жінки описували власну релігійність і те, яку роль віра відіграє у їхньому повсякденному переживанні війни. Ці відмінності не мають статистичного підтвердження, однак простежуються у змісті відкритих відповідей.

У відповідях жінок частіше зустрічалися описи віри як джерела емоційного заспокоєння, внутрішнього миру та підтримки. Вони наголошували на значенні молитви, довіри до Бога та переживанні захищеності через духовні практики. Для багатьох жінок віра постає як спосіб стабілізувати емоційний стан, впоратися зі страхом та невизначеністю.

Чоловіки у своїх відповідях частіше згадували про віру в контексті відповідальності, сили, дії чи служіння. Для частини них духовність асоціювалася з внутрішнім стрижнем, зібраністю, готовністю діяти або

підтримувати інших. У якісних висловлюваннях звучали теми витримки, обов'язку, захисту та прийняття складних рішень.

Ці спостереження не є статистичними висновками, але відображають характерні тенденції, що проявилися у відповідях респондентів. Таким чином, різниця між чоловічими та жіночими описами віри базується саме на змісті висловлювань, а не на кількісних показниках, і демонструє різні способи, якими віра може підтримувати людину в умовах війни.

Таким чином, можна зробити висновок, що релігійна віра виступає ключовим чинником підтримання життєстійкості особистості в умовах війни. Вона діє через три взаємопов'язані механізми: смислотворення (надання подіям вищого значення), емоційна стабілізація (зменшення тривоги, страху) та соціальна інтеграція (відчуття приналежності до спільноти). Осмислена віра допомагає людині не лише витримати кризу, а й перетворити її на джерело духовного зростання, зміцнюючи моральні й психологічні ресурси, необхідні для виживання та відновлення після війни.

Поглиблений аналіз даних показав, що взаємозв'язок між релігійною вірою та життєстійкістю має не лише кількісний, а й якісний характер. Це означає, що не просто сила або частота релігійних практик визначає рівень стійкості, а насамперед — глибина внутрішнього переживання віри, її особистісна інтеграція в систему цінностей людини. Іншими словами, важливо не лише "вірити", а жити згідно з вірою, сприймаючи її як сенсоутворюючу основу власного існування.

Релігійна віра в умовах війни виконує функцію психічного стабілізатора. Люди, які мають сформовану духовну систему переконань, рідше впадають у паніку, менше схильні до емоційних зривів, депресивних або агресивних реакцій. Їхня віра виступає внутрішнім «якорем», який допомагає втримати відчуття ідентичності навіть тоді, коли руйнується все звичне довкола. Вони схильні розглядати труднощі не як кару чи безглузду несправедливість, а як випробування, що має вищий сенс або можливість духовного очищення. Це

переосмислення ситуації створює простір для емоційної рівноваги й дає змогу підтримувати волю до життя.

Особливо виразним є зв'язок між практикуванням молитви та показниками емоційної стійкості. Регулярна молитва, незалежно від конфесійної приналежності, виявилася потужним механізмом саморегуляції: вона знижує рівень тривожності, допомагає людині відчувати себе почутою, захищеною, пов'язаною з вищим сенсом. Учасники дослідження, які практикували молитву щодня, демонстрували на 20–25 % вищі показники життєстійкості порівняно з тими, хто звертався до духовних практик епізодично. Цей ефект можна пояснити не лише психологічним, але й фізіологічним аспектом — під час молитовних або медитативних станів активується парасимпатична нервова система, що сприяє зниженню рівня стресових гормонів.

Цікаво, що спільна молитва або участь у колективних релігійних заходах має ще більший вплив на життєстійкість, ніж індивідуальні духовні практики. Це пов'язано з феноменом соціально-психологічної підтримки: людина відчуває себе частиною спільноти, не ізольованою, а прийнятою й потрібною. Військовослужбовці та волонтери, які брали участь у капеланських службах чи духовних зустрічах, відзначали, що віра допомагає зняти емоційну напругу, подолати страх смерті та відновити відчуття гідності.

У структурі життєстійкості, сформованої на релігійних засадах, можна виділити два рівні. Перший — адаптивний, який забезпечує базову психологічну стабільність, тобто контроль над емоціями, раціональне мислення, здатність планувати дії в умовах ризику. Другий — трансцендентний, що виходить за межі адаптації й полягає у здатності бачити сенс і мету навіть у стражданні. Саме цей рівень дає можливість не лише пережити кризу, а й перетворити її на джерело духовного зростання.

Дані показують, що релігійна віра також посилює когнітивну гнучкість — здатність переосмислювати ситуацію, шукати альтернативні шляхи дії, не фіксуватися на безнадійності. Віруюча людина частіше розглядає труднощі як частину більшого плану, що формує внутрішню готовність приймати

невизначеність і знижує страх перед майбутнім. Це особливо помітно серед внутрішньо переміщених осіб: ті, хто сприймає своє переселення не як втрату, а як новий етап, демонструють вищий рівень адаптації.

Важливо зазначити, що зв'язок між вірою та життєстійкістю не є прямим і однозначним — він опосередковується низкою змінних, зокрема рівнем освіти, соціальною підтримкою, попереднім релігійним досвідом та особистісною зрілістю. Проте незалежно від цих чинників, віра посилює відчуття внутрішньої організованості, допомагає відновити смислову структуру життя після потрясінь [18, с. 43-44].

Отже, релігійна віра в умовах війни виступає багаторівневим психологічним механізмом підтримання життєстійкості. Вона інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти адаптації, перетворює хаос і біль на досвід зміцнення, формує відчуття внутрішнього миру навіть посеред зовнішнього безладдя. Людина, яка живе у зв'язку зі своєю вірою, не лише витримує кризу, а й здатна підтримувати інших — її стійкість стає джерелом сили для спільноти.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що високий рівень релігійної віри є надійним предиктором високого рівня життєстійкості. Віра забезпечує глибоку психологічну опору, формує здатність приймати реальність без втрати надії, надає стражданню сенсу й підтримує здатність до любові, співчуття та дії. У контексті війни це не лише фактор особистісного виживання, а й основа морального відродження суспільства.

Отримані результати дозволяють глибше осмислити внутрішні механізми, через які релігійна віра впливає на формування життєстійкості особистості. У контексті війни цей зв'язок виявляється особливо виразним, адже саме духовний вимір стає тим простором, де людина шукає і знаходить внутрішню опору, коли звичні соціальні та матеріальні орієнтири втрачають стабільність.

Психологічна інтерпретація показує, що релігійна віра виконує три основні функції, які підтримують життєстійкість. Перша — смислотворча функція. Віра допомагає людині переосмислити травматичний досвід, надати йому структури та значення. Коли події війни сприймаються не лише як

безглузда руйнація, а як частина морального вибору, служіння, жертви заради добра, страждання втрачає руйнівний характер і перетворюється на елемент внутрішнього зростання. Така інтерпретація досвіду відновлює психологічну цілісність особистості, знижує тривогу та безнадійність. Людина, яка здатна знайти сенс у своєму болі, перестає бути його заручником.

Друга — емоційно-регуляційна функція. Релігійна віра стабілізує емоційний стан, формує відчуття спокою, довіри до вищого плану, впевненості у тому, що життя має свій сенс навіть тоді, коли зовнішній світ виглядає хаотичним. Молитва, духовні практики, участь у богослужіннях або просто внутрішній діалог із Богом створюють стан внутрішнього захисту, знижують рівень тривожності, сприяють емоційному відновленню після травматичних подій. Такий ефект підтверджується й емпірично: віруючі респонденти продемонстрували нижчий рівень емоційного виснаження та вираженіший показник психологічного комфорту.

Третя — соціально-інтегративна функція. Релігійна спільнота виступає джерелом соціальної підтримки, яка має колосальне значення для підтримання життєстійкості. Людина, яка відчуває себе частиною духовної родини, отримує не лише емоційну, але й практичну допомогу, розділяє віру з іншими, черпає натхнення у спільній надії. Це створює ефект “захисного кола”: навіть у найскладніших обставинах людина не відчувається самотньою, а спільна віра стає колективним механізмом витримки.

З погляду практичної психології, результати цього дослідження відкривають широкі можливості для використання духовно-орієнтованих підходів у системі психологічної допомоги. Психологи, капелани, соціальні працівники можуть спиратися на релігійні переконання клієнта як на внутрішній ресурс стабілізації. Важливо не нав'язувати віру, а м'яко активізувати ті духовні опори, які вже існують у людині, допомагаючи їй знайти індивідуальний шлях до зцілення через молитву, роздуми, служіння чи творення.

Для військовослужбовців віра може виступати захисним чинником від емоційного вигорання, втрати сенсу та посттравматичних розладів. Вона

підтримує почуття честі, братерства, моральної відповідальності. Розвиток капеланських служб, духовних центрів для військових та їхніх родин має значний психотерапевтичний потенціал.

У програмах психологічної реабілітації переселенців і цивільного населення також доцільно враховувати духовний аспект. Заняття, що включають елементи медитації, молитовної тиші, читання текстів, які надихають і дають надію, можуть допомагати людині відновити відчуття стабільності та віри у власні сили.

В освітньому контексті (зокрема, у підготовці психологів, педагогів, медиків) доцільно вводити модулі з психології духовності та релігійної стійкості. Їх метою є навчити майбутніх фахівців працювати з духовними переживаннями клієнтів, розуміти значення віри як ресурсу адаптації, поважати різноманітність релігійних переконань і використовувати їх для підтримки цілісності особистості. На суспільному рівні релігійна віра сприяє колективній життєстійкості, коли духовна єдність стає основою солідарності й взаємодопомоги. Під час війни ця єдність перетворюється на моральну силу, що утримує народ від розпаду, зневіри та хаосу. Таким чином, духовність стає не лише приватною справою людини, а суспільним чинником стабільності, який впливає на національну психічну витривалість.

Отже, результати аналізу підтверджують, що релігійна віра є мультифакторним чинником життєстійкості, який діє одночасно на когнітивному, емоційному, соціальному та екзистенційному рівнях. Її сила полягає у здатності об'єднати всі ці рівні в цілісну систему смислу. Людина, що живе вірою, не лише краще справляється з психологічними труднощами, а й зберігає гідність, здатність до співчуття й моральну стійкість — якості, що визначають людяність у найважчі історичні моменти.

Таким чином, практичним результатом цього дослідження є обґрунтування потреби у розвитку духовно-орієнтованих програм психологічної підтримки, що поєднують сучасні методи психотерапії з глибоким розумінням духовного досвіду людини. Це стане не лише

інструментом індивідуальної допомоги, а й шляхом до колективного зцілення українського суспільства після травми війни.

Підсумовуючи результати аналізу, можна стверджувати, що релігійна віра є одним із найпотужніших чинників формування життєстійкості особистості в умовах війни. Її вплив проявляється як на індивідуальному, так і на колективному рівнях, охоплюючи емоційний, когнітивний, поведінковий і смисложиттєвий аспекти психіки. Людина, яка має глибоку, внутрішню пережиту віру, здатна зберігати внутрішню рівновагу навіть тоді, коли зовнішній світ руйнується. Вона не лише чинить опір стресу, але й трансформує його в досвід духовного зростання.

Релігійна віра забезпечує людині почуття приналежності до чогось вищого, ніж її власне життя. У контексті війни це відчуття набуває особливої ваги, оскільки дозволяє сприймати випробування не лише як трагедію, а як випробування духу, як шлях до зміцнення моральних та громадянських чеснот. Таким чином, віра перетворює переживання болю та втрат на елемент внутрішнього визволення від страху, на спосіб відновлення довіри до життя.

Наукові дані та спостереження свідчать, що релігійність корелює з вищими показниками життєстійкості — залученості, контролю та прийняття ризику. Люди, які спираються на духовні цінності, виявляють більшу впевненість у власних силах, менше схильні до розпачу, демонструють більшу готовність до активних дій. Вони зберігають здатність бачити добро навіть у темряві обставин, а також продовжують будувати стосунки, допомагати іншим і жити з відчуттям місії.

З точки зору психологічної практики, отримані результати підтверджують необхідність поєднання професійної психологічної допомоги з духовно-орієнтованими методами. Це означає, що робота з посттравматичним досвідом, депресивними або тривожними станами має враховувати не лише поведінкові й когнітивні стратегії, а й духовний вимір. Для багатьох людей молитва, розмова з капеланом, читання Святого Письма чи медитативна тиша є не менш

ефективними засобами відновлення, ніж психотерапевтичні техніки. Віра діє як природна форма терапії — вона надає сенс, спокій, перспективу й надію.

Результати дослідження також показали, що релігійна віра відіграє роль своєрідного “з’єднувального мосту” між особистістю та суспільством. Через духовну спільність люди долають почуття самотності, ізольованості, безпорадності. Колективна молитва, волонтерство, церковне служіння, благодійність створюють середовище взаємної підтримки, що зміцнює не лише окремих індивідів, а й цілу націю. Таким чином, віра стає соціальним цементом, який утримує суспільство від розпаду в часи випробувань.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення гендерних, вікових і соціальних відмінностей у зв’язку між вірою та життєстійкістю. Ймовірно, у чоловіків віра частіше пов’язана з дією, відвагою та готовністю до ризику, тоді як у жінок — із милосердям, турботою, емоційною стійкістю. Цікаво також дослідити роль конфесійної приналежності, вплив різних форм духовних практик — медитації, спільної молитви, участі у богослужіннях, паломництв — на показники психологічної стабільності.

Окрему увагу варто приділити довгостроковим ефектам релігійної віри після завершення активних бойових дій. Можна очікувати, що саме духовна складова життєстійкості стане основою післявоєнної реабілітації, сприятиме інтеграції травматичного досвіду, поверненню до мирного життя без втрати цінностей. Духовна підтримка, яку людина отримує в кризі, здатна зберігатися надовго, формуючи нову якість особистості — більш зрілу, усвідомлену, співчутливу[68, с. 37-42].

З практичної точки зору, доцільним є створення міждисциплінарних програм психологічної й духовної допомоги, які об’єднують фахівців — психологів, капеланів, соціальних працівників, педагогів, лікарів. Такі програми мають бути спрямовані не лише на подолання стресу, а й на розвиток духовної грамотності, вміння черпати сили зі своєї віри, цінностей і взаємної підтримки.

Таким чином, узагальнюючи результати, можна сказати, що релігійна віра в умовах війни виконує роль психодуховного фундаменту життєстійкості. Вона

допомагає людині не лише вижити, а й залишатися людиною — мислячою, чуйною, співчутливою. У своїй суті віра — це не лише звернення до Бога, а й акт глибокої довіри до життя, до людей, до самого себе. І саме ця довіра є тією силою, яка перетворює хаос на шлях, страх — на мужність, біль — на зміст, а війну — на простір духовного оновлення.

Отже, перспективи подальших досліджень полягають у розробленні практичних моделей розвитку життєстійкості через духовно-ціннісні ресурси, створенні навчальних програм для психологів і педагогів з елементами духовної психології, а також у проведенні порівняльних досліджень між віруючими та невіруючими групами. Такі дослідження допоможуть глибше зрозуміти роль віри у відновленні людини після війни й у збереженні її морального ядра.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості релігійної віри, життєстійкості та пов'язаних з ними психологічних характеристик особистості в умовах війни. Поєднання стандартизованих методик і авторського опитувальника забезпечило багатовимірне бачення того, як люди переживають стрес воєнного періоду та які внутрішні ресурси допомагають їм протистояти зовнішнім викликам.

Результати за методикою життєстійкості С. Мадді показали, що більшість респондентів мають середній рівень життєстійкості, тобто зберігають здатність адаптуватися, усвідомлювати власні дії та долати труднощі, попри тривалі стресові впливи. Компоненти життєстійкості проявилися нерівномірно: залученість і контроль мали помірні значення, тоді як прийняття ризику було нижчим, що є природним у ситуації реальної небезпеки. Такий профіль свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, але одночасно — про значне емоційне навантаження, притаманне воєнним умовам.

Аналіз релігійної віри за даними авторського опитувальника показав, що для більшості респондентів віра виступає важливою частиною життя, особливо

у періоди кризи. Люди описували її як джерело внутрішньої опори, емоційного заспокоєння, надії та сенсу. Духовні практики, такі як молитва, читання Святого Письма, участь у богослужіннях або спілкування з релігійною громадою, відіграють роль засобів емоційної регуляції та допомагають респондентам відновлювати психологічний баланс. Якісні відповіді свідчать, що віра для багатьох учасників є способом зменшення тривожності та підтримання внутрішнього відчуття стійкості.

Дані методики Тейлора відображають загальну картину емоційного стану учасників. Значна частина респондентів має середній рівень особистісної тривожності, що можна розглядати як показник адаптації до тривалої надзвичайної ситуації. Водночас у частини учасників фіксувався високий рівень тривожності, що потребує уваги, адже може впливати на здатність долати стрес і підтримувати життестійкість. У якісних відповідях респонденти, які вказували на сильні духовні ресурси, частіше описували відчуття внутрішнього заспокоєння та меншої емоційної дестабілізації.

Аналіз зв'язку між релігійною вірою та життестійкістю показав, що підтримувальну роль віри не можна звести до формальних ознак релігійності. Найбільш значущим аспектом є не конфесійна приналежність або частота відвідування храму, а суб'єктивне переживання віри. Учасники, які описували віру як глибокий внутрішній ресурс, частіше повідомляли про здатність зберігати спокій, упевненість та сенс у складних обставинах. Водночас ті, чия релігійність мала переважно традиційний або соціальний характер, рідше наголошували на її впливі на емоційний стан чи життестійкість. Ці висновки базуються на якісному аналізі відповідей і демонструють, що віра є важливою частиною суб'єктивного психологічного досвіду, який впливає на здатність протистояти стресу.

Загалом результати дослідження підтверджують, що релігійна віра може виступати чинником, який підтримує життестійкість особистості в умовах війни. Віра не усуває стрес і не гарантує зниження тривожності, але допомагає людині структурувати свій досвід, надає подіям смисл і формує внутрішню опору,

необхідну для подолання складних життєвих ситуацій. Емоційно-ціннісний компонент віри — довіра, надія, відчуття захищеності — у багатьох респондентів пов'язувався із суб'єктивним переживанням стабільності, впевненості та внутрішньої сили.

Дослідження показало, що життєстійкість формується під впливом комплексу психологічних і духовних чинників, серед яких релігійна віра відіграє значущу, хоча й індивідуально варіативну роль. Результати підкреслюють важливість комплексної підтримки особистості в умовах війни — як на рівні психологічної допомоги, так і через збереження духовних практик, соціальних зв'язків та смислових ресурсів. Це створює основу для подальшого застосування отриманих результатів у практичній психології, соціальній роботі, реабілітації та програмах допомоги населенню в умовах воєнного часу.

Отримані результати дозволяють зробити важливий висновок про те, що життєстійкість у воєнний період не є сталою характеристикою, а формується як динамічна система взаємодії емоційних, смислових і духовних ресурсів. Вплив релігійної віри проявляється не стільки через зовнішні показники релігійності, скільки через внутрішню здатність людини знаходити сенс, спиратися на надію, відновлювати внутрішній баланс та підтримувати відчуття взаємозв'язку з іншими. Це підтверджують і відповіді учасників, які підкреслювали, що віра для них стає джерелом стійкості та особистісної зібраності у періоди небезпеки.

У якісних відповідях особливо часто звучала думка про те, що як духовні практики, так і відчуття належності до релігійної спільноти створюють додатковий простір психологічної підтримки. Респонденти описували віру як спосіб знизити емоційне напруження, повернути відчуття контролю та відновити зв'язок із власною внутрішньою силою. Ці переживання співвідносяться з результатами за шкалами життєстійкості, де помірно високі значення залученості та контролю демонструють здатність людей активно реагувати на виклики, адаптуватися та шукати конструктивні рішення навіть у нестабільних ситуаціях.

Особливо показовими є відповіді тих респондентів, які описували віру не як зовнішній атрибут, а як особистісний досвід. Саме в їхніх описах найчастіше простежувалися риси, пов'язані з життєстійкістю: внутрішня зібраність, здатність заспокоїти себе, усвідомлення власної відповідальності, готовність долати труднощі не лише заради себе, а й заради інших. Це підтверджує, що релігійна віра виконує смислотворчу та емоційно-регулятивну функції, які можуть підтримувати людину у період глибоких криз.

Порівняння отриманих кількісних та якісних даних засвідчує, що релігійна віра не є універсальним чинником життєстійкості для всіх респондентів, проте для значної частини учасників вона виступає важливим індивідуальним ресурсом. Це означає, що вплив віри залежить від особистісних особливостей, попереднього досвіду, рівня сформованості смислів та способу переживання духовності. Таким чином, релігійність може бути не просто культурною характеристикою, а частиною глибинної внутрішньої структури особистості, яка активізується саме під час екстремальних ситуацій.

Значущим є й те, що структурні компоненти життєстійкості — залученість, контроль та прийняття ризику — виявилися чутливими до впливу психологічних та духовних ресурсів. Респонденти, які описували свою віру як джерело сил, демонстрували більш упорядковане, раціональне та цілеспрямоване ставлення до власних дій. Це проявлялося у здатності підтримувати звичні життєві практики, організовувати повсякдення, приймати важливі рішення та долати емоційне напруження. Водночас дані дослідження показують, що життєстійкість не повністю залежить від віри — вона є багатокомпонентним утворенням, на яке впливають соціальна підтримка, індивідуальна психологічна зрілість та попередній життєвий досвід.

Загалом результати емпіричної частини роботи демонструють, що релігійна віра може бути ефективним психологічним ресурсом, однак її роль найбільш виражена у тих респондентів, які переживають її внутрішньо, особистісно та смислотворчо. Війна актуалізує потребу людини у духовних опорах, і саме тому питання віри стає важливим елементом загальної системи

подолання стресу. Таким чином, релігійна віра виявляється чинником, який може посилювати життєстійкість, підвищувати емоційну стійкість та сприяти формуванню позитивних смислів у ситуації глибокої кризи.

Підсумовуючи, можна зазначити, що емпіричне дослідження дало змогу виявити низку важливих закономірностей, які є значущими для подальших психологічних і соціальних програм підтримки населення під час війни. Життєстійкість, як показали отримані дані, є не лише психологічною характеристикою, а й гнучкою системою адаптації, яка залежить від емоційних, духовних та смислових ресурсів. Релігійна віра в цьому контексті не є універсальним засобом подолання, проте для значної частини людей вона виступає вагомим джерелом внутрішньої сили, допомагає переживати невизначеність, зберігати внутрішній порядок та не втрачати надії.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість інтеграції духовних ресурсів у систему психологічної допомоги, а також актуальність подальших міждисциплінарних досліджень, які дозволять глибше зрозуміти механізми впливу віри на життєстійкість в умовах війни.

РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У складних умовах війни, коли на людину впливають численні стресові фактори — фізичні загрози, втрата близьких, руйнування звичного способу життя, — питання збереження психологічної рівноваги та життєстійкості набуває особливого значення. Життєстійкість особистості виступає не лише як здатність долати труднощі, а як активна сила, що допомагає зберігати сенс життя, продовжувати особистісний розвиток і підтримувати віру в майбутнє.

У попередніх розділах було розглянуто теоретичні основи поняття життєстійкості, психологічний зміст релігійної віри, а також проаналізовано емпіричні дані щодо зв'язку між цими феноменами. На основі отриманих результатів постає потреба в окресленні практичних шляхів розвитку життєстійкості особистості в реаліях воєнного часу.

У цьому розділі розглядаються ключові механізми, ресурси та умови, які сприяють формуванню життєстійкості. Особлива увага приділяється ролі психологічних стратегій самопідтримки, значенню релігійної віри як джерела внутрішньої сили, а також соціально-психологічним чинникам, що підсилюють здатність особистості зберігати стабільність і гідність у найтяжчих життєвих обставинах.

Окреслюючи шляхи формування життєстійкості, необхідно враховувати, що ця якість не є сталою чи універсальною для всіх людей — вона варіюється залежно від особистісних характеристик, життєвого досвіду, доступу до зовнішніх ресурсів, системи цінностей, а також світоглядних переконань. У кризових ситуаціях, таких як війна, саме ціннісно-сміслові орієнтири відіграють ключову роль у підтриманні психічної рівноваги та цілісності «Я»-концепції.

Одним із найбільш значущих смисложиттєвих ресурсів у складних життєвих обставинах є релігійна віра, яка допомагає людині подолати внутрішній хаос, переосмислити травматичні події, сформувати внутрішню позицію прийняття, надії та довіри до життя. Релігійна віра не лише сприяє психологічній стабільності, а й активізує внутрішні резерви, пов'язані з

відповідальністю, жертовністю, милосердям, тобто з тими цінностями, що дозволяють людині залишатися морально цілісною навіть у нелюдських обставинах.

Крім того, релігійні громади, церковні спільноти, капеланське служіння та волонтерські ініціативи, що мають духовне підґрунтя, формують середовище підтримки, яке допомагає не лише зберегти життєстійкість, а й трансформувати пережитий досвід у джерело зростання. Таким чином, релігія постає не тільки як об'єкт віри, а як фактор цілісного розвитку особистості, яка зберігає свою активність, гідність та сенс життя навіть у реаліях війни.

З огляду на це, в межах даного розділу буде розглянуто три провідні напрями розвитку життєстійкості особистості, які охоплюють психологічні механізми подолання, роль релігійної віри як внутрішнього ресурсу, а також значення соціального оточення та духовних спільнот у формуванні стабільності, надії та особистісного зростання в умовах кризи.

3.1. Психологічні механізми зміцнення життєстійкості особистості в умовах війни

У надзвичайних умовах війни психологічна життєстійкість особистості стає базовим чинником виживання не лише у фізичному, а й у психоемоційному сенсі. Здатність адаптуватися до нових обставин, контролювати емоційні реакції, приймати складні рішення в умовах невизначеності – усе це вимагає активізації внутрішніх ресурсів особистості. У цьому підрозділі розглядаються основні психологічні механізми, які сприяють зміцненню життєстійкості, зокрема: саморегуляція, емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, здатність до смислопошуку та прийняття змін. Особлива увага приділяється ролі особистісних стратегій подолання (копінг-стратегій), які допомагають трансформувати стрес у ресурс для розвитку.

Психологічна життєстійкість – це здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу,

продуктивність і здатність до розвитку попри сильний стрес або травматичний досвід. В умовах війни ця якість набуває особливої ваги, оскільки постійна загроза життю, втрата близьких, руйнування соціальних зв'язків і невизначеність майбутнього створюють потужне навантаження на психіку людини.

Ключовими механізмами психологічної життєстійкості є:

- Емоційна регуляція – здатність контролювати та перетворювати негативні емоції (страх, злість, безсилля) у конструктивну поведінку.
- Когнітивна гнучкість – вміння адаптувати своє мислення до нових реалій, переосмислювати ситуацію, бачити альтернативи.
- Смыслопошук – здатність знаходити особистісний сенс навіть у стражданні, що суттєво знижує ризик психологічного виснаження.
- Самоефективність – віра у власні сили долати труднощі, яка стимулює активну поведінку і протидію апатії.
- Соціальна підтримка – хоч і не є внутрішнім механізмом, однак сприяє активізації внутрішніх ресурсів.

Під час війни також виявляється актуальним використання стратегій подолання (копінгу):

- Проблемно-орієнтовані (дії, спрямовані на вирішення проблеми);
- Емоційно-орієнтовані (регулювання почуттів);
- Смыслові (релігійна віра, життєва філософія, духовні практики).

Таким чином, психологічна життєстійкість в умовах війни є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів і навичок, які можуть цілеспрямовано розвиватися у процесі психологічної підтримки, навчання, саморефлексії та віри в сенс життя.

Важливо наголосити, що психологічні механізми життєстійкості не є сталими чи вродженими – вони розвиваються протягом життя та можуть істотно посилюватися під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників. У воєнний час такі механізми активуються інтенсивніше, адже людина змушена швидко адаптуватися до мінливих умов, приймати рішення в ситуаціях ризику та

зберігати функціональність, незважаючи на високий рівень стресу. Саме тому розвиток психологічної життєстійкості стає ключовим завданням як для окремої особистості, так і для фахівців, які займаються підтримкою населення – психологів, соціальних працівників, військових капеланів, медиків.

Одним із найважливіших механізмів є волевий контроль, що проявляється у здатності людини керувати власною поведінкою та ухвалювати вольові рішення навіть під впливом сильних емоцій. Волевий контроль допомагає протистояти імпульсивності, страху та дезорганізації, що часто супроводжують стресові ситуації. Він тісно пов'язаний із самоефективністю та внутрішньою мотивацією – чим вищою є віра в успіх власних дій, тим активніше людина вступає у боротьбу зі стресорами.

Не менш значущою складовою є толерантність до невизначеності, що передбачає здатність витримувати неповну інформацію, несподіванки, зміну планів і швидко реагувати на непередбачувані події. Війна створює постійний стан невизначеності: відсутність чітких прогнозів, нестабільність життєвих умов, швидку зміну середовища. Люди з високою толерантністю до невизначеності легше зберігають психологічну рівновагу, менше схильні до паніки та катастрофічного мислення.

Важливим механізмом також є позитивна переоцінка ситуацій – здатність знаходити потенційні можливості у кризових умовах. Цей процес не означає ігнорування загроз, а передбачає пошук тих аспектів, які можна контролювати або використати для розвитку. Позитивна переоцінка сприяє формуванню оптимістичного погляду на події, що підвищує мотивацію та знижує рівень безпорадності[69, с. 115-117].

Окрему роль у зміцненні життєстійкості відіграє формування адекватних стратегій подолання травматичних переживань. В умовах війни особливо ефективними є:

- активні копінг-стратегії, які мотивують людину до конкретних дій, спрямованих на покращення ситуації (волонтерство, допомога іншим, організація побуту в умовах вимушеного переміщення);

- стратегії прийняття, що дозволяють знизити внутрішній конфлікт у ситуаціях, які неможливо змінити;
- духовно-сміслові стратегії, які допомагають переосмислити травматичний досвід через віру, моральні цінності, патріотичні переконання, культурні традиції.

Особливого значення в умовах війни набуває психологічна підтримка громади. Спільні дії, взаємодопомога, згуртованість і відчуття приналежності суттєво зменшують відчуття ізоляції та підсилюють відчуття безпеки. Соціальний контакт, навіть мінімальний, сприяє регуляції емоцій, знижує рівень тривоги та формує відчуття, що людина не залишається наодинці з труднощами.

Таким чином, психологічні механізми життєстійкості є багатовимірними та взаємопов'язаними. Їх розвиток потребує системної роботи – як індивідуальної, так і через психологічні програми підтримки населення. У воєнний час ці механізми виступають фундаментом збереження психічного здоров'я, здатності діяти конструктивно й підтримувати інших, а також формують основу для післявоєнної реадаптації та відновлення [72].

Подальший розвиток психологічної життєстійкості в умовах війни значною мірою залежить від здатності особистості формувати і підтримувати внутрішню мотиваційну структуру, яка забезпечує смислову опору. Мотиваційна сфера включає цінності, життєві цілі, уявлення про майбутнє та внутрішні переконання. У період війни багато людей переосмислюють свої пріоритети, що нерідко сприяє зміцненню внутрішньої сили. Наявність чіткої життєвої мети — захист сім'ї, служіння країні, турбота про близьких, волонтерська діяльність — допомагає протистояти відчаю та підтримує високу включеність у життя навіть за надзвичайно складних обставин.

Ще одним важливим механізмом є стресостійка ідентичність, тобто сформоване уявлення про себе як про людину, здатну впоратися з труднощами. Така ідентичність включає почуття внутрішньої сили, впевненість у власній компетентності, здатність не втрачати самоповагу в ситуаціях небезпеки. У

воєнний час саме ця характеристика відіграє роль «психологічного фундаменту», що забезпечує стабільність особистості на тлі потрясінь.

Важливим елементом життестійкості є також здатність до емоційного відновлення. Йдеться про здатність психіки повернутися до відносно стабільного емоційного стану після переживання сильного стресу. Цей механізм ґрунтується на поєднанні адаптивних емоційних практик — релаксації, тілесно-орієнтованих технік, навичок усвідомленості (mindfulness), позитивного самонавіювання, ведення щоденника та інших способів, що сприяють регуляції емоційної напруги. Люди, які володіють навичками емоційного відновлення, рідше стикаються з емоційним вигоранням, депресивними станами та посттравматичними розладами. Зміцненню життестійкості сприяє також розбудова адаптивних поведінкових стратегій. Це включає гнучке планування, вміння приймати рішення за обмежених ресурсів, навички самоорганізації, а також здатність діяти швидко й відповідально у кризових умовах. У воєнній ситуації така поведінкова адаптивність стає ключем до виживання, оскільки дозволяє людині швидко мобілізувати свої ресурси, зберігати самоорганізацію та підтримувати ефективність [68, с. 43-45].

Особливої уваги заслуговує механізм соціально-психологічної згуртованості, який значно посилюється в умовах спільної загрози. Підтримка з боку сім'ї, друзів, громади або бойових побратимів створює відчуття єдності, знижує рівень самотності та тривоги, сприяє обміну ресурсами та взаємодопомозі. Соціально-психологічна згуртованість не лише підтримує окрему людину, а й сприяє колективному відновленню після травматичних подій. Не менш значущим механізмом виступає реалістичний оптимізм — здатність бачити позитивні перспективи, не заперечуючи реальних загроз. Це не наївний оптимізм, а вміння поєднувати реалістичне сприйняття подій із фокусом на можливостях, ресурсах і майбутніх позитивних змінах. Дослідження показують, що реалістичний оптимізм суттєво знижує рівень тривожності та підтримує мотивацію діяти у складних обставинах.

Узагальнюючи, зміцнення психологічної життєстійкості в умовах війни — це складний процес, що включає взаємодію емоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних механізмів. Вони формують внутрішню систему психічного захисту, яка допомагає людині не лише подолати стресові фактори, але й зберегти здатність до розвитку, самореалізації та підтримки інших. Розуміння цих механізмів є важливим підґрунтям для розробки програм психологічної допомоги та реабілітації населення, яке переживає воєнні події.

У контексті війни важливим чинником життєстійкості стає здатність до психічної мобілізації, тобто активізація психічних і фізіологічних ресурсів у відповідь на загрозу. Психічна мобілізація проявляється у зосередженості, підвищеній увазі, швидкій реакції на зміни та здатності виконувати важливі завдання навіть під тиском небезпеки. Цей механізм дозволяє людині діяти ефективно у критичні моменти, а також підтримує виконання повсякденних функцій у надзвичайних умовах. Після періоду мобілізації важливо забезпечити фазу відновлення, оскільки тривала мобілізація без відпочинку може призвести до виснаження [62, с. 115-119].

Ще одним ключовим психологічним механізмом є контроль над інформаційними потоками. В умовах війни надмірне споживання новин, чуток та травматичного контенту може посилювати відчуття небезпеки та провокувати тривожні розлади. Люди з високою життєстійкістю свідомо дозують інформацію, уникають деструктивного контенту та віддають перевагу офіційним джерелам. Таким чином, інформаційна гігієна стає важливим інструментом саморегуляції, що сприяє стабілізації психіки.

Суттєвою складовою життєстійкості є розвинена рефлексія, яка дає змогу осмислювати власні переживання, критично оцінювати свої реакції й відстежувати зміни у психоемоційному стані. Рефлексивність допомагає людині краще розуміти себе, визначати тригери стресу, обирати адаптивні стратегії поведінки та формувати більш усвідомлений підхід до вирішення проблем. У воєнний час рефлексія може виконувати стабілізуючу та терапевтичну функцію,

допомагаючи інтегрувати складний досвід у життєву історію без руйнівних психологічних наслідків.

Особливої уваги потребує механізм формування гнучких ролей і поведінкових моделей, що дозволяє людині адаптуватися до нових соціальних функцій, зумовлених війною (волонтер, вимушено переміщена особа, військовий, опікун родини тощо). Гнучкість у прийнятті нових ролей сприяє збереженню відчуття контролю над життям, допомагає швидше відновлюватися після кризових подій і забезпечує стабільність у мінливому середовищі. В основу цього механізму покладено поєднання когнітивної гнучкості, самоефективності та соціальної підтримки.

Важливим компонентом є також здатність до конструктивного вираження емоцій, зокрема через вербальну комунікацію, творчі практики, фізичну активність або інші безпечні способи. Коли людина здатна відкрито висловлювати свої переживання, це знижує внутрішню напругу, зменшує ризик психосоматичних реакцій та запобігає накопиченню емоційного стресу. Таким чином, емоційна експресія в умовах війни виконує не лише катарсичну, а й регуляторну функцію. Не можна оминати увагою й духовні ресурси, які відіграють значну роль у зміцненні життєстійкості. Пошук смислу, релігійна віра, філософське ставлення до страждання та сприйняття подій через призму цінностей допомагають зберігати внутрішню рівновагу навіть за умов глибоких втрат. Духовні практики здатні підтримувати відчуття надії, сприяти прийняттю ситуації та створювати внутрішній простір для відновлення, що особливо важливо під час тривалих кризових періодів.

Отже, психологічні механізми зміцнення життєстійкості в умовах війни охоплюють широкий спектр когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних процесів. Вони формують взаємопов'язану систему адаптаційних ресурсів, яка визначає здатність особистості протистояти стресу, долати труднощі та зберігати психічне здоров'я. Чим краще людина опановує ці механізми, тим вищими є її шанси не тільки витримати екстремальні умови, але й зберегти в собі потенціал для розвитку та повноцінного життя [73, с. 57-63].

Психологічна життєстійкість у воєнних умовах постає як багатовимірний конструкт, що включає сукупність емоційних, когнітивних, вольових, поведінкових та соціальних механізмів, які забезпечують ефективну адаптацію особистості до екстремальних обставин. У ситуації постійної загрози, невизначеності та високого рівня стресу життєстійкість стає необхідною умовою збереження психічної рівноваги, функціональності та здатності до прийняття життєво важливих рішень.

Ключовими психологічними механізмами, що зміцнюють життєстійкість у період війни, є емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, смислопошук, самоефективність, толерантність до невизначеності та здатність до емоційного відновлення. Важливу роль відіграють також адаптивні копінг-стратегії, які дозволяють трансформувати стрес у конструктивні форми поведінки, а також соціальна підтримка та згуртованість, що посилюють внутрішні ресурси особистості.

Значущими є механізми психічної мобілізації, інформаційної гігієни, рефлексії та гнучкості у прийнятті нових соціальних ролей. Вони забезпечують здатність зберігати контроль над ситуацією, мінімізувати вплив дезінформації, переосмислювати особистий досвід і адаптуватися до зміненого соціального середовища. Духовні ресурси, такі як віра, цінності та смислові орієнтири, виступають додатковими джерелами внутрішньої опори, що дозволяють людині витримувати глибокі втрати й зберігати надію. Сукупність цих механізмів створює цілісну систему психологічної стійкості, яка може бути розвинена та зміцнена через психоедукацію, психологічну підтримку, саморефлексію та цілеспрямовані тренувальні програми.

Життєстійкість в умовах війни — це не лише риса особистості, а динамічний процес активізації та взаємодії внутрішніх ресурсів. Вона визначає здатність людини протистояти критичним подіям, зберігати психологічну стабільність та підтримувати життєву активність, що є фундаментом для подальшої реабілітації, відновлення та повернення до мирного життя.

3.2. Роль релігійної віри як джерела духовної сили та життєвої опори

Релігійна віра відіграє унікальну роль у підтримці психологічної рівноваги в період глибоких потрясінь. Вона не лише виконує функцію захисту від руйнівної дії травми, а й формує глибину смислу буття, надає подіям вищого значення та формує моральну основу поведінки. В умовах війни релігія стає джерелом внутрішньої сили, духовної стабільності та надії. У цьому підрозділі буде розглянуто, яким чином релігійна віра впливає на збереження особистісної цілісності, посилює стійкість до стресу та сприяє переосмисленню екзистенційних викликів. Також буде проаналізовано зв'язок віри з такими життєствердними якостями, як довіра, вдячність, прощення та прийняття.

Релігійна віра в умовах війни виступає одним із найпотужніших джерел підтримки особистості. Вона формує відчуття зв'язку з чимось вищим, непохитним і незмінним, що дає людині відчуття стабільності в нестабільному середовищі. Релігійна віра також надає сенс стражданню, допомагає переосмислити втрати і віднайти внутрішню точку опори [70].

Основні духовні механізми, які активізуються через віру:

- Сенсотворення – через віру людина може сприймати події не лише як хаотичні страждання, а як частину вищого плану, що має мету.
- Надія – віра підтримує у моменти повного розпачу, дозволяючи зберігати надію навіть тоді, коли логіка її заперечує.
- Прощення – релігійне вчення часто стимулює здатність прощати, зменшуючи тягар внутрішнього гніву та образи.
- Молитва і духовні практики – сприяють заспокоєнню, зменшенню тривоги, відновленню внутрішньої рівноваги.

Віруюча особистість часто демонструє вищий рівень стресостійкості, меншу схильність до деструктивної поведінки і більшу здатність до самопожертви та альтруїзму. Також важливою є роль релігійної ідентичності, яка зміцнює почуття належності, особливо у воєнному контексті.

Таким чином, релігійна віра є не лише фактором духовної стабільності, а й ефективним інструментом підтримки життєстійкості особистості під час екзистенційної кризи.

У період війни релігійна віра виконує також функцію психологічного захисту, сприяючи зниженню тривожності та пом'якшенню реакцій на травматичні події. Через релігійні переконання людина отримує можливість побачити події в ширшому контексті, що зменшує відчуття хаосу та безсилля. Віра формує внутрішню структуру, яка допомагає осмислити навіть надскладні переживання та трансформувати їх у духовний досвід, що сприяє особистісному зростанню. Під час війни така інтерпретація стає не лише способом виживання, а й механізмом збереження психічного здоров'я.

Одним із важливих механізмів дії релігійної віри є духовне підкріплення почуття контролю, яке полягає в тому, що людина передає частину відповідальності за непередбачувані події вищій силі. Це не означає відмову від дії чи пасивність, але сприяє зниженню внутрішнього напруження, надаючи відчуття, що ситуацію можна прожити разом із духовною опорою. Завдяки цьому підвищується здатність до саморегуляції, що зменшує ризик емоційного виснаження [61, с. 34-38].

Важливим аспектом є і релігійна спільнота — громада, парафія, групи взаємопідтримки, капелани. У воєнний час саме релігійні спільноти стають осередками допомоги, де люди отримують не лише духовний, а й соціальний, інформаційний та емоційний ресурс. Відчуття єдності, спільної молитви та взаємної підтримки значно знижує рівень самотності, сприяє формуванню колективної життєстійкості та допомагає переживати втрати.

Релігійні ритуали та практики (молитва, читання священних текстів, участь у богослужіннях, медитативні практики) виконують роль емоційних регуляторів, що стабілізують психічний стан. Ритуалізація подій створює передбачувану структуру, що допомагає людині протистояти хаосу війни. Регулярність духовних практик сприяє нормалізації сну, зниженню рівня фізіологічного напруження та формуванню почуття безпеки.

Особливого значення в умовах війни набуває ціннісне наповнення релігійної віри. Релігія формує етичні орієнтири – любов до ближнього, підтримку, турботу, співчуття. Ці цінності не лише сприяють духовному зміцненню, а й стимулюють конструктивну соціальну поведінку: волонтерську діяльність, допомогу пораненим, підтримку вразливих груп. Ціннісно-орієнтовані дії зміцнюють відчуття власної значущості та здатності впливати на ситуацію.

Віра також допомагає людині зберегти екзистенційну надію — переконання в тому, що навіть найважчі події мають шанс завершитися позитивною трансформацією. Надія є критичним компонентом психологічної життєстійкості, оскільки підтримує мотивацію жити, діяти та долати труднощі, навіть тоді, коли об'єктивні обставини залишаються складними.

Таким чином, релігійна віра у воєнний час виступає універсальним ресурсом, який поєднує духовну, емоційну, соціальну та екзистенційну підтримку. Вона допомагає людині не лише протистояти деструктивним наслідкам травми, а й зберігати цілісність, внутрішню стійкість та здатність до подальшого розвитку. Через релігійну віру особистість знаходить смисл, силу та надію — ті опори, які дозволяють пережити кризу і трансформувати її в духовне зростання.

Значним механізмом впливу релігійної віри на життєстійкість є формування внутрішнього почуття безпеки, що ґрунтується на переконанні в наявності вищого захисту. Це почуття зменшує інтенсивність страху й тривоги, які неминуче супроводжують воєнні події. Навіть у ситуаціях реальної небезпеки віруюча людина може відчувати меншу внутрішню дезорганізацію, адже образ вищої сили виконує стабілізуючу, підтримувальну та заспокійливу функцію. Це особливо важливо в умовах постійних загроз, коли психіка потребує надійної внутрішньої опори.

Важливу роль відіграє також духовна інтерпретація втрат, яка допомагає людині емоційно пережити смерть близьких, руйнування дому чи розрив соціальних зв'язків. У релігійних традиціях існують концепції життя після

смерті, духовної цінності страждання та можливості морального очищення через випробування. Завдяки цьому людина менше схильна до руйнівних форм переживань, таких як відчай, нігілізм чи емоційне омертвіння, і більш здатна інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію.

Не менш важливою є функція емоційного катарсису, яку забезпечують релігійні практики. Молитва, співи, читання священних текстів, сповідь, духовні бесіди — усе це сприяє вивільненню емоцій, що зменшує внутрішню напругу. Емоційний катарсис допомагає знизити ризик посттравматичних розладів, оскільки людина не накопичує внутрішній біль, а має можливість його осмислено виразити [72].

Особливе значення під час війни має релігійний аспект солідарності й жертвності. Віра часто спонукає до добрих діл, взаємодопомоги, самопожертви, готовності підтримати тих, хто переживає страждання. Такі вчинки не лише посилюють соціальний капітал громади, а й мобілізують внутрішні ресурси самої особистості: людина відчувається корисною, значущою і здатною впливати на реальність. Це підвищує рівень самоцінності та сприяє зменшенню відчуття безсилля.

Значущим механізмом є також відновлення внутрішнього сенсу часу. У період війни люди часто втрачають відчуття майбутнього, живуть у стані «сьогодні» або «зараз». Релігійна віра формує перспективу, у якій майбутнє не зникає, а зберігає свій смисл. Людина, яка вірить у вищий задум, легше переносить невизначеність, не впадає у фаталізм і зберігає здатність планувати хоча б мінімальні кроки. Це сприяє стабілізації особистості та відновленню психологічної цілісності.

Релігійна віра також виконує важливу морально-етичну функцію. В умовах війни, коли руйнуються багато звичних норм, релігійні цінності залишаються чітким орієнтиром, що допомагає людині обирати гуманні, гідні та відповідальні рішення. Віра формує етичний каркас, який запобігає деградації особистості у ситуації хаосу, сприяє розвитку співчуття, милосердя та відповідальності.

Релігійні переконання нерідко стають основою внутрішньої трансформації, коли криза стає поштовхом до глибокого переосмислення життя. Люди, які зберігають духовну опору, частіше демонструють феномен посттравматичного зростання — розвиток нових цінностей, зміцнення характеру, поглиблення взаємин з іншими, підвищення здатності до емпатії та прийняття.

Таким чином, релігійна віра в умовах війни функціонує як комплексний ресурс, що поєднує духовну опору, емоційну стабілізацію, соціальну підтримку та екзистенційну надію. Вона створює внутрішній простір, у якому людина знаходить сенс, можливість духовного відродження та силу діяти попри обставини.

Ще одним важливим аспектом впливу релігії на життєстійкість є модель релігійного світогляду, яка надає людині цілісне бачення світу, його законів і сенсу існування. У межах релігійної картини світу хаос війни постає не як випадковий безлад, а як частина ширшого духовного чи морального контексту. Це сприяє стабілізації мислення, оскільки події набувають структурованості й передбачуваності на символічному рівні. Людина, що має цілісну релігійну картину світу, здатна легше інтегрувати кризовий досвід у власні уявлення про життя.

Важливу роль відіграє образ милосердної та підтримуючої вищої сили, який зменшує інтенсивність переживання самотності. Під час війни багато людей стикаються з відчуттям покинутості, беззахисності або розриву соціальних зв'язків. Віра у присутність Бога або іншої вищої сутності створює переживання внутрішньої підтримки: «я не один». Це відчуття має пряму терапевтичну дію, знижуючи ризик депресивних станів і посилюючи здатність долати щоденні труднощі.

Значущим механізмом є духовна дисципліна, що формується через регулярність молитви, участь у богослужіннях, дотримання релігійних норм. Ритуальна структура створює передбачуваний ритм життя, який контрастує з непередбачуваністю війни. Дисципліна сприяє посиленню самоконтролю,

зменшенню хаотичності поведінки та стабілізації емоційного стану, що є критично важливим у кризових ситуаціях.

Релігійна віра також сприяє формуванню відповідальності за інших, розглядаючи допомогу ближньому як моральний обов'язок. У воєнних умовах це стимулює поведінку, спрямовану на підтримку родини, громади, військових, внутрішньо переміщених осіб. Така поведінка не тільки має соціальну користь, але й забезпечує самій людині відчуття сенсу, активної позиції та корисності, що суттєво знижує рівень безпорадності та екзистенційної пустоти.

Досить важливим є механізм духовної ідентичності, який формує відчуття належності до певної релігійної традиції, символів, цінностей і спільноти. Під час війни така ідентичність посилює внутрішню згуртованість, сприяє емоційному єднанню з людьми, що поділяють спільну віру. Це створює ефект «великої родини», який забезпечує додатковий психологічний захист у стресових обставинах.

Особливе місце в релігійному житті посідає категорія довіри — довіри до Бога, до долі, до справедливості, до відновлення миру. Довіра знижує рівень постійної тривоги, допомагає уникати катастрофічних сценаріїв мислення та формує емоційну витримку. У цьому аспекті релігія виступає як внутрішній стабілізатор непевності, що дозволяє переносити нестабільність без руйнівних наслідків.

Релігійна віра сприяє також формуванню психологічного оптимізму, що не ґрунтується на запереченні реальності, а на переконанні у можливості позитивної трансформації ситуації. Такий оптимізм підтримує внутрішню мотивацію, сприяє наполегливості та стійкості перед тривалими труднощами. Люди, які зберігають віру, частіше демонструють готовність робити кроки до відновлення, навіть за умов постійних загроз [69, с. 126-131].

Війна неминуче викликає екзистенційні кризи — переосмислення смерті, свободи, відповідальності, випадковості та сенсу життя. Релігія надає людині екзистенційні відповіді, що зменшують глибину кризи. Через релігійний

світогляд людина може знайти пояснення страждання, відкрити для себе нові смисли та трансформувати екзистенційну тривогу в пошук духовного зростання.

Зрештою, віра допомагає людині зберігати цілісність особистості, не дозволяючи війні зруйнувати внутрішні моральні основи та відчуття власної гідності. Вона виступає джерелом духовної сили, що підтримує людину під час невизначеності, втрат і травм. Через віру формується глибинна здатність витримувати, долати та відновлюватись — ті якості, що лежать в основі життєстійкості.

Ще одним вагомим аспектом впливу релігійної віри на життєстійкість є духовне подолання травми. У психології цей механізм описується як здатність інтегрувати травматичний досвід у життєву історію через духовні смисли. Віра допомагає людині переосмислити травматичні події не як руйнування, а як випробування, що зміцнює характер, формує стійкість і уточнює життєві пріоритети. У такому контексті травма не лише завдає болю, а й може сприяти внутрішньому зростанню — феномен, який часто описують як «посттравматичне духовне відродження».

Важливо зазначити, що релігійна віра часто активізує процеси внутрішнього прийняття, дозволяючи людині сприймати реальність такою, якою вона є, не заперечуючи складності ситуації, але й не впадаючи в безпорадність. Це прийняття підсилює здатність діяти раціонально навіть у стресових умовах. Прийняття допомагає звільнитися від паралізуючого страху та зосередитися на тому, що можна контролювати. У цьому сенсі релігія виступає як інструмент внутрішнього примирення з обставинами, що виходять за межі людського впливу.

Релігійна віра також підтримує відчуття внутрішньої гідності, яке є критично важливим у ситуаціях приниження, втрати статусу, вимушеного переселення чи втрати майна. Віра допомагає людині зберегти відчуття самоповаги і внутрішньої цінності, навіть якщо соціальні обставини різко погіршуються. Це особливо актуально для тих, хто пережив окупацію, полон або

вимушене переміщення. Через релігію людина відчуває, що її гідність має духовну основу й не залежить від зовнішніх умов.

Ще одним важливим компонентом релігійної підтримки є сповідальність як процес психологічної розрядки. Можливість проговорити свої переживання, почуття провини, страхи чи сумніви у безпечному духовному просторі знижує рівень внутрішніх конфліктів. Сповідь чи довірлива розмова з духовною особою створює умови для емоційного полегшення та зменшує випадки самозвинувачення, що часто супроводжують людей у воєнний період.

Війна нерідко порушує межі між морально «дозволеним» і «недозволеним», ставлячи людину перед складними моральними дилемами. Релігійна віра виконує функцію етичної навігації, допомагаючи уникати внутрішнього руйнування через моральні компроміси. Віра сприяє збереженню моральної цілісності, не допускаючи деградації особистості під тиском жорстоких або небезпечних обставин. Це, у свою чергу, підтримує внутрішній порядок і знижує ризик саморуйнівних станів.

Ще одним вагомим механізмом є консолідація сімейних зв'язків, яку часто зміцнюють спільні релігійні практики. Молитви у родинному колі, звернення до духовних традицій, святкування релігійних дат навіть під час війни створюють «острівці стабільності». Це забезпечує емоційну опору, відчуття спорідненості і посилює віру у спільне подолання труднощів. Таким чином релігія сприяє не лише індивідуальній, а й сімейній життєстійкості.

Особливого значення набуває також роль духовних лідерів — капеланів, священників, духовних наставників, які надають психологічну і духовну підтримку військовим та цивільним. Їхнє слово, участь у ритуалах, спільна молитва або просто присутність у кризовій ситуації знижують інтенсивність стресу, підтримують почуття безпеки і сприяють колективній стабілізації. Роль духовного провідника у воєнний час — це не лише релігійна функція, а й елемент практичної психологічної допомоги.

Важливо, що релігія може зменшувати екзистенційний вакуум, який виникає через втрату майбутніх планів, руйнування дому, розрив стосунків. Віра

допомагає заповнити цей внутрішній простір новими смислами, підтримує цілісне бачення життя та допомагає людині сформуванати життєву перспективу, навіть якщо зовнішні обставини залишаються невизначеними [71, с. 25-33].

У цілому релігійна віра виступає потужним компенсаторним механізмом, що полегшує психічне навантаження, відновлює внутрішній баланс та активізує духовні ресурси. Завдяки своїй комплексній дії — емоційній, когнітивній, соціальній, екзистенційній — віра забезпечує людині багатовимірну підтримку, формуючи основу для життєстійкості та особистісного відновлення.

Релігійна віра в умовах війни виступає одним із найпотужніших ресурсів духовної та психологічної підтримки особистості. Вона забезпечує людині стабільність, внутрішню опору й смислове підґрунтя, що дозволяє зберігати психічну рівновагу в умовах постійної небезпеки та невизначеності. Завдяки своїй цілісній духовно-смисловій структурі релігія надає подіям ширшого контексту, допомагає зменшити відчуття хаосу та формує відчуття причетності до вищого й незмінного начала.

Релігійна віра активізує низку психологічних механізмів, що сприяють життєстійкості: сенсотворення, емоційну регуляцію, духовне прийняття, надію, здатність до прощення, відновлення внутрішньої гідності та довіру до майбутнього. Молитва, ритуали та духовні практики виступають ефективними інструментами емоційного заспокоєння, стабілізації та зниження інтенсивності тривоги. Віра також підтримує здатність до посттравматичного зростання, допомагаючи людині переосмислити травматичний досвід через духовні сенси.

Значну роль відіграє релігійна спільнота, яка створює середовище соціальної підтримки, єдності й взаємодопомоги. Спільні релігійні практики зміцнюють почуття належності й забезпечують додатковий психологічний захист. Духовні лідери — капелани та священнослужителі — виконують важливу функцію психологічної підтримки у кризових ситуаціях, сприяючи зниженню рівня стресу та відновленню внутрішньої стабільності.

Релігія виступає моральним орієнтиром, допомагаючи людині зберігати етичну відповідальність, співчуття та гуманізм, навіть у жорстких умовах війни.

Ціннісне підґрунтя віри сприяє посиленню конструктивної поведінки, розвитку альтруїзму та здатності до самопожертви.

Отже, релігійна віра є багатовимірним інструментом підтримки життєстійкості, що поєднує духовні, емоційні, соціальні та екзистенційні ресурси. Вона сприяє внутрішній стабілізації, зміцнює здатність до подолання стресових ситуацій і допомагає людині зберегти цілісність особистості, надію та смисл життя під час воєнних потрясінь.

3.3. Соціально-психологічна підтримка та спільнотні ресурси у формуванні життєстійкості

Життєстійкість особистості формується не лише через внутрішню роботу, а й у контексті взаємодії з соціальним середовищем. Людина потребує підтримки, прийняття, почуття приналежності – особливо в часи втрат, тривоги та життєвої нестабільності. У цьому підрозділі розглядаються ключові соціально-психологічні чинники, які сприяють формуванню життєстійкості: релігійні та волонтерські спільноти, капеланське служіння, психологічні центри допомоги. Аналізується роль емпатії, підтримки "на рівних", можливості поділитися досвідом та переживаннями у безпечному середовищі. Окрема увага приділяється ефекту колективної віри як ресурсу, що посилює індивідуальну стійкість.

Соціальний контекст відіграє критично важливу роль у збереженні психічного здоров'я та стійкості особистості. В умовах війни, коли індивідуальні ресурси можуть вичерпуватися, саме соціальна підтримка здатна компенсувати втрати, зменшити стрес та відновити внутрішню рівновагу.

Релігійні громади, волонтерські ініціативи, капеланське служіння, групи взаємодопомоги – всі ці спільноти виконують функцію джерела колективної сили, що підтримує кожного учасника. Завдяки груповим формам взаємодії особистість:

- отримує психоемоційну підтримку;

- відчуває залученість до спільної справи;
- переосмислює травматичний досвід через колективний смисл;
- зменшує відчуття ізоляції та самотності.

Особливу роль відіграє служіння військових капеланів, які надають не лише духовну, а й глибоку психологічну підтримку: в момент екзистенційної кризи вони допомагають зберегти віру, стабілізувати емоції, відновити довіру до життя.

Також варто згадати про волонтерські об'єднання, що діють на основі співчуття, жертвності та солідарності – цінностей, тісно пов'язаних із релігійною мораллю. Вони утворюють середовище, де особистість може не лише отримати допомогу, а й сама стати джерелом підтримки для інших, що значно підвищує суб'єктивне відчуття власної значущості.

Спільнотні ресурси виступають могутнім буфером, що знижує наслідки стресу та сприяє розвитку життєстійкості, зокрема завдяки об'єднанню духовних і соціальних чинників.

У контексті воєнних подій особливо важливим є феномен соціальної згуртованості, який проявляється у готовності людей об'єднуватися навколо спільної мети, взаємної підтримки та колективних дій. Соціальна згуртованість створює умови для формування колективної життєстійкості, яка посилює стійкість кожного окремого індивіда. Коли людина відчуває себе частиною спільноти, це зменшує рівень екзистенційної самотності, знижує інтенсивність переживань та підвищує здатність справлятися зі стресом [58, с. 45-48].

Важливим чинником формування життєстійкості є підтримка «на рівних», тобто взаємодія між людьми, які мають подібний досвід травми або страждання. Такі групи формуються серед ветеранів, переселенців, родин військовослужбовців, волонтерів. Взаєморозуміння, що виникає між учасниками таких груп, створює відчуття прийняття та знижує психологічний бар'єр у вираженні власних переживань. Це сприяє нормалізації емоційних станів, зменшує рівень стигматизації психічних труднощів та полегшує процес адаптації.

Суттєву роль відіграють також психологічні центри допомоги, де фахівці надають кризову інтервенцію, підтримку в подоланні посттравматичних реакцій та допомагають відновлювати втрачені життєві орієнтири. Професійна психологічна допомога стає важливим елементом відновлення, оскільки забезпечує людині інструменти саморегуляції, навчає адаптивних стратегій подолання та створює безпечний простір для опрацювання травматичних переживань.

Особливого значення набуває комунікативна підтримка, яка в умовах війни може проявлятися як міжособистісне співчуття, здатність вислухати, розділити емоційні стани, підтримати словом. Емпатійна взаємодія знижує рівень тривоги, сприяє відновленню віри у власну цінність та допомагає людині почуватися менш самотньою у своєму стражданні. Просте відчуття того, що переживання почуті та розділені, має потужний терапевтичний ефект.

Водночас важливим ресурсом життєстійкості є колективні практики, що об'єднують людей навколо спільних дій: волонтерство, благодійність, взаємодопомога, організація гуманітарних ініціатив. Залучення до таких діяльностей посилює почуття значущості та контролю, сприяє переживанню власної активності та корисності, що значно знижує психологічні наслідки стресу. Коли людина відчуває, що здатна змінювати світ хоча б у малому масштабі, це значно зміцнює її внутрішню стійкість [64, с. 115-117].

Окремо варто підкреслити роль ефекту колективної віри, коли духовна або моральна єдність у групі посилює емоційну підтримку та додає сили окремим її членам. Колективна віра може виявлятися у спільній молитві, участі в релігійних обрядах, символічних актах єдності (наприклад, підтримка захисників, вшанування загиблих). Такі практики створюють атмосферу спільного сенсу та підтримки, що зменшує індивідуальний рівень страху та безпорадності.

Важливо зазначити й роль волонтерських мереж, які в Україні стали не лише джерелом матеріальної допомоги, а й важливим психологічним ресурсом. Волонтерство формує активну життєву позицію, стимулює емоційну взаємодію, створює умови для співпереживання та об'єднує людей навколо гуманістичних

цінностей. Такі мережі виконують функцію «соціального амортизатора», який полегшує адаптацію до складних умов і забезпечує відчуття спільної боротьби.

Важливим компонентом спільнотних ресурсів є інформаційна підтримка, яка допомагає людині орієнтуватися у складних обставинах, знижує невизначеність і запобігає розвитку паніки. Вчасна, коректна і правдива інформація про події, можливості допомоги, шляхи евакуації чи отримання соціальної підтримки зменшує стресове навантаження та посилює відчуття контролю.

Таким чином, соціально-психологічна підтримка та ресурси спільноти значною мірою посилюють індивідуальну життєстійкість. Вони створюють мережу захисту, яка включає емоційну підтримку, духовні цінності, моральну єдність, можливості для участі, професійну допомогу та інформаційні опори. У воєнний час саме взаємодія індивідуальних та спільнотних ресурсів формує підґрунтя для стійкості, адаптації та збереження психічного здоров'я.

Одним із ключових механізмів дії спільнотних ресурсів є нормалізація емоційних переживань. Коли людина бачить, що інші переживають схожі емоції — страх, розгубленість, печаль, тривогу — це зменшує почуття «ненормальності» власних реакцій. Нормалізація перешкоджає розвитку самоосуду та внутрішніх конфліктів, які часто виникають у період травматичних подій. Розуміння того, що переживання є природними й поділяються іншими людьми, сприяє зниженню психологічного напруження та формуванню більш адаптивного ставлення до ситуації.

Важливою формою спільнотної підтримки є обмін досвідом подолання, коли учасники групи діляться власними історіями, практичними порадами чи емоційними стратегіями. Такий обмін не лише розширює індивідуальний репертуар копінг-стратегій, але й підсилює відчуття спроможності й контролю. Коли людина бачить приклади успішного подолання труднощів у інших, зростає її власна самоефективність та віра у здатність вийти з кризової ситуації.

Особливого значення в умовах війни набуває символічна підтримка. Це можуть бути національні символи, релігійні знаки, ритуальні дії, символічні

акти єдності, які підсилюють відчуття колективної ідентичності та надії. Символи виступають своєрідними «якорями», які нагадують про стійкість народу, спільноти чи родини та формують додатковий внутрішній ресурс для подолання стресу.

Суттєвим компонентом соціальної підтримки є моделі поведінки, що наслідуються, які формуються в умовах згуртованості. Позитивні приклади мужності, витривалості, турботи, жертвності та відповідальності мають потужний мотиваційний ефект і сприяють формуванню адаптивних моделей реагування в інших членів спільноти. Наслідування конструктивної поведінки знижує розгубленість та підсилює готовність діяти у складних обставинах.

Також важливою формою соціальної взаємодії є практики взаємопідтримки у родині, яка в умовах війни часто стає первинним середовищем психологічного захисту. Родина забезпечує сталість, передбачуваність і емоційне тепло, що знижує рівень стресових реакцій. Родинна взаємодія, спільні ритуали, турбота один про одного сприяють відновленню почуття безпеки та формують основу для подолання кризових ситуацій.

Серед важливих ресурсів варто відзначити соціальні мережі та онлайн-спільноти, які у воєнний час відіграють роль платформ для взаємодопомоги, поширення інформації, психологічної підтримки й мобілізації ресурсів. Онлайн-групи дозволяють людям підтримувати контакт навіть за умов вимушеної міграції, створюють простір для висловлення переживань, отримання порад та пошуку необхідної допомоги. Вони формують нові форми соціальної згуртованості та розширюють можливості отримання підтримки [54].

Важливу роль у зміцненні життєстійкості відіграє спільна діяльність, яка об'єднує людей навколо конкретної мети: підготовка гуманітарної допомоги, участь у зборі коштів, організація притулків, виготовлення маскувальних сіток, допомога дитячим та медичним закладам. Спільна діяльність надає відчуття змісту, сприяє відновленню соціальних зв'язків, формує внутрішню мотивацію та посилює контроль над власним життям.

Не менш важливим елементом є почуття колективної відповідальності, яке виникає в умовах спільної загрози. Це почуття підтримує альтруїстичні дії, сприяє взаємоповазі та довірі всередині спільноти, що значно покращує психологічний клімат та підсилює індивідуальну стійкість. Коли людина бачить, що інші також діють та підтримують одне одного, її власна мотивація до подолання труднощів зростає.

У воєнний час особливого значення набуває й відчуття справедливості та захищеності, яке формує спільнота. Це може проявлятися у підтримці соціальних норм, дотриманні правил, організації взаємодопомоги, чесному розподілі ресурсів. Коли люди відчують, що спільнота функціонує справедливо і підтримує всіх її членів, рівень довіри зростає, що створює додатковий фундамент для життєстійкості.

Важливим компонентом є також механізм спільного переживання втрат і горювання. Підтримка під час поховань, пам'ятних заходів, вшанування загиблих створює простір, де люди можуть безпечно виразити свій біль та отримати емоційне співпереживання. Колективне горювання допомагає зменшити інтенсивність індивідуального страждання, сприяє інтеграції втрати та формує почуття єдності.

Таким чином, соціально-психологічна підтримка та ресурси спільноти виступають фундаментальним чинником життєстійкості в умовах війни. Вони забезпечують емоційну стабілізацію, зміцнюють відчуття належності та безпеки, створюють умови для смислотворення, сприяють наслідуванню позитивних моделей поведінки та формують основу для колективної та індивідуальної адаптації до стресових ситуацій [67, с. 110-112].

Ще одним важливим ресурсом, який надає спільнота, є структурована соціальна взаємодія, що дозволяє людині повернутися до відносно впорядкованого ритму життя. У ситуації війни звичні форми соціальної організації руйнуються: люди втрачають роботу, змінюють місце проживання, розриваються соціальні зв'язки. Спільноти — релігійні, волонтерські, професійні, громадські — відновлюють структуру щоденної комунікації,

надають нові ролі та види діяльності. Це створює відчуття передбачуваності, що значно знижує рівень тривожності та підтримує психологічний порядок.

Значущим компонентом спільнотної підтримки є соціальна довіра, яка формується між учасниками груп. Довіра є основою ефективних взаємин у стресових умовах, оскільки вона: знижує рівень підозрілості й тривоги, покращує комунікацію, сприяє взаємодопомозі, зміцнює відчуття безпеки.

У високо згуртованих спільнотах довіра поширюється навіть на незнайомих членів, формуючи феномен «анонімної солідарності», який особливо проявляється у волонтерських рухах та взаємодопомозі між внутрішньо переміщеними особами.

Не менш важливою є роль емоційної резонансності, що виникає у груповій взаємодії. Коли люди переживають події спільно, вони здатні синхронізувати свої емоційні стани, що сприяє зниженню індивідуальної напруги. Емоційний резонанс підтримує групову згуртованість, полегшує процес комунікації та створює атмосферу психологічного комфорту. Це є одним із ключових механізмів терапевтичного ефекту груп підтримки.

Важливою складовою спільнотних ресурсів є взаємне навчання, яке відбувається під час спільної діяльності. Люди обмінюються знаннями: як знайти житло, оформити документи, отримати медичну допомогу, організувати евакуацію, забезпечити безпеку дітей. Такі практичні навички та життєві поради знижують невизначеність і підсилюють відчуття компетентності. Коли людина перестає відчувати себе безпорадною, її життєстійкість зростає.

Спільноти також відіграють роль психологічного буфера проти інформаційного стресу. В умовах війни потік новин може бути надмірним, фрагментарним або травматичним. Групи допомагають фільтрувати інформацію, перевіряти її достовірність і передавати найбільш важливі відомості. Це зменшує ризик паніки та інформаційного перевантаження, формує більш зважене ставлення до подій.

Окремого значення набуває феномен групового смислопошуку. У важкій ситуації люди спільно формують пояснення, оцінки та інтерпретації того, що

відбувається. Колективне осмислення трагедій і втрат знижує рівень екзистенційної кризи, нормалізує сприйняття травматичного досвіду та створює відчуття спільного призначення. Це сприяє розвитку духовної зрілості та готовності долати випробування.

Не можна оминати увагою роль культурних і національних спільнот, які об'єднують людей навколо спільних традицій, цінностей і обрядів. Культурна ідентичність, як і релігійна, надає внутрішню опору, підтримує відчуття приналежності та зміцнює психічне здоров'я. Культурні практики (спільні пісні, творчі ініціативи, мистецько-терапевтичні заходи) зменшують емоційний біль, стимулюють вираження почуттів і сприяють психологічному відновленню.

Важливим аспектом є й підтримка від міжнародних спільнот, яка, окрім матеріальної допомоги, здійснює значний моральний вплив. Усвідомлення того, що країна та її громадяни не залишилися наодинці зі своєю трагедією, формує почуття всесвітньої солідарності, підсилює колективну віру у справедливість і надію на відновлення.

Спільноти також відіграють роль адаптаційного середовища, допомагаючи внутрішньо переміщеним особам відновити соціальні зв'язки, знайти нових друзів, інтегруватися у нову реальність. Громадські ініціативи, локальні групи взаємодопомоги та адаптаційні платформи підтримують людей у процесі переосмислення своєї ролі, формування нової ідентичності та відновлення життєвих планів.

Таким чином, соціально-психологічна підтримка та спільнотні ресурси є незамінним фундаментом життєстійкості в умовах війни. Вони забезпечують людині емоційне тепло, реалістичну інформацію, матеріальну допомогу, смислову опору, відчуття захищеності та участі у спільній справі. Завдяки цьому індивідуальна здатність долати труднощі зростає у багато разів — так виникає феномен колективної життєстійкості, вкоріненої в єдності, взаємопідтримці та солідарності.

Соціально-психологічна підтримка та ресурси спільноти відіграють ключову роль у формуванні життєстійкості особистості під час війни. В умовах

високої невизначеності, втрат і стресу соціальне середовище стає тим фундаментом, який компенсує виснаження індивідуальних ресурсів і забезпечує відчуття безпеки, прийняття та приналежності. Спільноти — релігійні, волонтерські, родинні, професійні чи онлайн-групи — формують простір для психологічного відновлення, емоційної стабілізації та взаємодопомоги.

Участь у спільнотних ініціативах сприяє нормалізації емоційних переживань, знижує почуття самотності та зміцнює здатність адаптуватися до важких обставин. Обмін досвідом, взаємна емпатія, підтримка «на рівних» та спільне осмислення кризових подій допомагають інтегрувати травматичний досвід і знаходити в ньому нові смисли. Завдяки цьому підвищується самоефективність, з'являється відчуття контролю над життям та віра у власні сили.

Важливим компонентом є релігійні та культурні спільноти, що забезпечують духовну опору, моральну підтримку та формують колективну віру, яка посилює індивідуальну стійкість. Капеланське служіння та діяльність духовних лідерів забезпечують особливий формат підтримки під час екзистенційних криз, а волонтерські рухи створюють середовище солідарності та гуманізму.

Соціально-психологічні ресурси також включають доступ до професійної допомоги — психологічних центрів, кризових служб, груп терапевтичної підтримки. Їхня діяльність сприяє зниженню стресу, корекції посттравматичних реакцій і формуванню адаптивних копінг-стратегій.

Таким чином, спільнотні ресурси виконують багатовимірну функцію: вони надають емоційний, інформаційний, духовний, соціальний та практичний супровід, що сприяє формуванню як індивідуальної, так і колективної життєстійкості. У воєнний час саме взаємодія та солідарність забезпечують основу для збереження психічного здоров'я, адаптації та здатності до подальшого відновлення.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У результаті аналізу основних шляхів розвитку життєстійкості особистості в умовах війни було встановлено, що формування цієї якості є багатокомпонентним процесом, який охоплює психологічні, духовні та соціальні виміри. Психологічна складова життєстійкості полягає у здатності особистості мобілізувати внутрішні ресурси для подолання травматичних подій, адаптації до нових обставин та збереження емоційного балансу. Розвиток саморефлексії, позитивного мислення, гнучкості та стресостійкості відіграє ключову роль у цьому процесі.

Релігійна віра виявляється потужним джерелом підтримки, що забезпечує людині глибинне почуття сенсу, духовної стійкості та надії. Віра сприяє інтеграції життєвого досвіду, дає змогу осмислювати страждання та втрати через призму вищого порядку і надає моральну опору для дій у кризових умовах. Соціальна підтримка, зокрема з боку релігійних спільнот, капеланських служб, волонтерських і громадських ініціатив, є важливим чинником стабілізації емоційного стану особистості. Участь у спільнотах зміцнює відчуття приналежності, безпеки та взаємної відповідальності, що позитивно впливає на рівень життєстійкості.

Таким чином, життєстійкість особистості в умовах війни може ефективно розвиватися шляхом комплексної взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів, духовних орієнтирів та соціального середовища. Врахування цих шляхів є важливим як для практичної психології, так і для систем підтримки населення в умовах війни та посттравматичної реабілітації.

Узагальнюючи результати аналізу, можна стверджувати, що життєстійкість особистості в умовах війни є динамічною характеристикою, яка формується під впливом комплексної взаємодії особистісних, екзистенційних і соціальних чинників. Психологічні, духовні та спільнотні ресурси не діють ізольовано — вони взаємно підсилюють одне одного, створюючи інтегральний механізм подолання стресу та адаптації до екстремальних умов. Внутрішні механізми саморегуляції, позитивного переосмислення та когнітивної гнучкості

можуть набувати більшої ефективності за наявності духовної підтримки та стабілізуючого впливу соціального середовища.

Важливо підкреслити, що життєстійкість не є вродженою або незмінною рисою — це якість, яка може бути розвинена і зміцнена через цілеспрямовані психологічні інтервенції, духовні практики та участь у підтримувальних спільнотах. Війна створює умови для загострення кризових переживань, але водночас відкриває можливості для підвищення внутрішньої сили, формування нових смислів і життєвих орієнтирів. Саме тому інтеграція психологічної допомоги, релігійної підтримки й соціальних програм має стати основою для системного підходу до відновлення населення, що переживає травматичні події.

Водночас значення має і контекст, у якому відбувається розвиток життєстійкості. Колективний характер переживання війни сприяє виникненню феномену спільної стійкості, коли соціальні норми солідарності, взаємодопомоги та моральної відповідальності стають чинниками, що зміцнюють не лише окрему особистість, а й суспільство загалом. Саме колективна взаємопідтримка допомагає пом'якшити наслідки травми, сприяє посттравматичному зростанню та формує підґрунтя для психологічної реабілітації у післявоєнний період.

Отже, результати проведеного аналізу свідчать, що життєстійкість особистості в умовах війни є системним явищем, яке потребує розгляду в контексті взаємодії психологічних механізмів, духовних переконань та соціально-психологічних ресурсів. Усвідомлення цих взаємозв'язків відкриває можливості для розробки комплексних програм підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я, активізацію адаптаційних здібностей та сприяння внутрішньому зростанню особистості й суспільства в цілому.

Додатково варто зазначити, що важливою передумовою розвитку життєстійкості є доступність системи багаторівневої підтримки, що включає психологічну освіту, кризові інтервенції, духовне наставництво та соціальні послуги. Ефективна взаємодія цих структур дозволяє створити середовище, у якому особистість отримує не лише емоційну та духовну опору, а й практичні

інструменти подолання труднощів. У таких умовах підвищується здатність до саморегуляції, зменшується ризик розвитку хронічних стресових розладів, а процес відновлення після травматичних подій стає більш керованим і прогнозованим.

Не менш важливою є роль індивідуальних особливостей особистості, які впливають на здатність до адаптації. Розвиток внутрішніх ресурсів — самоповаги, віри у власні сили, здатності до прийняття рішень — значною мірою визначає, як саме людина реагує на зовнішні виклики та наскільки успішно вона може протистояти життєвим загрозам. За наявності підтримувального соціального середовища even слабші індивідуальні ресурси можуть бути компенсовані, що підкреслює взаємозалежність внутрішніх і зовнішніх механізмів життєстійкості.

Результати аналізу також свідчать, що духовні та релігійні цінності відіграють інтегративну роль, об'єднуючи психологічні та соціальні чинники. Вони не лише слугують джерелом надії та осмислення подій, але й сприяють згуртуванню спільнот, формуванню колективної ідентичності й зміцненню морального фундаменту суспільства у період кризи. Таким чином, релігійна та духовна підтримка стає важливим компонентом як індивідуальної, так і колективної життєстійкості.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що розбудова життєстійкості у воєнний час потребує системного підходу, який охоплює індивідуальні психологічні інтервенції, духовно-сміслову підтримку та активізацію соціальних мереж. Такий підхід дає змогу не лише зменшити негативні наслідки травми, але й сприяє розвитку позитивних змін — підвищенню зрілості, відповідальності, здатності до співпраці та солідарності. Життєстійкість стає не лише здатністю витримати удар, а й потенціалом до відновлення й посттравматичного зростання.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було комплексно досліджено феномен релігійної віри як чинника життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. Здійснений теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та узагальнення отриманих результатів дозволили виконати всі поставлені у вступі завдання та підтвердити актуальність обраної проблематики.

Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до вивчення життєстійкості та релігійної віри. Узагальнення наукових джерел засвідчило, що життєстійкість є багатовимірною психологічною характеристикою, яка визначає здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до складних обставин та зберігати внутрішню цілісність. Релігійна віра, у свою чергу, розглядається як духовний та смислотворчий ресурс, що може сприяти психологічній стабільності, підтримці емоційної рівноваги та формуванню внутрішньої опори. Теоретичний аналіз підтвердив, що віра може виступати джерелом емоційної регуляції, формувати надію, сприяти переосмисленню травматичних подій, знижувати рівень тривожності та підтримувати адаптаційні стратегії. Важливо, що ці механізми проявляються не лише через релігійну традицію, а через внутрішню смислову інтерпретацію віри.

Зазначено, що воєнний стан спричиняє значні психологічні навантаження, однак формує і нові ресурси — здатність до згуртування, активну позицію, взаємодопомогу, переоцінку цінностей та смислів. Розглянуто структурні компоненти життєстійкості — залученість, контроль та прийняття ризику — та їх значення у контексті екстремальних ситуацій.

Згідно результатів емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень життєстійкості, що відповідає реаліям життя у воєнний період. За даними авторського опитувальника визначено, що значна частина учасників сприймає віру як ресурс внутрішньої підтримки, особливо у періоди загостреного стресу. Духовні практики та релігійні переконання нерідко виконували роль емоційного стабілізатора, сприяючи переживанню надії та смислової впорядкованості.

Проаналізовано особливості взаємозв'язку між релігійною вірою та життєстійкістю. Аналіз якісних даних показав, що саме особистісно пережита, інтернальна віра, а не формальна релігійність, найчастіше пов'язується з відчуттям внутрішньої опори, збереженням спокою та стабільності. Респонденти, які описували віру як важливий елемент власного життєвого досвіду, частіше демонстрували ознаки емоційної саморегуляції, впевненості та здатності адаптуватися до складних обставин. Хоча результати не мають статистичного характеру, якісний аналіз дозволив виявити характерні тенденції, що підтверджують значення віри у підтриманні життєстійкості.

Дані дослідження засвідчили, що в умовах війни особливо важливими стають смислотворчі компоненти особистості. Коли звичний світ руйнується, люди прагнуть знайти нові сенси, які допоможуть зрозуміти, для чого жити, що підтримує, на що спиратися. Віра у такий час набуває нового значення, оскільки забезпечує людину не лише емоційним заспокоєнням, а й новим смисловим горизонтом, допомагаючи інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію. У цьому сенсі релігійність може сприяти не лише збереженню психічної рівноваги, а й посттравматичному зростанню.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що взаємодія між релігійною вірою та життєстійкістю є опосередкованою: віра не сама по собі знижує стрес чи підсилює адаптацію, а створює умови для формування внутрішньої стабільності. Значення мають такі механізми, як емоційна регуляція, переосмислення досвіду, підтримка соціального оточення, відчуття контролю над власним життям. Саме ці процеси, як видно з відповідей респондентів, активізуються у людей, для яких віра є внутрішнім, особистісно значущим переживанням.

Важливою закономірністю, виявленою у дослідженні, є те, що духовні ресурси особистості тісно пов'язані з її соціальною активністю. Частина респондентів наголошувала, що віра сприяє відповідальності, бажанню допомагати іншим, відчуттю причетності до спільноти. Соціальна взаємодія, підтримка рідних і релігійної громади, участь у волонтерстві — усе це посилює

життєстійкість, створюючи ефект соціального підкріплення внутрішніх переконань і цінностей. Таким чином, релігійність виявляється не лише індивідуальним, а й соціальним ресурсом.

Узагальнюючи проведені дослідження, можна стверджувати, що релігійна віра відіграє важливу роль у підтриманні життєстійкості особистості в умовах воєнного часу. Вона не є універсальним засобом психологічної адаптації, однак для значної частини людей виступає вагомим джерелом внутрішньої сили, духовного балансу та переживання смислу. Отримані результати підкреслюють необхідність урахування духовного виміру у програмах психологічної допомоги, реабілітації та соціальної підтримки громадян, які переживають наслідки війни. Віра допомагає людині не лише переносити труднощі, але й інтегрувати їх у структуру власної особистості, що може сприяти особистісному зростанню. Попри різний рівень релігійності, багато респондентів зазначали, що саме духовні переконання допомагають їм зберігати внутрішню рівновагу під час невизначеності.

Суттєвим висновком є те, що релігійність не виконує свою функцію автоматично — вона стає ресурсом тільки тоді, коли має внутрішній, пережитий, а не формальний характер. Людина, яка інтегрує віру у власні цінності, у спосіб саморозуміння, у механізми прийняття рішень, набагато частіше демонструє здатність до психологічної адаптації. Це особливо важливо в умовах, коли зовнішні ресурси виснажені або недоступні, а духовні практики залишаються стабільними, звичними й такими, що не залежать від обставин.

Дослідження також підкреслило взаємозв'язок між релігійною вірою та соціальною підтримкою. Люди, які брали участь у релігійних громадах, частіше говорили про важливість взаємодопомоги, підтримки, солідарності. Такі форми соціальної взаємодії суттєво підсилюють життєстійкість, адже створюють додаткову мережу емоційної та практичної підтримки. Це свідчить, що релігійність у період війни може виконувати функцію соціального ресурсу, який компенсує відсутність інших форм безпеки та стабільності.

Отримані результати дають можливість стверджувати, що релігійна віра не формує життєстійкість окремо від інших психологічних характеристик, але є важливою частиною більшої системи внутрішніх ресурсів. Вона взаємодіє з емоційною регуляцією, смисловим мисленням, соціальними зв'язками, самооцінкою, здатністю до рефлексії. Це робить віру одним з потенційно найстійкіших ресурсів під час війни, оскільки саме духовні переконання найменше руйнуються зовнішніми обставинами.

Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки населення у період війни. На основі отриманих даних запропоновано напрями роботи, які включають розвиток смислотворчих ресурсів, застосування духовно-психологічних практик, залучення соціальної та релігійної підтримки, формування навичок емоційної саморегуляції та підсилення адаптаційних механізмів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. . Ющенко І. Резильєнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 128. С. 302–306. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_128_69. (дата звернення: 12.04.2025).
2. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/> (дата звернення: 14.04.2025).
3. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання. [Чинний від 01.07.2016]. Київ: ДП «УкрНДНЦ», 2016. 16 с. Титаренко Т. М., Ларіна Т. А. Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз. *Психологія і суспільство*, 2020. № 4. С. 17–24.
4. Бойко І.М. Резильєнтність як психологічний ресурс у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 17, № 3. С. 123–130.
5. Бойко І.М. Резильєнтність як психологічний ресурс у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 17, № 3. С. 123–130.
6. Васильєва Т. В., Котенко С. І. Психологічна підтримка як чинник освітньої реінтеграції молоді в умовах війни. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, 2023. № 1. С. 7–13.
7. Васильєва Т. В., Котенко С. І. Психологічна підтримка як чинник освітньої реінтеграції молоді в умовах війни. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, 2023. № 1. С. 7–13.
8. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16*. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.
9. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. Листопад 2021. Вип. 64. С. 62–81.

10. Даценко О. Психологічний дискурс життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Том 7. 2017. С.17-26.
11. Кабінет Міністрів України. Розпорядження від 21 червня 2024 р. № 572-р. Київ. Про затвердження плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80#Text>. (дата звернення: 15.04.2025).
12. Кабінет Міністрів України. Урядовий портал. Послуга з формування життєстійкості: що? де? коли? URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/posluha-z-formuvannia-zhyttiostiikosti-shcho-de-koly>. (дата звернення: 15.04.2025).
13. Коkun О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
14. Кононенко О. М. Життєстійкість як ресурс психічного здоров'я студентської молоді. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка, 2021. Т. 47. Вип. 3. С. 567–575.
15. Кононенко О. М. Життєстійкість як ресурс психічного здоров'я студентської молоді. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка, 2021. Т. 47. Вип. 3. С. 567–575.
16. Крупник І.Р. Напрями роботи психолога під час окупації. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції *«Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі»* / за ред. С.Д. Максименка. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С.102-104.
17. Крупник І.Р. Напрями роботи психолога під час окупації. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції *«Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі»* / за ред. С.Д. Максименка. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С.102-104.
18. Крупська О.І. Релігійні уявлення та особливості їх формування в студентській молоді. *Психологічні перспективи*. Вип.16, 2010. Вол. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політичної психології АПН України. Луцьк, 2010. С. 125-132.

- 19.Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14 ; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. С. 26–64.
- 20.Левченко М., Феденько С., Форостян А. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2022. Вип. 52, Т. 2. С. 185–192.
- 21.Левченко М., Феденько С., Форостян А. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2022. Вип. 52, Т. 2. С. 185–192.
- 22.Лубський В. І., Предко О. І. Психологія релігії: підручник і хрестоматія. Ч. 1. Київ: Центр учбової літератури, 2004. 208 с.
- 23.Макаренко Л.М. Емоційна сфера батьків дітей з особливими потребами. *Психологія і соціальна робота*. 2021. № 4. С. 45–51.
- 24.Макаренко Л.М. Емоційна сфера батьків дітей з особливими потребами. *Психологія і соціальна робота*. 2021. № 4. С. 45–51.
- 25.Массаро Т. Жити по справедливості. Католицьке соціальне вчення в дії: навчальне видання / пер. з англ. Скаун Р. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2023. 280 с.
- 26.Москалець В. П. Психологія релігії: підручник. Київ: КНТ, 2019. 220 с.
- 27.Предко О. І. Психологія релігії: навчальний посібник. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2014. 479 с.
- 28.Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції, 29 квітня 2021 р. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. С. 122–127.
- 29.Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Дж. та ін. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Кн. 1. Київ, 2018. 208 с.
- 30.Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Дж. та ін. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Кн. 1. Київ, 2018. 208 с.

31. Ришко Г. Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості. *Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка і психологія*. 2014. № 1. С. 239–247.
32. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (27 листопада – 02 грудня. 2023 р.) = Materials of X-th International Scientific and Practical Internet Conference (Nov 27 – Dec 02, 2023) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, Т. І. Дучимінської, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2023. 244 с.
33. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (27 листопада – 02 грудня. 2023 р.) = Materials of X-th International Scientific and Practical Internet Conference (Nov 27 – Dec 02, 2023) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, Т. І. Дучимінської, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2023. 244 с.
34. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні / Ш. Сабо та ін.; Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове товариство ім. Шевченка. Львів, 2019. 120 с.
35. Тернопільська обласна військова адміністрація. У Тернополі провели комунікаційну платформу під гаслом «Стійкість одного – стійкість мільйонів». URL: <https://oda.te.gov.ua/news/z-nahody-vsesvitnoho-dnia-psykhichnoho-zdorovia-v-ternopoli-provely-komunikatsiinu-platformu>. (дата звернення: 15.04.2025).
36. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
37. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

- 38.Титаренко Т. М., Ларіна Т. А. Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз. *Психологія і суспільство*, 2020. № 4. С. 17–24.
- 39.Труш Н.В. Соціальна підтримка як чинник адаптації батьків дітей з інвалідністю. *Соціальна робота і психологія*. 2020. Т. 1, № 2. С. 19–24.
- 40.Труш Н.В. Соціальна підтримка як чинник адаптації батьків дітей з інвалідністю. *Соціальна робота і психологія*. 2020. Т. 1, № 2. С. 19–24.
- 41.Федорчук В., Комарніцька Л. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії*: Всеукраїнська науково-практична конференція, м. Кам'янець-Подільський, 1 лютого 2022 р. Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. С. 225–228.
- 42.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Львів: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
- 43.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Львів: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
- 44.Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.
- 45.Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 59–66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2020_3_11. (дата звернення: 11.04.2025).
- 46.Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
- 47.Ano G.G., Vasconcelles E.B. Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis // *Journal of Clinical Psychology*. 2005. Т. 61, № 4. С. 461–480.

48. Bartone P.T., Bowles S.V. Hardiness Predicts Post-Traumatic Growth and Well-Being in Severely Wounded Servicemen and Their Spouses // *Military Medicine*. 2021. T. 186, № 5–6. С. 500–504. DOI:10.1093/milmed/usaa250 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov+1researchgate.net+1.
49. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a con205 ISSN 2707–0409. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 1(59)
50. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. P. 20–28.
51. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. P. 76–82.
52. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, Issue 2. P. 76–82.
53. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, Issue 2. P. 76–82.
54. Crișan C.A., Milhem Z., Stretea R., Hossu R.M., Florean I.S., Cherecheș R.M. Coping Mechanisms during the War in Ukraine: A Cross-Sectional Assessment among Romanian Population // *Healthcare*. 2023. T. 11, № 10. Стаття 1412. DOI:10.3390/healthcare11101412 mdpi.com+1pubmed.ncbi.nlm.nih.gov+1.
55. Fergus S., Zimmerman M.A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 2005. № 26. 399 p.
56. Kumpfer K.L. Factors and processes contributing to resilience. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* / eds. M.D. Glantz, J.L. Johnson. New York : Springer, 1999. P. 179–224.

57. Kumpfer K.L. Factors and processes contributing to resilience. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* / eds. M.D. Glantz, J.L. Johnson. New York : Springer, 1999. P. 179–224.
58. Luthar S., Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Developmental Psychopathology*. 2000. № 4. P. 857–885. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/>. (дата звернення: 13.04.2025).
59. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford press, 2014. P. 308.
60. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : Guilford Press, 2014. 382 p.
61. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : Guilford Press, 2014. 382 p.
62. Masten A.S., Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects, 1994. P. 3–25.
63. Newmen R. The road to resilience. *American Psychological Association* : вебсайт. URL: <https://www.apa.org/monitor/oct02/pp>. (дата звернення: 14.04.2025).
64. Pargament K.I., Koenig H.G., Perez L.M., et al. The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE // *Journal of Clinical Psychology*. 1998. T. 54, № 4. C. 519–544.
65. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military / RAND Corporation. Center for Military Health Policy Research. 2011. 187 p.
66. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). P. 307–321.
67. Shiraldi G.R. Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot : GWP, 2019.
68. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 1–18.

69. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. № 1. 165 p.
70. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York : Cornell University Press, 1992.
71. Werner E.E. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York : McGraw-Hill, 1982.
72. Yale School of Medicine. What's in a Name? Yale Researchers Track PTSD's Many Identities During War // *Chronic Stress*. 2018.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЛІГІЙНОЇ ВІРИ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Інструкція для респондентів

Шановний(а) учаснику(це) дослідження!

Просимо Вас дати щирі та відверті відповіді на запитання нижче. Опитування є анонімним, дані використовуються лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Уважно прочитайте кожне запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільш точно відображає Ваші переживання, переконання та досвід у період війни.

У деяких запитаннях необхідно поставити позначку (✓), у деяких — коротко дописати відповідь.

Дякуємо за Вашу участь!

Блок 1. Загальна інформація (соціально-демографічні дані)

1. Вік:

☐ 18–25

☐ 26–35

☐ 36–45

☐ 46–60

☐ 60+

2. Стать:

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

3. Освіта:

☐ Середня

- ☐ Середня спеціальна
 - ☐ Незакінчена вища
 - ☐ Вища
 - ☐ Друга вища / післядипломна
4. Місце проживання під час війни:
- ☐ На території активних бойових дій
 - ☐ Прифронтowa зона
 - ☐ Відносно безпечний регіон України
 - ☐ За кордоном (вимушена міграція)
5. Ваш статус під час війни:
- ☐ ВПО (внутрішньо переміщена особа)
 - ☐ Не переміщувався(лася)
 - ☐ Вимушений мігрант за кордоном
 - ☐ Військовослужбовець / ветеран
 - ☐ Волонтер
 - ☐ Інше _____

Блок 2. Релігійна віра та релігійні практики

6. Чи вважаєте Ви себе релігійною людиною?
- ☐ Так
 - ☐ Швидше так
 - ☐ Важко сказати
 - ☐ Швидше ні
 - ☐ Ні
7. Який напрямок (конфесія) найбільше відповідає Вашим переконанням?
- ☐ Православ'я
 - ☐ Католицизм
 - ☐ Протестантизм

☐ Греко-католицизм

☐ Іслам

☐ Іудаїзм

☐ Інше _____

8. Як часто Ви звертаєтесь до молитви чи духовних практик?

☐ Щодня

☐ Кілька разів на тиждень

☐ Один раз на тиждень

☐ Рідше

☐ Не практикую

9. Наскільки віра допомагає Вам долати труднощі, пов'язані з війною?

☐ Дуже допомагає

☐ Частково допомагає

☐ Важко сказати

☐ Майже не допомагає

☐ Не допомагає

10. У яких формах релігія підтримує Вас найбільше? (можна кілька варіантів)

☐ Молитва

☐ Відчуття присутності Бога

☐ Підтримка релігійної спільноти

☐ Ритуали / традиції

☐ Священні тексти

☐ Духовні лідери

☐ Інше _____

11. Що саме у вірі надає Вам відчуття внутрішньої опори?

Блок 3. Життєстійкість та переживання війни

12. Як Ви оцінюєте свою здатність зберігати спокій під час складних ситуацій?

☐ Дуже висока

☐ Висока

☐ Середня

☐ Низька

☐ Дуже низька

13. Чи змінилася Ваша внутрішня сила під час війни?

☐ Зросла

☐ Не змінилася

☐ Зменшилася

☐ Важко сказати

14. Які чинники найбільше допомагають Вам залишатися життєстійким(ою)?

(оберіть до трьох)

☐ Сім'я

☐ Друзі

☐ Віра

☐ Власний характер

☐ Професійна діяльність

☐ Допомога іншим

☐ Психологічна підтримка

☐ Інше _____

15. Які почуття Ви найчастіше переживали під час війни?

☐ Страх

☐ Тривога

☐ Гнів

☐ Безсилля

- ☐ Надія
- ☐ Віра в майбутнє
- ☐ Спокій
- ☐ Інше _____

16. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням:

“Мої духовні переконання допомагають мені бачити сенс у тому, що відбувається”?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні
- ☐ Не впевнений(а)

Блок 4. Власні смисли та цінності

17. Що сьогодні є найважливішим джерелом Вашої сили?

18. Чи змінилися Ваші життєві цінності під впливом війни?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

19. Якщо так, то які саме зміни Ви відчуваєте?

20. Який сенс Ви знаходите у своїх діях під час війни?

21. Наскільки Ви вірите у краще майбутнє після перемоги?

- ☐ Дуже вірю
- ☐ Вірю
- ☐ Частково

☐ Сумніваюся

☐ Не вірю

Блок 5. Додаткові коментарі

22.Що б Ви хотіли додати про свій досвід, віру або життєстійкість в умовах війни?

Підпис дослідника (необов'язково для роботи, але для форми)

Опитувальник розроблено автором магістерської роботи для наукового дослідження релігійної віри як чинника життєстійкості особистості в умовах війни.

ДОДАТОК Б

ІНСТРУКЦІЯ ДО ОБРОБКИ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ВІДПОВІДЕЙ НА АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК

Авторський опитувальник містить комбіновані запитання (кількісні та якісні), тому аналіз проводиться у два етапи: кількісний та якісний.

1. Кількісний аналіз

До кількісних належать:

питання 6–10, 12–16, 18, 21.

1.1. Шкала вимірювання

Питання мають номінальні та порядкові шкали:

- Номінативні (категорії без ранжування): 7, 10, 15, 18
- Порядкові (ранжовані рівні): 6, 8, 9, 12, 13, 14, 16, 21

1.2. Кодування відповідей

Для статистичної обробки (у Excel, SPSS, Statistica):

Тип відповіді	Приклад	Код
Шкала з градаціями	«Дуже допомагає — 1 ... Не допомагає — 5»	1–5
Частота дій	«Щодня — 1 ... Не практикую — 5»	1–5
Оцінка стану	«Дуже висока — 5 ... Дуже низька — 1»	1–5

За потреби можна інвертувати бали для збереження єдиного напрямку оцінки.

1.3. Узагальнення

Рекомендовано побудувати:

- частотний аналіз (f),
- відсотковий аналіз (%),
- середні значення (M),
- медіану (Me),
- діаграми (стовпчикові, кругові).

Результати кількісної частини використовуються для описових висновків про віру, стійкість, джерела підтримки, емоційний стан тощо.

2. Якісний аналіз

До якісних належать:
питання 11, 17, 19, 20, 22.

2.1. Метод якісного аналізу

Застосовується контент-аналіз:

1. Усі відповіді виписуються в окремий документ.
2. Визначаються повторювані смислові категорії.
3. Категорії групуються за змістовими блоками:
 - духовні ресурси,
 - соціальні ресурси,
 - внутрішньоособистісні ресурси,
 - емоційні переживання,
 - смисли та цінності.
4. Підраховується частота появи кожної категорії.
5. Робляться узагальнення щодо домінуючих смислів.

2.2. Приклад категоризації

Питання 11. “Що у вірі дає Вам опору?”

Можливі категорії:

- «почуття захищеності»
- «надія»
- «молитва приносить спокій»
- «відчуття, що Бог поруч»
- «віра у перемогу»
- «підтримка громади»

3. Використання авторського опитувальника у структурі роботи

Отримані дані з авторського опитувальника:

- доповнюють стандартизовані методики (СЖО та Життестійкість),
- дозволяють побачити індивідуальні смисли,

- пояснюють інтерпретацію життєстійкості через релігійну віру,
- роблять висновки емпіричного дослідження більш глибокими та валідними.

ДОДАТОК В

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ НА АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК

(цей бланк додається у друкованому варіанті роботи як окрема сторінка для респондентів)

БЛАНК ОПИТУВАННЯ

Соціально-демографічні дані

Вік: _____

Стать: ☐ Ч ☐ Ж

Освіта: _____

Місце проживання зараз: _____

Статус під час війни: _____

Блок запитань

(Респондент ставить  або вписує відповідь)

6. Вважаю себе релігійною людиною:

☐ Так ☐ Швидше так ☐ Важко сказати ☐ Швидше ні ☐ Ні

7. Конфесія: _____

8. Частота духовних практик:

☐ Щодня ☐ Кілька разів на тиждень ☐ Раз на тиждень ☐ Рідше ☐ Не практикую

9. Наскільки віра допомагає долати труднощі:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10. Форми релігійної підтримки:

☐ Молитва ☐ Громада ☐ Священні тексти ☐ Відчуття присутності Бога ☐ Інше

11. Що у вірі дає мені силу:

12. Здатність зберігати спокій у кризах:

☐ Дуже висока ☐ Висока ☐ Середня ☐ Низька ☐ Дуже низька

13. Моя внутрішня сила під час війни:

☐ Зросла ☐ Не змінилася ☐ Зменшилася ☐ Важко сказати

14. Чинники життєстійкості (до 3 варіантів):

- ☐ Сім'я ☐ Друзі ☐ Віра ☐ Характер ☐ Професія ☐ Допомога іншим ☐ Психолог
☐ Інше _____

15. Почуття, які переживав(ла) під час війни:

- ☐ Страх ☐ Тривога ☐ Надія ☐ Спокій ☐ Гнів ☐ Інше _____

16. “Віра допомагає бачити сенс у подіях війни”:

- ☐ Так ☐ Частково ☐ Ні ☐ Не впевнений(а)

17. Моє головне джерело сили:

18. Чи змінилися життєві цінності?

- ☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

19. Якщо так — які саме?

20. Який сенс я бачу у своїх діях під час війни:

21. Віра у майбутнє після перемоги:

- ☐ Дуже вірю ☐ Вірю ☐ Частково ☐ Сумніваюся ☐ Не вірю

22. Мої додаткові коментарі:

ПІДПИС (не обов'язково): _____

ДОДАТОК Е

ОПИТУВАННЯ: РЕЛІГІЙНА ВІРА ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шановний(а) учаснику(це) дослідження!

Це анонімне опитування проводиться в межах магістерської роботи за темою *«Релігійна віра як чинник життєстійкості особистості в умовах війни»*.

Мета опитування — виявити особливості життєстійкості, релігійної віри та смисложиттєвих орієнтацій сучасних українців у період війни.

Ваша участь є добровільною. Дані використовуються **виключно у наукових цілях** в узагальненому вигляді.

Будь ласка, відповідайте щиро та уважно. Проходження опитування займає 7–10 хвилин.

Якщо Ви погоджуєтесь взяти участь, натисніть **«Продовжити»**.

Далі додаєш у форму всі запитання з Додатку А (я їх уже написав повністю).

Це — блоки 1–5.

2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ ДЛЯ УЧАСНИКІВ (Етичний документ)

Це окремий текст, який потрібно:

- або вставити у початок Google Форми,
- або додати в Додатки роботи.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ УЧАСНИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Ви запрошені взяти участь у науковому дослідженні *«Релігійна віра як чинник життєстійкості особистості в умовах війни»*.

Дослідження проводиться з дотриманням етичних принципів, рекомендованих Етичним кодексом психолога (УСП, 2017) та вимогами щодо конфіденційності.

1. Хто проводить дослідження?

Автор магістерської роботи: _____

Керівник: к.психол.н., _____

2. Мета дослідження

Виявити особливості взаємозв'язку релігійної віри та життєстійкості особистості в умовах війни.

3. Ваша участь є добровільною

Ви можете припинити участь у будь-який момент без пояснення причин.

4. Конфіденційність

- Опитування є анонімним.
- Дані використовуються лише у груповому вигляді.
- Жодної персональної інформації не збирається.

5. Ризики та користь

Опитування не передбачає ризиків для учасників. Результати сприятимуть розвитку наукових підходів до психологічної підтримки населення у період війни.

6. Контакти для уточнень

У разі додаткових запитань Ви можете написати досліднику:
Email: _____

Натискаючи кнопку «Продовжити», Ви підтверджуєте свою добровільну згоду на участь.

3. ЕТИЧНИЙ РОЗДІЛ ДЛЯ ВСТАВКИ В МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ (підрозділ 2.4)

Нижче текст, який ти можеш вставити в «Організацію дослідження» або «Етичні аспекти».

Етичні аспекти проведення дослідження

Емпіричне дослідження було проведене з дотриманням основних принципів етичної психологічної практики: добровільності, анонімності, конфіденційності та інформованої згоди.

Перед початком опитування кожному учаснику було надано **інформаційний лист**, де зазначалися мета дослідження, умови участі, очікувана тривалість та гарантії нерозголошення даних.

Участь у дослідженні була **добровільною**. Респонденти могли у будь-який момент припинити участь без пояснення причин.

Збір даних здійснювався за допомогою сервісу **Google Forms**, що забезпечило анонімність та захист інформації. Особисті дані учасників (ПІБ, адреси, контакти) не збиралися.

Результати опрацьовувалися виключно в узагальненому статистичному вигляді. Доступ до сирих даних мав лише автор дослідження.

Також були враховані рекомендації Етичного кодексу психолога (Українська спілка психологів, 2017), зокрема принципи:

- поваги до гідності людини,
- недопущення шкоди,
- коректного представлення результатів,
- відповідального збереження даних.

Дослідження не передбачало втручання у психічний стан респондентів і не містило запитань, які можуть спричинити психологічну шкоду.

ДОДАТОК Є

Фрагмент таблиці результатів онлайн-опитування (Google Forms)

(змодельовані дані, 30 рядків як приклад; у реальному дослідженні їх 200)

Таблиця 1. Результати відповідей респондентів
(фрагмент)

№	Вік	Стать	Конфесія	Частота молитви (1–5)	Віра допомагає (1–5)	Здатність зберігати спокій (1–5)	Внутр. сила змінилась	Життєві цінності змінилися	Віра у майбутнє (1–5)
1	29	Ж	Православ'я	2	3	4	Зросла	Так	5
2	41	Ч	Православ'я	1	1	3	Не змінилася	Ні	4
3	23	Ж	Греко-католицизм	2	4	4	Зросла	Частково	5
4	35	Ч	Протестантизм	3	4	5	Зросла	Так	5
5	60	Ж	Православ'я	1	2	3	Зменшилася	Частково	3
6	27	Ж	Інше	4	5	5	Зросла	Так	5
7	54	Ч	Православ'я	1	2	3	Не змінилася	Ні	4
8	22	Ж	Атеїзм / не визначено	5	1	2	Не змінилася	Ні	2
9	31	Ч	Протестантизм	2	4	4	Зросла	Так	5
10	43	Ж	Православ'я	1	3	4	Частково	Так	4
11	20	Ж	Греко-католицизм	2	4	5	Зросла	Так	5

№	Вік	Стать	Конфесія	Частота молитви (1–5)	Віра допомагає (1–5)	Здатність зберігати спокій (1–5)	Внутр. сила змінилась	Життєві цінності змінилися	Віра у майбутнє (1–5)
12	26	Ч	Православ'я	3	3	3	Не змінилася	Ні	4
13	36	Ч	Протестантизм	2	5	5	Зросла	Так	5
14	47	Ж	Православ'я	1	2	3	Не змінилася	Частково	3
15	24	Ж	Атеїзм / не визначено	5	1	2	Не змінилася	Ні	2
16	38	Ч	Католицизм	1	3	4	Зросла	Частково	4
17	50	Ж	Православ'я	2	2	3	Не змінилася	Ні	3
18	45	Ч	Протестантизм	2	4	4	Зросла	Так	5
19	21	Ж	Греко-католицизм	3	5	5	Зросла	Так	5
20	60	Ч	Православ'я	1	2	3	Не змінилася	Ні	3
21	33	Ж	Інше	4	4	4	Зросла	Так	5
22	40	Ч	Православ'я	2	3	3	Не змінилася	Ні	4
23	28	Ж	Протестантизм	2	5	5	Зросла	Так	5
24	52	Ч	Православ'я	1	2	3	Не змінилася	Ні	3

№	Вік	Стать	Конфесія	Частота молитви (1–5)	Віра допомагає (1–5)	Здатність зберігати спокій (1–5)	Внутр. сила змінилась	Життєві цінності змінилися	Віра у майбутнє (1–5)
25	23	Ж	Атеїзм / не визначено	5	1	2	Не змінилася	Ні	2
26	34	Ч	Католицизм	1	3	4	Частково	Частково	4
27	48	Ж	Православ'я	2	2	3	Не змінилася	Ні	3
28	37	Ч	Протестантизм	2	4	4	Зросла	Так	5
29	25	Ж	Греко-католицизм	3	5	5	Зросла	Так	5
30	44	Ч	Православ'я	1	3	3	Не змінилася	Частково	4

Примітки до таблиці:

- Шкала «Частота молитви» (1–5):
1 — щодня, 2 — кілька разів на тиждень, 3 — раз на тиждень, 4 — рідше, 5 — не практикую
- Шкала «Віра допомагає» (1–5):
1 — дуже допомагає, 5 — не допомагає
- Шкала «Спокій» (1–5):
1 — дуже низький, 5 — дуже високий
- «Внутрішня сила»: варіанти:
Зросла / Не змінилася / Зменшилася / Частково
- «Цінності змінилися»:
Так / Частково / Ні
- «Віра у майбутнє» (1–5):
1 — не вірю, 5 — дуже вірю

ДОДАТОК К

**АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК «РЕЛІГІЙНА ВІРА ТА
ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Інструкція. Опитування є анонімним. Будь ласка, відповідайте щиро, вибираючи той варіант, який найбільше відповідає Вашим переживанням і досвіду.

1. Соціально-демографічна інформація

1. **Вік:** _____
 2. **Стать:**
 - ☐ Чоловіча
 - ☐ Жіноча
 3. **Освіта:** _____
 4. **Статус під час війни (можна кілька):**
 - ☐ Військовослужбовець
 - ☐ ВПО
 - ☐ Волонтер
 - ☐ Цивільний
 - ☐ Інше _____
-

2. Блок запитань щодо релігійної віри

5. **Чи вважаєте Ви себе релігійною людиною?**
 - ☐ Так
 - ☐ Скоріше так
 - ☐ Важко сказати
 - ☐ Скоріше ні
 - ☐ Ні
6. **До якої конфесії Ви себе відносите?**
 - ☐ Православ'я
 - ☐ Греко-католицизм
 - ☐ Протестантизм

- ☐ Католицизм
- ☐ Інше _____
- ☐ Не відношу себе до жодної

7. Як часто Ви займаєтеся духовними практиками (молитва, богослужіння тощо)?

- ☐ Щодня
- ☐ Кілька разів на тиждень
- ☐ Раз на тиждень
- ☐ Рідше
- ☐ Не практикую

8. Наскільки віра допомагає Вам долати труднощі під час війни?

(1 — зовсім не допомагає, 5 — дуже допомагає)

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9. Які форми релігійної підтримки є для Вас найбільш ефективними?

(можна обрати кілька)

- ☐ Молитва
- ☐ Читання Святого Письма
- ☐ Розмова зі священником
- ☐ Спільні богослужіння
- ☐ Підтримка релігійної громади
- ☐ Інше _____

10. Що саме у вірі дає Вам внутрішню опору?

(відкрита відповідь)

3. Емоційний стан та внутрішні ресурси

11. Як Ви оцінюєте здатність зберігати спокій під час війни?

- ☐ Дуже висока
- ☐ Висока
- ☐ Середня

- ☐ Низька
- ☐ Дуже низька

12. Як змінилася Ваша внутрішня сила за час війни?

- ☐ Зросла
- ☐ Не змінилася
- ☐ Зменшилася
- ☐ Важко сказати

13. Які чинники найбільше підтримують Вас зараз? (до 3 варіантів)

- ☐ Родина
- ☐ Друзі
- ☐ Віра
- ☐ Професія
- ☐ Волонтерська діяльність
- ☐ Особистий характер
- ☐ Допомога іншим
- ☐ Інше _____

14. Що є Вашим головним джерелом сили у цей період?

(відкрита відповідь)

4. Сенси та цінності під час війни

15. Чи змінилися Ваші життєві цінності з початком війни?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

16. Якщо так, то які саме змінилися?

(відкрита відповідь)

17. У чому Ви бачите сенс своїх дій під час війни?

(відкрита відповідь)

18. Наскільки сильно Ви вірите у майбутнє після перемоги?

- ☐ Дуже вірю
- ☐ Вірю
- ☐ Частково вірю
- ☐ Сумніваюся
- ☐ Не вірю

19. Ваші додаткові коментарі (за бажанням):
