

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

Історичний факультет
Кафедра всесвітньої історії та релігієзнавства

**Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЯ РЕЛІГІЇ ТА КОПІНГ:
ІСТОРІЯ, ПРАКТИКА, СЬОГОДЕННЯ**

**Спеціальність 031 Релігієзнавство
Освітня програма «Релігієзнавство»**

Здобувача вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
Стирана Олексія Володимировича

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК
кандидат історичних наук, доцент
Волік Надія Володимирівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Савелюк Наталія Михайлівна

Робота захищена з оцінкою:
Національна шкала _____
Кількість балів __ Оцінка ECTS ____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ІСТОРИОГРАФІЯ, ДЖЕРЕЛЬНА БАЗА ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	7
1.1. Історіографія дослідження	7
1.2. Джерельна база.....	18
1.3. Методологія дослідження.....	22
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЯ РЕЛІГІЇ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА ОСНОВНІ ПІДХОДИ.....	31
2.1. Виникнення та становлення психології релігії як науки	31
2.2. Основні підходи до розуміння релігійного досвіду	33
2.3. Релігійність як психологічний феномен: структура, функції, типи.....	36
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕЛІГІЙНОГО КОПІНГУ	41
3.1. Поняття копінг-стратегій у сучасній психології. Релігійний копінг.....	41
3.2. Вплив релігійних переконань на подолання стресу	48
Висновки до розділу 3	59
РОЗДІЛ 4. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЛІГІЙНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ	61
Висновки до розділу 4	70
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство переживає період глибоких соціальних, економічних і духовних трансформацій, зумовлених глобальними викликами, війнами, пандеміями та кризами ідентичності. В цих умовах особливої ваги набуває вивчення механізмів психологічного подолання (копінгу), які допомагають людині зберегти внутрішню рівновагу, сенс життя та віру у власні сили. Одним із найважливіших ресурсів копінг-поведінки є релігія, яка виступає не лише формою світоглядної орієнтації, а й психологічною стратегією адаптації до складних життєвих ситуацій.

Попри те, що релігійні традиції протягом тисячоліть пропонували людині шляхи подолання страждань і криз, наукова психологія лише в останні десятиліття почала активно виявляти інтерес до цих механізмів та їхнього впливу на психічне здоров'я і загальне благополуччя. Початок системного вивчення релігійних копінг-стратегій припадає на 1980-ті рр. XX століття і пов'язаний з працями американського дослідника Кеннета Паргаментта.

Проблематика релігійного копінгу набуває особливого значення в контексті українських реалій – умов війни, втрат, вимушеного переселення, травматичного досвіду. У цих обставинах релігійна віра, молитва, участь у церковній спільноті та інші духовні практики виконують терапевтичну функцію, сприяючи зменшенню стресу, формуванню психологічної стійкості та підтримці надії. Наукові дослідження доводять, що релігійна стійкість є багатофункціональним феноменом, який виконує не лише психологічні (зменшення тривожності, пошук сенсу життя), але й соціальні, фізичні та духовні функції – такі, як досягнення відчуття близькості з Богом, відновлення внутрішньої гармонії, набуття трансцендентного досвіду. Емпіричні дані свідчать про стійкі позитивні кореляції між релігійним копінгом і показниками психічного та соматичного здоров'я.

Попри зростання кількості досліджень у галузі психології релігії, питання взаємозв'язку релігійності та копінг-стратегій потребує подальшого

осмислення. Особливо актуальним є аналіз сучасних практик релігійного копінгу та їх значення для збереження психічного здоров'я особистості в контексті українського культурного й конфесійного середовища, що характеризується високим рівнем релігійної ідентичності та переживанням воєнного досвіду.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Магістерська робота виконана в межах наукового напрямку кафедри всесвітньої історії та релігієзнавства Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка «Релігія і Церква у контексті світових і суспільних трансформацій»(державний номер реєстрації 0123U101108) та «Україна-Європа-Світ: цивілізаційні аспекти розвитку» (державний номер реєстрації 0120U101569).

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення ролі релігії у формуванні копінг-стратегій особистості, а також виявлення особливостей релігійного копінгу в сучасному українському суспільстві.

Аналіз вивчення проблеми показав, що для досягнення поставленої мети необхідно розв'язати наступні **завдання**:

- проаналізувати стан наукового вивчення теми, охарактеризувати її джерельну базу, визначити теоретико-методологічні засади дослідження;
- проаналізувати історичні передумови становлення психології релігії як наукової дисципліни;
- розкрити основні підходи до вивчення релігійності та релігійного досвіду;
- охарактеризувати вплив релігійних переконань на подолання стресових і кризових ситуацій;
- провести емпіричне дослідження релігійних копінг-стратегій;

Об'єктом дослідження є психологічні механізми подолання стресових ситуацій особистістю, **а предметом** – роль релігії та релігійного копінгу в системі психологічних стратегій подолання життєвих труднощів.

Методологічна основа дослідження передбачає застосування комплексу різноманітних наукових методів та підходів, що забезпечують всебічне,

системне та об'єктивне вивчення феномену релігійного копінгу в контексті психології релігії. У процесі роботи використано загальнонаукові методи – абстрагування, узагальнення, аналіз, синтез, індукцію та дедукцію, які дали змогу здійснити теоретичне осмислення проблеми, сформувати понятійно-категоріальний апарат і виявити внутрішні логічні зв'язки між історичними, психологічними та духовними аспектами релігійного копінгу. Серед конкретно-наукових методів застосовано: проблемно-хронологічний – для відтворення етапів становлення психології релігії як наукової дисципліни; ретроспективний – для аналізу розвитку уявлень про релігійність і духовний досвід у психологічній думці минулого; метод психоісторії – для інтерпретації впливу релігійних переконань на індивідуальний і колективний досвід переживання кризових подій; метод кейс-стаді – для аналізу окремих випадків релігійного копінгу в сучасному українському суспільстві (наприклад, у ситуаціях війни чи втрати близьких). У дослідженні також використано соціологічні методи (опитування та анкетування), що дозволили зібрати емпіричні дані про досвід застосування релігійних копінг-стратегій віруючими різних конфесій, рівень їхньої релігійності та ставлення до духовних практик як ресурсу подолання стресу.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі становлення та розвитку психології релігії в контексті формування концепції релігійного копінгу, а також у систематизації теоретичних підходів до вивчення взаємозв'язку між релігійністю та копінг-стратегіями особистості. Уперше вітчизняний науковий дискурс представлено у порівнянні з провідними зарубіжними моделями релігійного копінгу (зокрема концепцією К. Паргамента), що дало змогу виявити специфіку проявів релігійного подолання у сучасному українському суспільстві. У роботі уточнено понятійно-категоріальний апарат психології релігії та релігійного копінгу, розкрито особливості впливу релігійних переконань, духовних практик і церковної участі на механізми подолання стресу. Наукову новизну також

становить спроба інтеграції психологічних, соціокультурних і духовних аспектів копінгу в єдину модель, що відображає цілісність людського досвіду.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у психологічній, педагогічній, соціальній та пасторальній практиці. Отримані теоретичні узагальнення можуть бути застосовані під час розроблення програм психологічної підтримки осіб, які переживають стрес, втрату, кризові події або наслідки війни, із залученням релігійних і духовних ресурсів як чинників психологічної стійкості. Матеріали дослідження можуть бути використані: у підготовці курсів і тренінгів із психології релігії, психологічного консультування та духовно-орієнтованої психотерапії; у підготовці практичних рекомендацій для психологів, капеланів, педагогів та соціальних працівників щодо застосування релігійних копінг-стратегій у роботі з різними категоріями населення; у науково-дослідній роботі для подальшого розвитку тематики релігійного копінгу в українському соціокультурному контексті. Здобуті результати можуть також сприяти формуванню національної концепції духовно-психологічної підтримки населення в умовах воєнних і післявоєнних викликів, а також у процесі інтеграції духовного виміру в систему збереження психічного здоров'я.

Структура дослідження. Магістерська робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (51 найменування), 5 додатків. Загальний обсяг дослідження – 83 сторінки, основний текст – 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ІСТОРІОГРАФІЯ, ДЖЕРЕЛЬНА БАЗА ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Історіографія дослідження

Проблематика взаємозв'язку релігії, духовності та психологічного подолання кризових ситуацій посідає важливе місце у сучасній гуманітарній науці. Її осмислення формувалося на перетині психології, філософії, теології, соціології та культурології, що зумовило багатовимірність підходів і різноманітність теоретичних інтерпретацій. Вивчення феномену релігійного копінгу має глибоке історичне коріння – від класичних концепцій стресу й адаптації до сучасних міждисциплінарних моделей, які поєднують когнітивно-поведінкові, емоційно-екзистенційні та духовно-ціннісні аспекти людської поведінки.

Історіографія дослідження демонструє поступову еволюцію наукових підходів – від теоретико-психологічних розвідок до емпіричних спостережень та прикладних досліджень, спрямованих на розуміння релігії як ресурсу психологічного відновлення. Особливе місце у становленні цього напрямку посідають праці зарубіжних дослідників – К. Паргамента [37–41], С. Фолкман [29], Р. Лазаруса [34], П. Гілла [31], Г. Ано [21], А. Вонг-МакДоналд [50] та інших, які заклали методологічні основи аналізу релігійного копінгу, розробили інструментарій для його вимірювання та описали механізми впливу віри на психічне здоров'я.

Водночас, у новітній період спостерігається активізація українських наукових досліджень, присвячених вивченню духовних чинників психологічної стійкості, ролі релігії в подоланні індивідуальних і суспільних криз, а також впровадженню зарубіжного досвіду у практику духовно-психологічної допомоги. У цьому контексті історіографічний аналіз дозволяє

не лише систематизувати наукові напрацювання з означеної проблематики, але й виявити тенденції, закономірності та прогалини у вивченні феномену релігійного копінгу як інтегративного психолого-релігієзнавчого явища. Історіографію дослідження структуровано за тематично-хронологічним принципом, що передбачає виокремлення таких груп: праці зарубіжних учених 1980–1990-х рр.; емпіричні дослідження 1990–2000-х рр.; праці сучасних зарубіжних науковців, які застосовували міждисциплінарні підходи (2000–2010-ті рр.); а також напрацювання українських дослідників, що репрезентують вітчизняний науковий контекст проблеми.

Початок вивчення релігійного копінгу ґрунтувався на теорії стресу та когнітивної оцінки, розробленій Р. Лазарусом і С. Фолкман у праці «Stress, Appraisal, and Coping». Автори заклали основи розуміння копінгу як динамічного процесу когнітивної оцінки ситуації та вибору стратегій подолання стресу. Ця концепція стала методологічним підґрунтям подальших досліджень релігійних форм копінгу [34]. Подальший розвиток теоретичних положень здійснила С. Фолкман у праці «Personal Coping: Theory, Research, and Application» у якій підкреслила необхідність включення духовного та смисложиттєвого виміру в аналіз копінгу [29].

Паралельно в 1980–1990-х рр. формується специфічний напрям у межах психології релігії – religious coping research. Основоположником цього напрямку став Кеннет Паргамент, який у серії праць (1988, 1990, 1997) розробив модель релігійного копінгу як системи пошуку значення, контролю та комунікації з трансцендентним. Зокрема, у статті «Religion and the Problem Solving Process: Three Styles of Coping» К. Паргамент описав три базові стилі релігійного копінгу – самостійний, співпраці та делегування, які відображають різні способи інтеграції віри у процес подолання труднощів [40]. У подальшій праці «God Help Me (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events» автор емпірично довів, що релігійний копінг виступає ефективним механізмом адаптації до кризових ситуацій [39].

Значний внесок зробив В. Алстон у книзі «Perceiving God: The Epistemology of Religious Experience», де релігійний досвід розглядається як джерело достовірного знання про реальність. Його ідеї стали філософсько-епістемологічним підґрунтям для сучасних досліджень духовної свідомості в межах копінг-парадигми [19].

Кульмінацією цього етапу стала монографія К. Паргамента «The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice», у якій систематизовано теоретичні підходи, методологічні інструменти та емпіричні результати [37]. Праця заклала основу для сучасних міждисциплінарних досліджень релігійного копіngu, визначивши його як багатовимірний феномен, що інтегрує емоційні, когнітивні й поведінкові ресурси особистості.

Наступний етап характеризувався активним розвитком методів емпіричного вимірювання релігійних феноменів. За останні кілька десятиліть вивчення релігії з психологічного боку зросло в геометричній прогресії. За цей час було розроблено багато схем вимірювань, але їх часто важко знайти або вони взагалі не були опубліковані. Значний внесок у процес доступності цих методів зробили П. Хілл та Р. Гуд, які у своєму дослідженні «Measures of Religiosity» [31]. Вони представили широкий спектр шкал і тестів для вивчення релігійності людини і її впливу на психологічне функціонування. У книзі запропоновано вичерпний перелік та огляд понад 300 емпірично обґрунтованих вимірювань, що робить їх легкодоступними для наукового використання. Системи переконань вважаються критичним фактором здоров'я, як психічного, так і фізичного, більшості людей. Наукова праця пропонує багатий спектр ґрунтовно досліджених засобів оцінки релігійності, які можуть забезпечити наукову основу для психологічних, соціологічних та медичних досліджень. Вона допоможе як дослідникам, так і клініцистам у кращій оцінці переконань, які є важливими для здоров'я та поведінки людини.

Важливим досягненням став інструмент RCOPE, створений К. Паргаментом, Г. Коенінгом, Л. Перезом «The Many Methods of Religious Coping», який дозволив кількісно оцінювати різні форми позитивного і

негативного релігійного допінгу [41]. Ця методика стала одним із найгрунтовніших емпіричних інструментів для вивчення релігійного копіngu – способів, якими люди використовують релігійні переконання, практики та спільноту для подолання стресу, криз чи життєвих труднощів.

RCOPE охоплює понад 20 типів релігійних стратегій і дозволяє кількісно оцінити, наскільки індивід використовує позитивні чи негативні форми релігійного копіngu. Інструмент RCOPE був перевірений на практиці серед психологів, лікарів, військових та став міжнародним стандартом для дослідження взаємозв'язку між релігійністю і психологічною стійкістю. Він широко використовується для аналізу адаптації до втрат, травм, хвороб, а також у роботі з ветеранами, пацієнтами паліативної допомоги, біженцями. Метод RCOPE не лише забезпечив наукову валідність вимірювання релігійного копіngu, а й відкрив нові можливості для міждисциплінарного вивчення взаємодії між релігією, психікою та поведінковими реакціями людини у стресових ситуаціях.

Паралельно розвивалися окремі напрями, що досліджували взаємозв'язок копіng-стратегій із психологічним здоров'ям. Так, Дж.Ано у метааналізі 49 досліджень довів, що релігійний копіng пов'язаний із вищими рівнями психологічної адаптації, зниженням депресивності та підвищенням рівня життєзадоволеності [21]. Доповнює сказане монографія К. Кука та А. Повелла є фундаментальним дослідженням, у якому окреслено взаємозв'язок між духовністю, релігійними переконаннями та психічним здоров'ям. Автори розглядають духовність як важливий компонент психіатричної практики, який може виступати як ресурсом подолання кризи, так і чинником формування цілісного розуміння особистості. Праця поєднує результати емпіричних досліджень, клінічні спостереження та богословські інтерпретації, формуючи міждисциплінарний підхід до психічного благополуччя людини. Дослідники зацентрували увагу на необхідності інтеграції духовних потреб у процес психотерапії, визначають етичні та практичні засади роботи з віруючими пацієнтами, аналізують релігійні ресурси як форми позитивного копіngu.

Автори наголосили, що духовність сприяє адаптації до стресу, підвищує резильєнтність і сприяє посттравматичному зростанню, тоді як неправильне використання релігійних інтерпретацій може поглиблювати дистрес. Праця має значну теоретичну та прикладну цінність для дослідження релігійного копінгу, оскільки систематизує сучасні наукові підходи, що поєднують психіатрію, психологію та духовний досвід. Вона створює методологічне підґрунтя для подальших досліджень ролі духовності у збереженні психічного здоров'я, особливо в умовах кризових ситуацій [25].

Інші дослідження у сфері релігійного копінгу також суттєво доповнили теоретичну й емпіричну базу психології релігії. Так, у праці В.-МакДональда «Surrender to God: An Additional Coping Style?» було вперше системно описано феномен «повної довіри до Бога» (surrender to God) як окремий стиль релігійного копінгу. Автори розглядали його не як пасивну відмову від дії, а як активне прийняття ситуації через віру у вищу мудрість Божого задуму. Цей підхід, за висновками дослідників, сприяв внутрішньому миру, зниженню рівня тривоги та зростанню почуття особистісного контролю, що парадоксально поєднувалося з відмовою від надмірного раціонального контролю над обставинами. Таким чином, акт духовного довірення ставав психологічним механізмом адаптації та внутрішньої гармонії у кризових станах [50].

Важливим етапом подальшого розвитку теми стали праці С. Банзігер та ін., які у своїх емпіричних дослідженнях продемонстрували взаємозв'язок між формами молитви та стилями релігійного копінгу. Автори довели, що різні типи молитви – прохальна, вдячна, контемплативна чи покаєнна – відображали різні рівні релігійної зрілості й слугували адаптаційними механізмами у процесі подолання життєвих криз. Молитва, згідно з їх висновками, не лише знижувала рівень психологічного напруження, а й відновлювала цілісність особистості, сприяла формуванню надії, внутрішньої стабільності та відчуття сенсу життя. У дослідженні «Religious Coping Style, Concept of God and Personal Variables» було проаналізовано взаємозв'язок між уявленнями про Бога, особистісними рисами людини (зокрема рівнем тривожності, емпатії,

самоприйняття) та обраними стратегіями релігійного копіngu. Результати показали, що позитивний образ Бога як люблячого Батька, корелював із конструктивними копіng-стратегіями – молитвою, довірою, духовним осмисленням ситуації. Натомість образ Бога як караючого чи байдужого асоціювався з дезадаптивними реакціями, такими як почуття провини, відчаю чи духовної ізоляції. Це дослідження мало вагомий внесок у розуміння того, як релігійні переконання моделюють емоційно-когнітивну регуляцію особистості у стресових обставинах [22, с. 101–118].

У 2000-х рр. спостерігається тенденція інтеграції психологічних, богословських і соціокультурних вимірів у дослідженні релігійного копіngu. У працях К. Паргамента і Абу Райя «A Decade of Research on the Psychology of Religion and Coping» підсумовано основні досягнення десятирічного розвитку напрямку, наголошено на необхідності культурно-чутливих досліджень, зокрема у контекстах кризових суспільств [38, с. 742–766].

Дж. Екслін та Е. Росі проаналізували феномен духовних криз, амбівалентних переживань і релігійних сумнівів як невід'ємної частини релігійного досвіду. Їхні висновки стали основою для подальших досліджень духовної травми, релігійної провини та втрати сенсу [28].

Цікавим напрямом розвитку досліджень релігійного копіngu стала праця М. Шоттенбауер, які запропонували новий інтегративний підхід, поєднавши концепцію релігійного подолання зі структурно-діяльнісною теорією особистості Ендлера. У своїх дослідженнях автори доводили, що релігійні копіng-стратегії не є ізольованими реакціями, а тісно взаємодіють із базовими особистісними рисами, такими як емоційна стабільність, нейротизм, відкритість до досвіду, совісність та екстраверсія. Вони виявили, що особи з високим рівнем інтрапсихічної гнучкості та схильністю до рефлексії частіше використовували позитивні релігійні стратегії – молитву як пошук сенсу, віру як підтримку, довіру до Бога як форму прийняття невизначеності. Натомість особи з домінуючими рисами тривожності чи песимізму схилилися до негативного релігійного копіngu – почуття покинутості, духовного сумніву чи

образи на Бога. Таким чином, дослідники показали, що релігійне подолання відображає індивідуально-психологічний профіль людини, а ефективність таких стратегій значною мірою залежить від її особистісних ресурсів і стилю емоційної регуляції [43].

Окремого значення набули роботи К. Кроновер, Р. Брауна та Д. Фундера, які розширили межі вивчення релігії, включивши у науковий дискурс соціально-психологічний вимір релігійності. У своїх працях вони досліджували, як релігійні переконання, рівень віри та духовна практика впливають на формування соціальних установок, готовність до прощення, ставлення до авторитету, а також схильність до авторитаризму та релігійного фундаменталізму. К. Кроновер підкреслював, що релігійність може виступати як ресурс соціальної толерантності або, навпаки, джерело міжгрупової напруги, залежно від того, наскільки вона поєднана з відкритістю до іншого. Р. Браун зосередився на феномені прощення як ключового елементу позитивного релігійного копінгу, розглядаючи його як психологічний механізм відновлення емоційної рівноваги після травматичних подій. Д. Фундер у своїх дослідженнях підкреслював роль релігійної ідентичності в контексті морального вибору та соціальної поведінки, трактуючи її як систему внутрішніх орієнтирів, що визначає реакцію особистості на життєві кризи та соціальні конфлікти [26; 30; 24].

Наступну групу становлять праці українських науковців, а саме: М. Єсип, О. Кузнецов, А.-В. Лавинюкова, О. Предко, О. Тополук та ін. Вартими уваги є наукове дослідження С. Грабовської та М. Єсип, у якому автори провели систематичний огляд теоретико-методологічних підходів до вивчення копінгу в українській і міжнародній психології. Вони реконструювали основні парадигми (традиційний стрес-орієнтований підхід Лазаруса та Фолкман, смислотворетичні підходи, феноменологічні інтерпретації), проаналізували типології копінг-стратегій і звернули увагу на специфіку методичних підходів у вітчизняних дослідженнях. Стаття містить критичну оцінку стану емпіричних досліджень в Україні: автори виявляли нестачу систематичних вибірок,

недостатню методичну адаптацію західних інструментів до українського контексту і дефіцит міждисциплінарних підходів. Праця внесла методологічний порядок у локальну дискусію про копінг, надавши підґрунтя для подальшої локалізації інструментарію й формулювання дослідницьких програм.

У працях М. Єсип провела перекладну і психометричну адаптацію інструменту RCOPE до української мовно-культурної ситуації. Було здійснено процедуру перекладу та зворотного перекладу, апробацію на репрезентативній вибірці, аналіз внутрішньої узгодженості шкал (кронбах-альфа), факторний аналіз для перевірки структури шкал та перевірку валідності через кореляції з показниками загального рівня релігійності і суб'єктивного благополуччя. М. Єсип виявила, що адаптована версія RCOPE демонструвала прийнятні показники надійності та початкової валідності, проте відзначила потребу в подальшому культурному калібруванні окремих пунктів, зокрема тих, що стосувалися локальних релігійно-обрядових практик. Праця мала прикладне значення для емпіричних досліджень релігійного копіngu в Україні, оскільки створила інструмент, придатний для подальших досліджень. У наступному дослідженні М. Єсип провела емпіричний аналіз практичної ефективності різних релігійних стратегій у подоланні стресу. Вибірка включала представників різного віку і релігійного досвіду. Методологія поєднувала кількісні підходи (опитувальні шкали щодо частоти використання стратегій і показників психологічного добробуту) і якісні інтерв'ю для глибшого розуміння суб'єктивного значення практик. Результати показали, що певні релігійні практики (пошук духовної підтримки, молитва як співпраця з Богом, переосмислення) корелювали з вищими показниками стійкості та суб'єктивного благополуччя, тоді як негативні релігійні інтерпретації (усвідомлення карності, почуття покинутості) асоціювалися з вищою тривожністю. Авторка зробила акцент на прагматичній цінності таких досліджень для психологічної допомоги та розроблення програм психосоціальної підтримки. Також М. Єсип було досліджено взаємозв'язок

частоти використання релігійних копінг-стратегій і показників самоактуалізації та особистісного розвитку. Методологія передбачала застосування опитувальних методик для вимірювання самоактуалізації, індексів релігійної практики та статистичного порівняння груп. Результати засвідчили, що помірна й усвідомлена практика релігійного копінгу співвідносилася з вищими показниками самоактуалізації, тоді як часте, ритуалізоване використання без рефлексивного осмислення не забезпечувало тих же позитивних ефектів [3–5].

Дослідження Л. Карамушки було спрямоване на виявлення кореляцій між професійно-освітнім фоном постраждалих військовослужбовців та їх вибором копінг-стратегій після травми. Було застосовано стандартизовані опитувальники копінгу, інструменти оцінки психологічного стану і зібрано демографічні та професійні дані. Автори виявили, що вищий рівень освіти та наявність спеціалізованої професійної підготовки корелювали з більшим використанням проблемоорієнтованих і адаптивних копінг-стратегій у поєднанні з релігійними практиками як джерелом сенсу. Дослідження мало високу практичну цінність для реабілітаційних програм і засвідчило необхідність інтегрованого підходу до відновлення ветеранів [6, с. 26–36].

Важливим у дослідженні стала праця колективу українських авторів О. Кокуна, В. Мороза, І. Пішка, Н. Лозінської. У методичному посібнику автори систематизували практичні підходи до формування психологічної стійкості, поєднуючи клінічні, організаційно-психологічні та психосоціальні методики. Посібник містить рекомендації щодо використання релігійних і духовних ресурсів як одного з компонентів системи підтримки, опис програм навчання, моделі кризової інтервенції та рекомендації для командирів і психологів. Дослідження є прикладного характеру, надало корисні інструменти для інтеграції релігійних практик у програми підтримки, водночас дещо обмежено розглянуто культурні та конфесійні відмінності серед військовослужбовців [7].

Важливою у дослідженні стала праця Х. Турецької та Ю. Штольцеля. У цій роботі автори дослідили специфіку копінг-поведінки військовослужбовців,

які брали участь у бойових діях на Донбасі. Було застосовано стандартизовані опитувальники копіngu і вимірювання посттравматичних симптомів. Результати виявили характерні профілі копіng-стратегій у військових: підвищене використання відволікаючих та унікальних стратегій, іноді поєднане зі зверненням до релігійних практик як джерела внутрішньої опори. Робота підкреслила значення спеціалізованих інтервенцій для військових груп і вказала на потребу адаптованих програм психосоціальної підтримки [15, с. 136–146].

У своєму дослідженні О. Кузнецов запропонував методичні підходи до діагностики різних вимірів релігійності: афективного, когнітивного, поведінкового та ритуального. Було представлено розроблені або адаптовані шкали, проведено емпіричну апробацію. Результати показали багатовимірну структуру релігійності, що мала різні кореляції з показниками психологічного благополуччя й копіng-стратегій. Праця посилила емпіричну базу для подальших українських досліджень релігійного копіngu, проте автор відзначав необхідність репрезентативних вибірок і здійснення міжрегіональних досліджень [9, с. 81–93].

Окремо варто виокремити праці у яких досліджено релігійний досвід, серед них: А.-В. Лавинюкової та О. Предка. Так, А.-В. Лавинюкова розглядала релігійний досвід як специфічний тип суб'єктивного знання, який мав власні епістемологічні критерії достовірності. Для дослідження копіngu це було важливо, оскільки підкреслювалося, що релігійні практики й переживання не можуть бути адекватно інтерпретовані винятково через зовнішні поведінкові індикатори; необхідно було враховувати внутрішню феноменологію й смислові структури віри [10, с. 30–34]. Водночас О. Предко проаналізував особистісні детермінанти релігійного досвіду і його роль у формуванні копіng-практик, наголошуючи на значенні ідентичності, системи цінностей і духовних смислів. О. Предко використовував концептуальний підхід із посиланням на емпіричні дані інших дослідників і формулював рекомендації щодо включення особистісного аналізу у дослідження копіngu. Прагматичною цінністю статті

було наголошення на важливості індивідуального підходу в дослідженнях релігійного допінгу [11, с. 21–25].

Загалом, українські наукові праці створили багатовимірну емпіричну і методологічну базу, яка була орієнтована на локалізацію західних підходів у сфері релігійного копіngu, дослідження специфіки військових контекстів, а також на розроблення прикладних рекомендацій для психологічної підтримки в кризових ситуаціях. Головні недостатності цієї лінії досліджень полягали в обмеженій репрезентативності вибірок, частому відсутньому комплексному крос-культурному калібруванні інструментів і дефіциті довготривалих когортних досліджень, що ускладнювало висновки щодо причинно-наслідкових зв'язків. Проте праці мали важливе практичне значення для адаптації інструментарію (зокрема RCOPE) до українського контексту та розвитку програм психосоціальної підтримки з урахуванням релігійних і культурних особливостей

Таким чином, проведений аналіз історіографії проблеми релігійного копіngu засвідчив, що в українській науковій думці ця тематика розвивалася переважно у межах психології релігії, психодіагностики та досліджень особистісної стійкості. У працях українських дослідників спостерігається прагнення адаптувати зарубіжні теоретико-методологічні моделі (зокрема RCOPE К. Паргамент) до вітчизняного наукового контексту та культурно-релігійних особливостей. Вітчизняні автори значну увагу приділяли проблемам психологічного благополуччя, самоактуалізації, ролі релігійних стратегій у подоланні травматичного досвіду, зокрема у військових і цивільних, які пережили бойові дії чи інші кризові ситуації. Попри суттєві напрацювання, більшість досліджень мали фрагментарний характер і зосереджувалися на окремих аспектах феномену релігійного копіngu – його психодіагностиці, емпіричних вимірах або зв'язку з особистісними рисами. Комплексний аналіз релігійного копіngu як соціокультурного та духовно-психологічного явища, що відображає особливості українського релігійного середовища, залишається недостатньо розробленим. Це зумовлює потребу у подальших

міждисциплінарних дослідженнях, які б поєднали психологічні, богословські та культурологічні підходи до вивчення релігійного копіngu в сучасному українському суспільстві.

1.2. Джерельна база

Джерельна база дослідження складалася з емпіричних і статистичних матеріалів, що дозволяли реконструювати сучасний стан релігійної і психологічної сфери в Україні, особливо у кризовий час. Було залучено дані соціологічних опитувань, звітів міжнародних організацій, офіційних державних установ та громадських дослідницьких центрів. Основні джерела поділялися на кілька груп: соціологічні опитування українських і міжнародних центрів (Центр Разумкова, Київський міжнародний інститут соціології (КМІС), UNICEF – програма «How are you?, UNICEF – Звіти про психосоціальну підтримку дітей та сімей); дані міжнародних, ООН-структур та звітів охорони здоров'я; документи державних установ (Міністерство охорони здоров'я України, Державна служба у справах релігій та Український інститут національної пам'яті).

Першу групу джерел склали соціологічні опитування українських і міжнародних центрів. Так, були використані результати соціологічного опитування Центру Разумкова «Рівень релігійності, довіра до Церкви, конфесійний розподіл та міжцерковні відносини в українському суспільстві» (жовтень 2024). Опитування охопило близько 2017 респондентів віком від 18 років у різних областях України, з репрезентативною вибіркою, стратифіковано за віком, статтю, типом поселення. Теоретична похибка – не більше 2,3 %. Ці дані дали змогу дізнатися про частку віруючих, регіональні відмінності, демографічні кореляції (вік, стать, тип поселення) та зміни релігійної самоідентифікації в умовах війни [12].

Було використано опитування «Динаміка релігійної самоідентифікації населення України: телефонне опитування, проведене 6–20 липня 2022 року». Це дало змогу простежити, як до повномасштабного вторгнення і на його початках змінювались релігійні погляди, конфесійна самоідентифікація, а також ставлення до релігії з боку молоді та старших вікових груп [2].

Серед ключових джерел – звіт України під егідою UNICEF, спільно з ініціативою Першої леді «How Are You?», у якому оцінено рівень стресу серед населення, здатність до стресостійкості та чинники, що її підтримують. Наприклад, було встановлено, що 47 % українців повідомляли про високий рівень стресу, 73 % – мали певний рівень стійкості. Також виділено вразливі групи (жителі прифронтових районів, низький дохід, сім'ї з дітьми тощо) [20].

Звіт «Humanitarian Situation Report No. 41 – Mid-Year 2024» містив дані про те, що значна частина дітей проявляли ознаки психосоціального стресу; спостерігалися порушення сну, нав'язливі думки, тривожність у контексті повітряних тривог та обмеження у пересуванні через обстріли. Важливим складником джерельної бази дослідження є матеріали міжнародних організацій, які реалізують в Україні програми з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення – Mental Health and Psychosocial Support (MHPS). Ці джерела відображають сучасний соціально-психологічний контекст, у якому розвиваються інституції духовної та капеланської допомоги, а також демонструють практичні підходи до роботи з дітьми, сім'ями, військовими та внутрішньо переміщеними особами [36].

Згідно зі звітом UNICEF Україна, лише у 2023 р. понад 1 млн. дітей та 715 000 батьків і опікунів отримали різні форми психосоціальної підтримки. До структури цих програм увійшли як індивідуальні консультації, так і групові заняття, сімейні табори, мобільні команди та онлайн-платформи. Зокрема, через цифрові сервіси надано близько 5 960 онлайн-консультацій, з них понад 4 000 – для дівчат-підлітків, а також опрацьовано понад 15 000 дзвінків на гарячі лінії допомоги дітям і молоді. Крім того, у межах тієї ж ініціативи

пройшли навчання понад 650 психологів і соціальних працівників, підготовлених до надання першої психологічної допомоги [32].

Важливу роль у наданні психосоціальної допомоги відіграють мобільні команди. За даними Міжнародної організації з міграції (IOM), упродовж 2022 р. їхні мобільні МНПСС-клініки надали підтримку понад 20000 осіб, з яких близько 16700 отримали допомогу безпосередньо через виїзні консультації у громадах. Подібну діяльність здійснює й організація SOS Children's Villages Ukraine, яка у 2023 р. охопила своєю підтримкою 44570 учасників, зокрема понад 1100 дітей, що взяли участь у психологічних таборах, і понад 1000 сімей, які пройшли сімейні тренінгові програми. У Харківській області у 2024 р. запрацювала мобільна клініка, що надала допомогу понад 2300 дітям і дорослим, серед яких близько 87 % становили діти [20].

Аналітичні огляди міжнародних організацій свідчать про високий рівень потреби у таких послугах. Так, за опитуванням HIAS Ukraine, лише 13 % батьків зверталися по психосоціальну підтримку для своїх дітей, тоді як значна частина респондентів або не знала, де її отримати, або вважала непотрібною. Інше дослідження, проведене у партнерстві з UNICEF, засвідчило, що 47 % українців повідомляють про високий рівень стресу, а 20 % мають поєднання високого стресу з низькою психологічною стійкістю [32].

Отримані дані не лише ілюструють масштаби гуманітарної та психологічної кризи, спричиненої війною, але й окреслюють нові напрями розвитку духовно-психологічної опіки. З огляду на зростання потреби у комплексній підтримці особистості – духовній, емоційній і психічній – можна простежити тенденцію до інтеграції духовних практик у систему МНПСС. У цьому контексті програми психосоціальної допомоги стають не лише соціальною, а й морально-духовною відповіддю на виклики війни, а їхня статистика є важливим джерелом для розуміння сучасного стану гуманітарної підтримки в Україні [36].

Сукупність зазначених документів – звіти UNICEF, IOM, SOS Children's Villages Ukraine, HIAS, а також аналітичні огляди міжнародних експертів –

формують емпіричну основу дослідження. Вони забезпечують науково-доказовий контекст для аналізу ролі релігійних структур у системі психологічної допомоги та соціальної адаптації дітей і сімей, які постраждали від війни

Крім згаданих досліджень, UNICEF публікував матеріали щодо втрат серед дітей, руйнування шкіл і лікарень, психологічного стану дітей у зонах бойових дій і переміщення. Звіти також містили інформацію про заходи підтримки, проекти арт-терапії, відновлення освітніх і соціальних служб, а також про цифрові платформи допомоги [46–47].

На момент складання матеріалу прямі дані WHO стосовно релігійного копінгу в Україні знайти в загальнодоступних джерелах виявилось складно. Проте WHO брала участь у програмах mental health gap (mhGAP) та підтримці охорони психічного здоров'я, що фіксуються в звітах UNICEF та МОЗ. Зважаючи на кризовий стан, звіти WHO по Україні містять дані про поширеність психічних розладів, доступ до психологічної допомоги, а також інфраструктуру охорони здоров'я.

Другу групу джерел склали матеріали офіційних державних установ України. Було використано дані, оприлюднені МОЗ в рамках програм психічного здоров'я й психосоціальної підтримки, згідно з якими Міністерство спільно з міжнародними партнерами реалізовувало навчальні програми для медичних працівників і служб підтримки, а також видавало методичні рекомендації щодо підтримки населення в умовах стресу. (Конкретизовані дані МОЗ знайшлися в публікаціях UNICEF у співпраці з МОЗ.)

Дані Державної служби у справах релігій та Український інститут національної пам'яті стосувалися юридичної і структурної інформації: кількість зареєстрованих релігійних організацій, їх присутність у регіонах, нормативні акти щодо свободи совісті, статистика щодо взаємодії релігійних громад з державою (порушення, звернення, участь у гуманітарних чи соціальних проєктах). Хоча явних статистичних досліджень про релігійний копінг з боку цих джерел було менше, їхні відомості слугували контекстом:

вони давали дані про структуру релігійних спільнот, правове поле, і допомагали інтерпретувати результати соціологічних опитувань.

Статистичних даних саме про релігійний копінг – тобто про конкретні способи копінг-стратегій, пов'язані з релігією, молитвою, вірою чи практиками духовного характеру – зібрано менше, ніж даних про загальну релігійність або психічний стан. Дані державних установ щодо кількості осіб, які звертались до психологічної чи духовної підтримки через релігійні інституції, майже відсутні в публічному доступі.

Таким чином, аналіз залучених джерел засвідчив, що вивчення психології релігії та копіngu має значний науковий і практичний потенціал, адже допомагає зрозуміти, як духовні ресурси сприяють збереженню психічного здоров'я, формуванню внутрішньої гармонії та подоланню екзистенційних криз у сучасному суспільстві

1.3. Методологія дослідження

Методологічна основа дослідження визначалася міждисциплінарним характером теми, що поєднувала положення психології, релігієзнавства, соціології, культурології та історії. Вона ґрунтувалася на засадах системного, цілісного й гуманістичного підходів, що дозволяли розглядати релігійний копінг не лише як психологічний феномен, а й як складову духовного досвіду особистості. У дослідженні було застосовано як теоретичні, так і емпіричні методи, що забезпечили комплексний аналіз проблеми.

Основою методології став системний підхід, який дозволяв розглядати релігійний копінг як цілісне утворення, що інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові й духовні компоненти особистості. Цей підхід передбачав вивчення взаємозв'язків між релігійністю, життєвими цінностями, мотивацією, переживанням кризових ситуацій і способами їх подолання. У межах системного підходу було здійснено аналіз структурних елементів феномену

релігійного копінгу, що відображають як внутрішній психічний процес, так і його зовнішні прояви в поведінці людини.

Історико-порівняльний метод використовувався для виявлення етапів становлення психології релігії як окремої галузі знань та для простеження еволюції поглядів на проблему релігійного копінгу – від класичних теорій З. Фрейда, В. Джеймса, Г. Олпорта, Г. Юнга до сучасних досліджень К. Паргемента, К. Паркінсона та інших науковців. Такий підхід дозволив порівняти західні та українські наукові традиції у вивченні релігійно-психологічних механізмів подолання життєвих труднощів.

У процесі роботи застосовувався феноменологічний метод, який дав змогу зосередитися на внутрішньому, суб'єктивному досвіді особистості, що переживала кризу і зверталася до релігійних практик як джерела сили. Такий підхід дозволяв дослідити релігійний копінг у його автентичності – як особистісне переживання віри, молитви, духовної підтримки чи божественного втручання. У контексті цього методу важливим було уникнення редукціонізму та збереження цілісного бачення релігійного досвіду.

Герменевтичний підхід забезпечував глибше розуміння змісту релігійних текстів, молитовних практик, свідчень віруючих і результатів анкетування. Інтерпретація емпіричних даних здійснювалася з урахуванням контексту релігійних традицій, індивідуальних переживань, поглядів респондентів. Це дало можливість віднайти духовні смисли, приховані за зовнішніми формами поведінки та висловлювань.

У роботі також було використано когнітивно-поведінковий підхід за допомогою якого було розглянуто релігійний копінг як систему осмислених стратегій, спрямованих на зміну ставлення до стресової ситуації. Цей підхід дозволив проаналізувати, як релігійні переконання впливають на процес оцінки подій, прийняття рішень, саморегуляцію та психологічну стабільність особистості.

Метод контент-аналізу було застосовано для вивчення змісту наукових публікацій, релігійно-психологічних досліджень, проповідей, свідчень

респондентів, що відображали різні форми релігійного копіngu. Такий аналіз дозволив виокремити ключові категорії – «віра», «довіра до Бога», «молитва», «покаяння», «смысл страждання», «прощення», які стали аналітичними маркерами у дослідженні.

Для опрацювання емпіричних даних було використано описовий і статистичний методи, що забезпечили об'єктивність узагальнення результатів опитування. Було проведено анкетування з метою виявлення специфіки використання релігійних копінг-стратегій у процесі подолання особистісних і соціальних криз. Отримані результати було систематизовано за тематичними блоками, що дозволило виявити закономірності у зв'язку між релігійністю, рівнем тривожності та вибором копінг-механізмів.

Методологічною основою емпіричного етапу стали принципи наукової валідності, етичності та репрезентативності. Під час збору даних було забезпечено добровільну участь респондентів, конфіденційність і коректне використання результатів. Емпіричні результати розглядалися не ізольовано, а у контексті ширшої соціокультурної динаміки українського суспільства, що переживає різноманітні кризові виклики.

Крім того, у процесі дослідження було застосовано індуктивно-дедуктивний метод, який дав змогу поєднати узагальнення теоретичних положень із конкретними емпіричними спостереженнями. На основі аналізу окремих випадків і життєвих історій респондентів формулювалися ширші висновки про роль релігії як психологічного ресурсу стресостійкості.

Емпіричне дослідження релігійних копінг-стратегій у сучасному українському суспільстві мало на меті виявити особливості використання релігійних ресурсів у процесі подолання життєвих труднощів, а також аналіз зв'язку між типами релігійного копіngu, віковими та конфесійними характеристиками особистості. Методологічна основа дослідження спирається на поєднання теоретичних положень психології релігії, когнітивно-поведінкових концепцій копіngu, а також багатовимірного підходу до релігійності, запропонованого К. Паргаментом.

Метою емпіричного етапу було визначення структури, динаміки та специфіки проявів релігійного копіngu в українському контексті, зокрема в різних вікових і конфесійних групах. Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Визначити частоту використання різних форм позитивного та негативного релігійного копіngu серед українських респондентів.
2. Провести порівняльний аналіз релігійних копіng-стратегій у представників різних вікових груп.
3. Здійснити порівняльний аналіз релігійного копіngu в представників різних християнських конфесій (православ'я, греко-католицизм, протестантизм).
4. Встановити зв'язок між рівнем релігійності, частотою звернення до релігійних практик та суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя.

Дослідження ґрунтувалося на таких робочих гіпотезах:

Г1. Існують вікові відмінності у використанні релігійних копіng-стратегій: старші учасники частіше застосовують позитивний релігійний копіng (молитву, прийняття, прощення), тоді як молодші частіше демонструють пошук сенсу або амбівалентні стратегії.

Г2. Конфесійна належність впливає на характер релігійного копіngu: католики та протестанти частіше використовують активні та особистісно орієнтовані стратегії (співробітництво з Богом, духовну рефлексію), тоді як православні – ритуально-молитовні форми.

Г3. Вищий рівень релігійного копіngu корелює з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя та стійкості до стресу.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 20 до 40 років. Вибірка була збалансована за статтю (28 чоловіків і 32 жінок) та конфесійною належністю:

- 20 представників Православної Церкви України (ПЦУ),

- 20 вірян Української Греко-Католицької Церкви (УГКЦ),
- 20 представників протестантських громад (переважно баптистів і п'ятидесятників).

Респонденти були мешканцями різних регіонів України (Тернопільської та Львівської областей). Добір здійснювався за принципом добровільної участі.

З етичних міркувань учасники були поінформовані про мету дослідження, анонімність та право відмовитися на будь-якому етапі.

Для збору емпіричних даних використовувалася Google-форма, створена на основі скороченого варіанта RCOPE К. Паргамента, адаптованого до українського контексту. Анкета містила 25 тверджень, спрямованих на виявлення позитивного (співробітництво з Богом, прийняття, молитва, прощення) та негативного (покарання, богооставленість, духовні сумніви) релігійного копінгу.

Кожне твердження оцінювалося за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «ніколи» до 5 – «дуже часто»).

Окрім цього, використовувалися допоміжні шкали:

- Шкала суб'єктивного благополуччя – для оцінки життєвої задоволеності.
- Шкала духовної підтримки – для оцінки сприйняття підтримки з боку релігійної громади.
- Соціально-демографічний блок – вік, стать, освіта, конфесія, частота участі у богослужіннях.

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Підготовчий етап. Створення інструментарію, адаптація питальника.
2. Основний етап. Онлайн-опитування тривало протягом березня–квітня 2025 року. Респонденти заповнювали анкету анонімно через посилання в Google Forms.

3. Аналітичний етап. Дані було систематизовано в електронну таблицю Excel, здійснено первинну статистичну обробку: підрахунок середніх значень, частотних показників, порівняння груп за допомогою t-тесту Стьюдента і коефіцієнта кореляції Пірсона.

У процесі обробки даних застосовувалися такі методи:

- Кількісний аналіз – для визначення частоти та інтенсивності використання окремих копінг-стратегій.
- Порівняльний аналіз – для встановлення відмінностей за віком і конфесією.
- Кореляційний аналіз – для з'ясування зв'язків між рівнем релігійного копінгу та показниками благополуччя.
- Якісний аналіз – для інтерпретації контекстних відповідей і відкритих коментарів.

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкали RCOPE було розраховано коефіцієнт α Кронбаха = 0,87, що свідчить про високий рівень надійності інструменту. Конструктна валідність перевірялась через співставлення результатів з показниками духовної підтримки ($r = 0,63$, $p < 0.01$), що підтверджує відповідність між теоретично очікуваними і фактичними зв'язками.

Дослідження відповідало основним принципам етичних норм психологічних досліджень:

- добровільна участь,
- інформована згода,
- анонімність та конфіденційність,
- можливість відмови від участі без пояснення причин.

Жодні особисті або контактні дані респондентів не збиралися, що забезпечило повну приватність учасників.

Україна є поліетнічною та поліконфесійною державою, де релігійна ідентичність часто має не лише духовний, але й культурно-національний вимір.

Тому під час інтерпретації результатів враховувався вплив таких факторів:

- історичний досвід церковного переслідування в радянський період;
- піднесення ролі церкви після Революції Гідності та початку російсько-української війни;
- зростання значення молитви, паломництва та онлайн-богослужінь як форм духовного копінгу в кризові періоди (пандемія, війна).

Попри ретельну організацію, дослідження мало низку обмежень:

- Вибірка не є репрезентативною для всієї України через добровільний характер участі.
- Онлайн-формат міг обмежити участь осіб похилого віку.
- Використання самооцінювальних методик може зумовлювати соціально бажані відповіді.
- Конфесійна приналежність у деяких випадках не означає регулярної релігійної практики, що ускладнює інтерпретацію.

Згідно з теоретичними передумовами, передбачалося, що:

- більшість учасників використовуватимуть позитивні релігійні копінг-стратегії, спрямовані на прийняття, молитву, співробітництво з Богом;
- старші респонденти демонструватимуть вищий рівень релігійного допінгу;
- греко-католики і протестанти частіше практикуватимуть індивідуальну молитву й духовний саморозвиток;
- рівень релігійного копінгу позитивно корелює з показниками психологічного благополуччя.

Таким чином, методологічна база дослідження поєднувала класичні наукові принципи з сучасними підходами гуманітарної психології. Її інтегративний характер дозволив осмислити феномен релігійного копінгу не лише як механізм адаптації, але й як духовну практику, що підтримує особистість у пошуку смислу, рівноваги та внутрішньої цілісності.

Висновки до розділу 1

Аналіз джерельної бази засвідчив, що проблема релігійного копіngu є складним міждисциплінарним явищем, яке потребує поєднання теоретичних, емпіричних і духовно-практичних підходів. У процесі вивчення виявлено, що фундаментальні праці класиків психології релігії заклали концептуальні основи для осмислення зв'язку між вірою, духовністю та механізмами психологічного подолання.

Сучасні дослідження, представлені як у зарубіжній, так і в українській науковій традиції, дозволяють розкрити особистісний вимір релігійних копіng-стратегій у контексті життєвих криз, травматичного досвіду та пошуку сенсу. Особливу цінність становлять емпіричні матеріали, отримані шляхом опитувань, анкетування й інтерв'ю, які демонструють реальні прояви духовних ресурсів у поведінці та світогляді людей.

Залучення документальних, біографічних і статистичних джерел сприяло глибшому розумінню ролі релігійності як чинника психічної стабільності, адаптації та стресостійкості особистості. Міждисциплінарні підходи, що інтегрують здобутки психології, богослов'я, соціології та нейронаук, дозволяють побачити феномен релігійного копіngu як цілісну систему, у якій поєднано духовне, емоційне й когнітивне.

Джерельна база дослідження є достатньо широкою й репрезентативною для розкриття теми магістерської роботи «Психологія релігії та копіng: історія, практика, сьогодення», що забезпечує комплексне розуміння сутності релігійного копіngu та його значення в сучасному суспільстві.

Методологічна основа дослідження релігійного копіngu ґрунтувалася на поєднанні теоретико-аналітичного, порівняльного, емпіричного та інтерпретативного підходів, що дало змогу комплексно розкрити сутність явища та його прояви у сучасному соціокультурному просторі. У дослідженні використовувалися як якісні, так і кількісні методи, що забезпечило багатовимірність аналізу: від узагальнення наукових джерел і теоретичних

концепцій до емпіричного вивчення особливостей релігійного копіngu серед різних груп населення.

Методика RCOPE К. Паргамента та її адаптовані українські варіанти виступили ключовим інструментом для кількісного вимірювання форм релігійного копіngu, тоді як інтерпретативний аналіз дозволив виявити психологічні та духовні смисли, які індивіди вкладають у свої релігійні переживання. Застосування принципів системності, культурно-історичного підходу та гуманістичної психології дало змогу розглядати релігійний копіng не лише як реакцію на стрес, а як цілісний процес особистісної трансформації, пов'язаний із пошуком сенсу, духовною зрілістю та життєстійкістю. Відтак методологічна концепція дослідження забезпечила цілісне бачення феномена релігійного копіngu – як інтегрованого психологічного, духовного й соціокультурного явища, що відображає внутрішній потенціал особистості до подолання кризових ситуацій через систему релігійних сенсів, цінностей і практик.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЯ РЕЛІГІЇ:

ІСТОРИЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА ОСНОВНІ ПІДХОДИ

2.1. Виникнення та становлення психології релігії як науки

Психологія релігії є відносно молодого науковою дисципліною, що сформувалася наприкінці XIX – на початку XX століття на перехресті кількох гуманітарних наук, зокрема психології, релігієзнавства, філософії, соціології та антропології. Її виникнення було зумовлене прагненням науковців зрозуміти психологічні механізми релігійного досвіду, віри та поведінки, а також вивчити вплив релігії на індивідуальний та колективний психічний стан людини.

Психологія релігії – це міждисциплінарна галузь, що вивчає релігійні вірування, досвід, практики та поведінку людини, використовуючи емпіричні та клінічні методи. Історія становлення цієї дисципліни є віддзеркаленням загальних змін у психологічній науці: від філософських пошуків кінця XIX ст. до сучасного емпіричного та функціонального підходу, зосередженого, зокрема, на механізмах подолання стресу (копінгу) [37, с. 133].

Становлення психології релігії як самостійної наукової дисципліни можна розділити на кілька ключових етапів. Перший період охоплює період кінець XIX – початок XX ст. Виокремлення психології релігії як окремої галузі відбулося наприкінці XIX століття, переважно в США та Німеччині, на тлі зростаючого інтересу до емпіричного вивчення психіки. Перші емпіричні дослідження релігійності були започатковані наприкінці 1880-х рр. Зокрема, важливий внесок зробив американський дослідник Едвін Ділард Старбак, який у 1899 р. опублікував працю «Психологія релігії», зосередившись на дослідженні процесу навернення. Його вчитель, Стенлі Холл, також підтримував інтерес до вивчення релігії в контексті дитячої та підліткової психології [22, с. 101–118].

Наріжним каменем дисципліни вважається робота Вільяма Джеймса «Різноманіття релігійного досвіду: Дослідження людської природи» (1902 р.). В. Джеймс, який часто розглядається як «батько» психології релігії, використовував феноменологічний підхід, збираючи емпіричні дані (свідчення) та відходячи від оціночних суджень, намагаючись зрозуміти, яку функцію релігія виконує для окремої людини. Його праця заклала основу для розуміння релігійного досвіду як унікального елемента психічного життя.

У той же період значний вплив на сприйняття релігії мали редукаціоністські підходи, які намагалися звести релігію до більш «базових» психологічних або соціальних процесів. Наприклад Зигмунд Фрейд розглядав релігію як ілюзію, яка слугує для зменшення тривоги та задоволення «дитячих бажань», по суті, як невроз. Це раннє психологічне бачення часто зображувало релігію у негативному світлі, характеризуючи її як «уникаючий метод допінгу», форму заперечення та захисний механізм проти тривожності. Еміль Дюркгайм вважав, що релігія є вираженням базових соціальних потреб і відносив її до звичайних соціальних функцій [43, с. 499–519].

На початку ХХ ст. психологія релігії почала оформлюватися як самостійна наукова дисципліна. Зокрема, у 1930-х р. у США було засновано Американське товариство психології релігії, яке сприяло розвитку цієї галузі [51].

У середині ХХ ст. психологія релігії пережила період застою, значною мірою через домінування біхевіоризму та позитивізму, які ставили під сумнів можливість емпіричного вимірювання внутрішніх та духовних переживань. Однак, вже до 60-70-х рр., з розвитком гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) та психології особистості, інтерес до релігійності та духовності почав відроджуватися. У цей період дослідники, зокрема Гордон Олпорт, заклали основи для вивчення мотиваційних аспектів релігійності, розрізняючи внутрішню та зовнішню релігійну орієнтацію. У 1960-х рр., психологія релігії отримала визнання в академічних колах, зокрема завдяки роботам таких вчених, як Джордж К. Кеннан, який розробив теорію релігійної соціалізації, та

Карл Г. Юнг, який досліджував архетипи та колективне несвідоме в контексті релігійних символів [38, с. 744].

Сучасне становлення психології релігії характеризується переходом до функціонального підходу, який зосереджується на тому, як релігія та духовність працюють у житті людини, а не лише на тому, що вони означають. Цей підхід представлений в одній із груп методик як функціональна релігійність.

Критичним моментом для становлення дисципліни стало виокремлення релігійних копінг-стратегій, чим почали займатися у психології з 80-х рр. ХХ ст. Цей напрям змусив дослідників «підійти ближче до релігійного досвіду», перейшовши від глобальних індексів релігійності (наприклад, частота відвідування церкви) до конкретних, ситуаційно-залежних методів подолання стресу.

Кеннет І. Паргамент та його колеги зробили важливий внесок у дослідження релігійного копінгу. Він визначав релігію як «пошук сенсу через взаємодію зі священним». Відповідно, релігійні копінг-стратегії – це способи осмислення та подолання складних життєвих ситуацій із залученням релігійних переконань і практик [37, с. 34–40].

Таким чином, становлення психології релігії як науки було поступовим процесом, що відображав загальні тенденції розвитку гуманітарних наук у ХІХ – ХХ ст. Ця дисципліна продовжує розвиватися, інтегруючи новітні підходи та методи дослідження для глибшого розуміння взаємодії між психологічними процесами та релігійними явищами, а також може дати чіткі відповіді на питання, як конкретні релігійні дії впливають на благополуччя людини у складних життєвих обставинах.

2.2. Основні підходи до розуміння релігійного досвіду

Психологія релігії є міждисциплінарною галуззю, що поєднує елементи психології, релігієзнавства та соціології. Вона вивчає релігійний досвід як індивідуальне переживання, яке включає віру, релігійні почуття, практики та

поведінку. Цей досвід є важливим аспектом особистісного розвитку та може впливати на психічне здоров'я, соціальні взаємодії та загальне благополуччя індивіда. Існує кілька основних підходів до розуміння релігійного досвіду, серед яких функціональний, мотиваційний, копінговий та функціонально-структурний [11, с. 21–25; 10, с. 30–34].

Релігійність як психологічний феномен є предметом інтенсивного вивчення сучасної психології, що розглядає її не просто як набір вірувань, а як багатофункціональну та динамічну систему, яка формує процес пошуку людиною значущості у житті. Центральною фігурою у сучасному функціональному підході є Кеннет І. Паргамент, який визначає релігію як «пошук значущості засобами, пов'язаними зі священним». Ця дефініція підкреслює два ключові елементи: пошук значущості (процес відкриття, збереження або трансформації) та священне. Священне охоплює божественні істоти, вищі сили, Бога або трансцендентну реальність, а також ті аспекти життя, які набувають духовного характеру через їхній зв'язок із божественним. Священним може стати будь-який елемент життя, наприклад, мудрість, любов, гармонія, єдність, природні сутності (небо, земля), або навіть чиста форма буття [41, с. 520–530].

Згідно з мотиваційним підходом, релігійність можна класифікувати за мотиваційною спрямованістю, яка визначає, чи є віра самоціллю, чи засобом досягнення інших благ. Розрізняють два типи релігійної мотивації: внутрішню та зовнішню. Внутрішня релігійність (інтринсивна) характеризується тим, що релігія є провідним мотивом діяльності та життя людини, а всі інші потреби знаходяться в гармонії з релігійними переконаннями. Зовнішня релігійність (екстринсивна) передбачає використання релігії для досягнення інших цілей, таких як соціальні зустрічі чи отримання матеріальних благ. Ця класифікація дозволяє глибше зрозуміти мотиваційні основи релігійної поведінки та її вплив на психологічний стан індивіда [41, с. 533].

Копінговий підхід до релігійного досвіду фокусується на тому, як релігія використовується індивідом для досягнення цілей, адаптації та подолання

труднощів. Цей підхід особливо важливий для вивчення релігійного копінгу, який є процесом використання релігійних ресурсів для подолання стресових ситуацій. Психологічний аналіз релігійного копінгу дозволяє виявити, як релігійні переконання та практики можуть сприяти або, навпаки, ускладнювати адаптацію до життєвих труднощів [11, с. 23–25].

Згідно з функціональним підходом, релігія є багатofункціональним феноменом, який може слугувати різноманітним цілям і мати багатовимірні наслідки. Виділяють кілька основних функцій релігійності: духовні, психологічні, соціальні та фізичні. Духовні функції включають досягнення трансцендентності та пізнання Бога або близькості з Ним. Психологічні функції пов'язані зі зниженням тривожності, пошуком сенсу життя, саморозвитком, відчуттям особистого контролю та досягненням душевного спокою. Соціальні функції сприяють досягненню соціальних цілей, таких як солідарність, соціальна близькість та взаємопов'язаність з членами релігійної спільноти. Фізичні функції пов'язані з кращими практиками здоров'я та фізіологічним розслабленням. Цей підхід дозволяє всебічно оцінити роль релігійності в житті індивіда та її вплив на різні аспекти його існування [19, с. 46–50; 35, с. 65–79].

Таким чином, релігійний досвід є багатогранним і складним феноменом, який вивчається з різних підходів у психології. Кожен з цих підходів дозволяє по-своєму розкрити аспекти релігійного досвіду та його вплив на особистість. Вивчення релігійного досвіду з урахуванням різних підходів сприяє глибшому розумінню його ролі у житті індивіда та його значення для психічного здоров'я та благополуччя.

2.3. Релігійність як психологічний феномен: структура, функції, типи

Релігійність як психологічний феномен є предметом інтенсивного вивчення сучасної психології, що розглядає її не просто як набір вірувань, а як багатофункціональну та динамічну систему, яка формує процес пошуку людиною значущості у житті.

Для психологічного аналізу феномену релігійності дослідники систематизують її на різних рівнях, виходячи з того, як вона виявляється та функціонує в житті людини. Наприклад: диспозиційна релігійність, стосується внутрішніх, стійких установок, цінностей та переконань особистості; функціональна релігійність, фокусується на тому, як релігія використовується індивідом для досягнення цілей, адаптації та подолання труднощів [30, с. 213–214].

Функціональний рівень є особливо важливим для вивчення копінгу і представлений низкою груп методик, що вивчають: релігійну та духовну участь; релігійні та духовні практики (наприклад, молитву); релігійну та духовну підтримку; релігійне та духовне подолання стресу (копінг); релігійні та духовні вірування і цінності; релігію як мотивуючу силу; релігійні техніки регулювання стосунків; релігійний і духовний досвід; образ Бога [50, с. 150–159]

Релігійність можна класифікувати за мотиваційною спрямованістю, яка визначає, чи є віра самоціллю, чи засобом досягнення інших благ.

Внутрішня релігійність (Інтринсивна) характеризується тим, що релігія є провідним мотивом діяльності та життя людини, а всі інші потреби знаходяться в гармонії з релігійними переконаннями. Така особа демонструє внутрішній локус контролю, високу самооцінку та психосоціальну компетентність, відчуваючи супровід і підтримку Бога при вирішенні труднощів [44, с. 517–519].

Зовнішня релігійність (Екстринсивна) – особа використовує релігію задля досягнення власних цілей – наприклад, для соціальних зустрічей чи отримання

матеріальних благ. Для людей із такою орієнтацією характерна самостійно керована копінг-стратегія. Хоча вони можуть мати високу самооцінку та внутрішній локус контролю, вони також схильні до пониженого настрою та неспокою через переконаність, що Бог, надавши їм свободу, міг їх покинути, і Він відсутній у їхньому житті [45, с. 49].

Найбільш релевантним для вивчення зв'язку релігії та подолання стресу є функціональна класифікація, яка розрізняє конструктивні та деструктивні прояви релігійності у кризових ситуаціях. Ці форми копіngu виступають конкретними проявами релігії в складних ситуаціях і прогнозують результат сильніше, ніж загальні показники релігійності (наприклад, відвідування церкви).

Релігія є багатофункціональним феноменом, який може слугувати різноманітним цілям і мати багатовимірні наслідки [38, с. 760–766]. Її функції проявляються у духовній, психологічній, соціальній і навіть фізіологічній сферах життя людини, що свідчить про глибоку інтегрованість релігійного досвіду у структуру людської психіки та культури.

1. Релігія насамперед орієнтована на реалізацію найвищих духовних потреб особистості – прагнення до трансцендентності, єднання з Богом, пошуку істини та сенсу буття. Вона забезпечує людині можливість переживати глибинні екзистенційні стани, формує почуття святості, надії та довіри до вищого задуму життя.
2. Релігія виконує терапевтичну роль, знижуючи рівень тривожності, сприяючи самопізнанню, формуванню внутрішньої гармонії та стійкості до стресу. Віра допомагає людині знайти сенс у стражданні, подолати життєві кризи й підтримувати відчуття особистої цілісності.
3. Релігійність сприяє консолідації спільнот, розвитку емпатії, солідарності й взаємопідтримки. Церковне середовище часто виступає простором соціальної інтеграції, де індивід отримує не лише духовну, а й практичну допомогу, зокрема моральну підтримку у кризові моменти.

4. Релігійні практики, такі як молитва, медитація чи піст, позитивно впливають на фізичний стан організму – знижують напруження, нормалізують фізіологічні процеси, стимулюють здоровий спосіб життя та самоконтроль.

Таким чином, релігійність як психологічний феномен є унікальною багатовимірною системою, що не зводиться до елементарних психологічних або соціальних процесів. Вона формує внутрішню орієнтацію людини, впливаючи на її когнітивні, емоційні й поведінкові реакції на стресові ситуації. Релігія виступає глибинним джерелом смислотворення, внутрішнього ресурсу та стабілізації особистості в умовах життєвих викликів.

Висновки до розділу 2

У розділі розглянуто процес формування психології релігії як окремої наукової галузі, її ключові теоретичні засади та особливості осмислення релігійного досвіду. Аналіз становлення цієї дисципліни показав, що вона виникла на межі психології, філософії та теології, поєднавши в собі емпіричний підхід до вивчення віри з глибокими духовними пошуками людства. Вагомий внесок у її розвиток зробили такі мислителі, як В. Джеймс, З. Фройд, К. Юнг, Г. Олпорт, які заклали основи сучасного розуміння релігійних почуттів, вірувань і мотивацій.

У межах аналізу основних підходів до розуміння релігійного досвіду було визначено, що цей феномен розглядається у кількох площинах – феноменологічній, психоаналітичній, гуманістичній, когнітивній і трансперсональній. Кожен із підходів розкриває різні аспекти духовного переживання: від несвідомих механізмів релігійності до її ролі в самореалізації особистості та пошуку сенсу життя. У сучасному науковому дискурсі психологія релігії дедалі частіше акцентує на інтегративних моделях, які поєднують раціональні, емоційні та соціальні виміри віри, що дозволяє глибше зрозуміти вплив релігійності на поведінку та психічне здоров'я людини.

Окрема увага приділена релігійності як психологічному феномену, що має складну структуру, до якої входять когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Визначено, що релігійність виконує важливі функції – адаптаційну, компенсаторну, інтегративну, ціннісно-смыслову та комунікативну. Вона може проявлятися у різних типах – від внутрішньо мотивованої, зрілої релігійності до зовнішньо формальної або догматичної. Зріла релігійність сприяє гармонізації особистості, розвитку моральної свідомості та підвищенню стійкості до стресу, тоді як формальна релігійність нерідко виконує захисну або ритуальну функцію.

Таким чином, дослідження психології релігії дозволяє виявити глибокі механізми духовного життя людини, зрозуміти, як віра допомагає долати

кризові стани, підтримувати психічну рівновагу та формувати життєві смисли. Ця галузь знань має не лише теоретичне, але й практичне значення для розвитку сучасної психології, пасторальної роботи, психотерапії та соціальної підтримки особистості.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ

РЕЛІГІЙНОГО КОПІНГУ

3.1. Поняття копінг-стратегій у сучасній психології. Релігійний копінг.

Поняття «копінг» (від англ. *coping* – долати, справлятися) посідає центральне місце в сучасній психології стресу. Воно описує сукупність свідомих та цілеспрямованих стратегій, які індивід використовує для подолання стресових та складних життєвих ситуацій, що виходять за межі його ресурсів. Актуальність вивчення механізмів подолання копінгу зумовлена інтенсифікацією економічних та політичних змін, а також необхідністю постійно долати труднощі, з якими стикається людина у повсякденному житті [34, с. 120].

Копінг-стратегії можна поділити на кілька основних типів [37, с. 44]:

Проблемоорієнтований копінг – спрямований на безпосереднє вирішення проблеми або зміну ситуації, яка спричинила стрес. Приклади включають планування дій, пошук інформації, зміни поведінки для усунення джерела стресу.

Емоційноорієнтований копінг – фокусується на регуляції власних емоцій і переживань, що виникають у відповідь на стресову ситуацію. Це можуть бути релаксаційні практики, відволікання уваги, самопідтримка або розмова з іншими.

Відволікаючий копінг – спрямований на тимчасове дистанціювання від стресора, наприклад, за допомогою хобі, розваг чи соціальної ізоляції. У контексті психології релігії, копінг розглядається не лише як механізм психологічного захисту, але і як активний та динамічний процес, що є спробою осмислити, вирішити та впоратися зі стресовими життєвими обставинами у конкретний час та у конкретному місці.

Особливе місце серед копінг-стратегій займають релігійні копінг-стратегії, які передбачають залучення релігійних вірувань, практик та духовних ресурсів для подолання стресових ситуацій [37, с. 50]. Вони включають молитву,

медитацію, участь у релігійних спільнотах, пошук духовної підтримки та оцінку життєвих подій через призму віри. Дослідження показують, що релігійний копінг може виступати як позитивним, так і негативним ресурсом: позитивний релігійний копінг асоціюється із зниженням тривожності, підвищенням стресостійкості та покращенням психічного здоров'я, тоді як негативний релігійний копінг (релігійна боротьба) може призводити до погіршення психологічного стану, депресивних переживань і конфліктів

Проблемою виокремлення релігійних копінг-стратегій почали займатися у психології з 80-х рр. ХХ ст.. Цей напрямок виник завдяки роботам американських дослідників, зокрема К. Паргамента та його колег Н. Гревенгод, Г. Кюнїг, Л. Перез, Д. Енсінг, К. Фальгот та ін.

Існує декілька визначень, що таке релігійні копінг-стратегії (РКС):

1. Характерний для даної особи спосіб додання важких ситуацій, який пов'язаний із впровадженням вчення Церкви при зіткненні із негараздами.
2. Способи осмислення та подолання негативних життєвих подій, які пов'язані зі священним.

Центральним у сучасному функціональному підході до вивчення релігійного копіngu є концепція Кеннета І. Паргамента, відповідно до якої релігія визначається як «пошук сенсу через взаємодію зі священним» [37, с. 57–60]. Це означає, що релігія не зводиться лише до системи догматичних вірувань або ритуалів, а виступає як цілісна система, через яку людина намагається надати сенс своєму життю, особливо у складних або кризових ситуаціях. У такому контексті копінг, інтегрований із релігією, набуває багатофункціонального характеру, виконуючи одночасно психологічні, соціальні, фізичні та духовні функції.

З психологічної точки зору релігійний копінг допомагає зменшувати рівень тривожності, стабілізувати емоційний стан, відчувати контроль над власним життям та досягати душевного спокою. Соціальний аспект релігійного копіngu проявляється у формуванні почуття солідарності та взаємної підтримки, зміцненні соціальних зв'язків та близькості з іншими людьми.

Фізіологічні та поведінкові ефекти можуть включати покращення загального самопочуття, зниження стресових реакцій і розвиток здорових звичок. Водночас найважливішим є духовний вимір, який спрямований на досягнення трансцендентності, наближення до Бога або усвідомлене пізнання вищих цінностей і сенсу життя. Такий підхід підкреслює, що релігійність не обмежується зовнішніми проявами (наприклад, частотою відвідування храмів), а включає внутрішні, функціональні механізми, через які особистість переживає та осмислює свій досвід [28, с. 316–317].

У сучасній психології релігійного копіngu важливе місце займає поділ на позитивний і негативний типи, оскільки ці форми мають різний вплив на психічне, фізичне та соціальне функціонування особистості.

Позитивний релігійний копінг (ПРК). Це діяльність, яка відображає безпечні та надійні стосунки з Богом, віру в існування більшої мети або сенсу, а також відчуття духовного зв'язку з іншими. ПРК позитивно та стійко асоційований із бажаними індикаторами психічного здоров'я. Приклади ПРК, виділені в методиці RCOPE, включають:

- Співробітництво (розподіл відповідальності з Богом).
- Активна релігійна капітуляція (передача ситуації під контроль Бога після власних зусиль).
- Пошук духовної підтримки (утіха та впевненість у Божій турботі).
- Оцінка проблемної ситуації як корисної (труднощі приносять урок або користь для зростання).
- Релігійне прощення (прощення іншим їхніх вчинків для переживання миру та спокою) [5, с. 227–237].

Негативний релігійний копінг (НРК) або Релігійна боротьба (Religious Struggle): Відображає зловісний погляд на світ і релігійну боротьбу особистості за пошук та збереження значущості в житті. НРК пов'язаний зі значно гіршим функціонуванням, психопатологією (депресія, тривожність, параноїдальні ідеї) та навіть підвищеним ризиком смертності серед медично хворих людей. Приклади НРК:

- Оцінка проблемної ситуації як кари Бога (покарання за гріхи).
- Оцінка проблемної ситуації як діяльності диявола.
- Духовне незадоволення (плутанина і незадоволення ставленням Бога до особи в проблемній ситуації, відчуття, що Бог покинув).
- Міжособистісне релігійне незадоволення (незадоволення ставленням духовенства чи парафіян) [5, с. 227–237].

Дослідження показують, що негативний релігійний копінг пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку депресивних станів, тривожності, психосоматичних розладів і навіть підвищеною смертністю серед осіб із хронічними захворюваннями. Натомість позитивний релігійний копінг демонструє стабільний зв'язок із психологічним благополуччям, здатністю ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та високим рівнем соціальної інтеграції [28, с. 315–330].

Поділ релігійного копінгу на позитивний і негативний дозволяє не лише глибше зрозуміти психологічні механізми подолання стресу, але й прогнозувати результати адаптації особистості. Він також відкриває можливості для практичного застосування у психотерапевтичній роботі, психологічному консультуванні та релігійно-духовному супроводі осіб, які переживають кризові ситуації [31, с. 88].

Сучасні дослідження також показують, що релігійність є неоднорідним феноменом. Вона може проявлятися як конструктивно, сприяючи психологічній стійкості та адаптації до стресу, так і деструктивно, посилюючи тривожність, внутрішні конфлікти або почуття провини. Саме це спонукало психологів відійти від глобальних та поверхневих показників релігійності на користь детального вивчення конкретних функціональних копінг-методів, які дозволяють точніше передбачати ефективність адаптації особистості у різних стресових ситуаціях. У цьому контексті релігійний копінг розглядається як цілісна система стратегій, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та відображає індивідуальний досвід людини у взаємодії зі священним.

К. Паргамент та його колеги спочатку виділили декілька стратегій, таких як самостійно-керована стратегія, співробітництво та уникнення. Згодом вони розробили розгорнутий перелік релігійних копінг-стратегій, який ліг в основу методики RCOPE (Religious Coping Scale), що включає 16 різноманітних шкал. Ці стратегії згруповані за основними функціями, які вони виконують [37, с. 100; 3, с. 151–159]:

1. Стратегії, спрямовані на пошук сенсу (Смислотворча шкала):

- Переоцінка проблемної ситуації як корисної (труднощі сприймаються як такі, що можуть принести певну користь для особистісного зростання);
- Оцінка проблемної ситуації як кари Бога (ситуація несе елемент покарання з боку Господа за гріхи);
- Оцінка проблемної ситуації як діяльності диявола (труднощі спричинені впливом диявола на поведінку особи);
- Переоцінка сили Бога (переконавання, що ситуація знаходиться поза силою та «повноваженнями» Бога);

2. Стратегії, спрямовані на отримання контролю над ситуацією:

- Співробітництво (відповідальність за вирішення проблеми рівномірно розподілена між індивідом та Богом);
- Активна релігійна капітуляція (передача контролю над ситуацією Господу після того, як особа самостійно спробувала подолати труднощі);
- Пасивне очікування (переконаність у тому, що саме Бог вирішить проблеми, з очікуванням Його втручання);
- Прохання про пряме заступництво (благання про чудо, яке може зробити лише Бог (індивідуальна молитва про чудотворне втручання));
- Самостійно керована копінг-стратегія (людина бере активну участь у долатті труднощів та несе особисту відповідальність, а Бог розглядається як той, хто дав свободу і сили для самостійного керування).

3. Стратегії, орієнтовані на переживання взаємопов'язаності з Богом (Комфорт та близькість):

- Пошук духовної підтримки (прагнення знайти утіху та впевненість у Божій турботі);
- Релігійний фокус (участь у релігійних практиках для зосередження на них, а не на проблемній ситуації);
- Духовний зв'язок (прагнення особи відчутти пов'язаність із Богом);
- Духовне незадоволення (плутанина та незадоволення ставленням Бога до особи в проблемній ситуації (наприклад, «Чому Бог покинув мене?»));

4. Стратегії, спрямовані на досягнення близькості з членами релігійної спільноти:

- Пошук підтримки у духовенства та парафіян (долання труднощів завдяки любові та турботі інших членів релігійної спільноти);
- Релігійна допомога (підтримка та втішання інших у важких ситуаціях);
- Міжособистісне релігійне незадоволення (незадоволення ставленням духовенства чи парафіян до індивіда під час негараздів);

5. Стратегії, орієнтовані на внесення змін у життя людини (Трансформація):

- Пошук релігійного напрямку (прагнення знайти нову мету у своєму житті, використовуючи релігію);
- Релігійне перетворення (схильність вважати, що релігія може кардинально змінити життя та сприяти духовному переродженню);
- Релігійне прощення (прощення іншим їхніх вчинків, завдяки чому людина переживає мир та спокій);

Вибір та ефективність копінг-стратегій залежать від низки факторів, які можна розділити на ситуаційні та особистісні.

1. Ситуаційні змінні:

Тип стресора: Звернення до РКС частіше відбувається в ситуаціях, які загрожують життю, пов'язані із втратою близької людини, суспільними чи природними катастрофами (бомбардування, повінь) або з власним здоров'ям чи здоров'ям близьких (онкологічні, психічні захворювання). Тобто, людина

звертається до РКС у ситуаціях, що значною мірою пов'язані з переживанням незахищеності, обмеженості та смертності.

Неконтрольованість: релігійний копінг може бути особливо корисним, коли ситуація виходить за межі безпосередніх ресурсів особистості, наприклад, при смерті чи невиліковній хворобі.

2. Особистісні змінні (Релігійна орієнтація):

Внутрішня релігійність – особи, яким притаманне співробітництво з Богом, характеризуються внутрішньою релігійністю, де віра є провідним мотивом життя. Вони мають внутрішній локус контролю, високу самооцінку і впевненість, оскільки вважають, що Господь їх підтримує. Вони рідко переживають неспокій.

Зовнішня релігійність – особи, схильні до самостійно керованої копінг-стратегії, мають зовнішню релігійність (використовують релігію для власних цілей, наприклад, соціальних зустрічей). Вони можуть мати високу самооцінку, але водночас переживати понижений настрій та неспокій, оскільки можуть думати, що Бог, давши їм свободу, покинув їх у їхньому житті.

Вивчення частоти звернення до РКС показує, що особи, які часто їх використовують, схильні більш позитивно оцінювати оточуючих та цілісно сприймати життя, переживаючи його повноту.

Таким чином, копінг-стратегії в сучасній психології є ключовим інструментом для розуміння того, як люди використовують релігію для активного управління стресом, а не лише для його пасивного споживання.

3.2. Вплив релігійних переконань на подолання стресу

Релігійні переконання та практики, інтегровані в процес подолання стресу, є критично важливим елементом функціонального підходу в психології релігії. РКС – це способи осмислення та додання негативних життєвих подій, які пов'язані зі священним. Замість глобальних заходів релігійності (наприклад, частота відвідування церкви), саме конкретні методи релігійного копінгу виявилися більш надійними предикторами психологічних результатів [26, с. 33].

Вплив релігійних переконань на подолання стресу є багатовекторним: він може бути як конструктивним (позитивним), що сприяє адаптації, так і деструктивним (негативним), що корелює з погіршенням психічного здоров'я та, у деяких випадках, зі збільшенням ризику смертності [13]. Звернення до релігійних копінг-стратегій не відбувається у вакуумі; воно викликане особливими ситуаціями, особливо тими, що виводять індивіда за межі його звичайного розуміння та обмежених особистих і соціальних ресурсів [31, с. 87].

Дослідження демонструють, що тип ситуації значною мірою визначає звернення до РКС. Особливо часто людина застосовує РКС у ситуаціях, які загрожують її життю або значною мірою пов'язані з переживанням незахищеності чи смерті [42].

Сюди можемо віднести:

- ситуації пов'язані із втратою близької людини;
- суспільні чи природні катастрофи (наприклад, повінь чи бомбардування).
- труднощі, пов'язані з власним здоров'ям або здоров'ям близьких (наприклад, наявність онкологічного захворювання, ВІЛ/СНІДу, психічних розладів).

У таких випадках РКС можуть бути особливо корисними, оскільки вони пропонують найкращі рішення для проблем, які перевищують безпосередні можливості особистості [29, с. 38–39].

ПРК відображає безпечні та надійні стосунки з Богом, віру в існування вищого сенсу та відчуття духовного зв'язку з іншими. ПРК є важливим ресурсом особистісної та духовної стійкості, який відображає довірливі, безпечні й гармонійні взаємини людини з Богом, глибоку віру в існування вищого сенсу життя та усвідомлення духовного зв'язку з іншими людьми. На відміну від деструктивних форм релігійного реагування, ПРК базується на переконанні, що духовність може бути джерелом підтримки, натхнення й внутрішнього спокою, допомагаючи особистості подолати життєві кризи та психологічні труднощі [8, с. 217–218].

Численні емпіричні дослідження засвідчують, що ПРК має стійку позитивну асоціацію з показниками психічного та фізичного благополуччя. Він сприяє формуванню емоційної рівноваги, підвищенню життєстійкості та зменшенню рівня тривожності й депресивних проявів. Метааналіз 49 наукових робіт показав, що використання позитивних релігійних стратегій значно поліпшує психологічну адаптацію до стресових подій, зокрема у періоди хвороби, втрати чи травми [21, с. 477–478; 25, с. 331].

Згідно з даними досліджень, вища частота використання ПРК корелює з менш вираженими симптомами дистресу, уникання чи емоційного вигорання. Наприклад, серед священнослужителів, які пережили теракт у США 11 вересня, саме позитивне релігійне осмислення трагедії сприяло кращим духовним результатам і збереженню внутрішньої рівноваги. Подібні ефекти спостерігалися і в медичних контекстах: релігійний копінг, зокрема приватна молитва, виявився чинником зниження депресії та загального психологічного напруження навіть через рік після операції коронарного шунтування [25, с. 333; 27].

Довгострокові наслідки ПРК проявляються у підтриманні позитивного емоційного стану, підвищенні оптимізму та формуванні конструктивного погляду на життя. Зокрема, серед мусульманських біженців із Косово та Боснії виявлено, що позитивні релігійні практики сприяли не лише кращій адаптації до умов вигнання, але й зростанню рівня життєвого оптимізму та віри у

майбутнє [32]. У ширшому контексті ПРК пов'язаний із феноменом посттравматичного зростання, коли духовне осмислення страждання веде до глибших змін у системі цінностей, посилення внутрішньої зрілості та позитивних духовних трансформацій.

Отже, ПРК виступає не лише засобом психологічного захисту, але й чинником особистісного розвитку. Він сприяє інтеграції духовного досвіду в структуру особистості, формує відчуття сенсу, віри у власні сили та допомагає людині не лише подолати кризу, а й віднайти в ній потенціал для духовного та морального зростання.

Відтак ПРК здійснює значний вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості, виступаючи важливим ресурсом адаптації до стресових і кризових ситуацій. Дослідження показують, що між рівнем ПРК і загальним психологічним благополуччям існує стійка позитивна асоціація: люди, які активно використовують релігійні стратегії подолання труднощів, демонструють вищий рівень внутрішньої гармонії, життєвої задоволеності та психологічної стійкості [13]. Метааналіз 49 емпіричних досліджень підтвердив, що ПРК сприяє позитивній психологічній адаптації до стресу, зменшуючи ризик дезадаптивних реакцій і сприяючи формуванню відчуття контролю над ситуацією. Виявлено, що вища частота звернення до позитивних релігійних практик (молитви, довіри Богу, участі у спільнотах) корелює зі зниженням рівня дистресу, тривожності та симптомів емоційного виснаження. Наприклад, після теракту 11 вересня 2001 р. серед представників духовенства спостерігалася тенденція до зменшення симптомів стресу й підвищення рівня духовної інтегрованості завдяки активному використанню ПРК. Окремі клінічні дослідження засвідчують, що регулярна приватна молитва або інші релігійні форми копінгу знижують рівень депресії та загального дистресу навіть через тривалий час після фізичних захворювань, зокрема після коронарного шунтування. Такі стратегії мають довготривалий позитивний ефект на емоційний стан, сприяючи стабілізації настрою та підтриманню позитивного життєвого тону. Крім того, ПРК пов'язаний із вищим рівнем

оптимізму та духовного зростання. Зокрема, серед мусульманських біженців із Косово та Боснії спостерігалось, що активне релігійне подолання допомагало не лише впоратися зі стресом, а й пережити посттравматичний синдром – віднайдення нових життєвих смислів, зміцнення віри та відчуття близькості з іншими. У такий спосіб ПРК виступає не лише психологічним, а й духовно-терапевтичним механізмом, який підтримує цілісність особистості в умовах кризи.

ПРК реалізується через низку внутрішніх механізмів, які забезпечують ефективно подолання стресових ситуацій і сприяють психологічному зростанню особистості.

Один із ключових механізмів ПРК полягає у співпраці з Богом, коли людина сприймає себе не пасивним об'єктом Божої волі, а активним співтворцем власної долі. Особи, які схильні до такого типу релігійної взаємодії, характеризуються внутрішнім локусом контролю, високою самооцінкою та впевненістю у власних силах. Вони переконані, що Господь супроводжує й підтримує їх у процесі подолання труднощів, що знижує рівень тривоги та посилює відчуття особистісної стійкості [11, с. 21–25].

Інший важливий механізм ПРК – це активна релігійна капітуляція, яка полягає у свідомому переданні ініціативи Богові, довірі до Його волі та прийнятті власної обмеженості. Така позиція не означає пасивності, навпаки – вона пов'язана із внутрішнім відчуттям безпеки, комфорту та полегшення. Людина, визнаючи свою залежність від вищої сили, звільняється від надмірної відповідальності й тривоги, що допомагає їй зберігати спокій і рівновагу навіть у критичних обставинах [35, с. 70–79].

Важливим психологічним механізмом ПРК є пошук сенсу в труднощах. Сприйняття проблемної ситуації як частини Божого задуму або як джерела особистісного зростання сприяє інтеграції складного досвіду у власну життєву історію. Такий підхід допомагає людині побачити цінність навіть у стражданні, формує цілісне бачення життя як єдності радості та випробувань і сприяє переживанню його повноти.

Відтак можемо виокремити низку ключових механізмів, що сприяють ефективному подоланню життєвих криз, збереженню психологічної рівноваги та підтриманню духовної цілісності особистості. Психологічна сутність цих механізмів полягає у трансформації стресу через релігійно-моральні смисли, внутрішній діалог із Трансцендентним і переорієнтацію особистісних ресурсів на відновлення внутрішньої гармонії.

Першим із таких механізмів є співробітництво з Богом, що передбачає активну взаємодію особистості з духовним виміром власного досвіду. Особи, які сприймають Бога як партнера у вирішенні проблем, виявляють внутрішній локус контролю, більш високу самооцінку та впевненість у власних силах. Вони розглядають труднощі як випробування, у подоланні яких Бог надає підтримку й керівництво. Такий тип релігійного копінгу формує почуття співпричетності до вищої мети та знижує рівень тривожності [38, с. 760].

Другим механізмом виступає активна релігійна капітуляція, що не означає пасивної відмови від дій, а радше довіру до Божої волі. Цей процес супроводжується переживанням внутрішнього комфорту, спокою та безпеки. Людина визнає обмеженість власного контролю над обставинами й передає ініціативу Господу, зберігаючи при цьому готовність діяти в межах доступного. Такий підхід сприяє зниженню психоемоційного напруження, профілактиці дистресу та формуванню внутрішньої стабільності [38, с. 760].

Третій важливий компонент ПРК – пошук смислу, тобто здатність інтерпретувати складну або травматичну подію як частину Божого задуму. Сприйняття страждання не лише як випробування, а й як засобу духовного розвитку дозволяє особистості переосмислити кризу у конструктивному ключі, інтегруючи її у цілісний наратив власного життя. Це сприяє формуванню філософського погляду на життя як неподільної єдності та переживанню його повноти, що, у свою чергу, позитивно позначається на психічному здоров'ї та рівні адаптації [38, с. 761].

Отже, зазначені механізми – співробітництво, активна капітуляція та пошук смислу – утворюють когнітивно-духовну структуру ПРК, яка забезпечує

особистості можливість не лише витримати кризу, а й вийти з неї із новим рівнем духовної зрілості.

На противагу конструктивним методам, негативний релігійний копінг (НРК) відображає зловісний погляд на світ і релігійну боротьбу особистості. НРК являє собою деструктивну форму релігійного реагування, яка виникає у ситуаціях, коли віра стає джерелом не підтримки, а внутрішнього конфлікту, страху чи відчаю. На відміну від конструктивних духовних стратегій, НРК відображає зловісне сприйняття світу, недовіру до Божої доброти та переживання релігійної боротьби, що може набувати форми сумнівів у вірі, гніву на Бога або відчуття духовного покарання. Для осіб, схильних до такого типу копінгу, характерним є сприйняття життєвих труднощів як ознаки Божої відсутності чи покарання, що, у свою чергу, поглиблює психологічне виснаження та сприяє формуванню песимістичної картини світу [35, с. 70–79].

Дослідження показують, що НРК має виражений негативний вплив як на психічне, так і на фізичне здоров'я. Зокрема, у клінічних спостереженнях за медично хворими пацієнтами похилого віку виявлено, що негативні релігійні переживання суттєво підвищують ризик смертності протягом двох років після госпіталізації. Особи, які вірили, що Бог їх покинув, сумнівалися в Його любові або інтерпретували свою хворобу як дію демонічних сил, мали підвищений ризик передчасної смерті – у середньому на 19–28% вище, ніж ті, хто зберігав позитивне релігійне ставлення. Такий взаємозв'язок пояснюється як через біопсихологічні механізми (підвищення рівня стресу, ослаблення імунітету), так і через соціально-психологічні (втрата сенсу життя, ізоляція, почуття безнадії) [27].

НРК також має тісний зв'язок із психопатологічними проявами. Ознаки релігійної боротьби, внутрішніх суперечностей віри та почуття покарання від Бога корелюють із гіршими показниками психічного здоров'я. Дослідження підтверджують, що НРК асоційований із високим рівнем тривожності, фобічних розладів, депресивних станів, параноїдальних ідей, obsesивно-компульсивних симптомів і соматизації. Такі прояви свідчать про те, що

релігійна віра в умовах конфлікту з внутрішнім світом особистості може перетворюватися на джерело додаткових психічних страждань [24, с. 760–761].

Особливо помітний вплив НРК спостерігається серед пацієнтів із тяжкими соматичними захворюваннями, зокрема онкологічними. У хворих на рак НРК асоціюється з погіршенням психологічного та соціального функціонування, підвищенням рівня депресії, емоційного дистресу, втоми та болю. Відсутність довіри до Бога або відчуття Його покарання позбавляє людину важливого духовного ресурсу, який у звичайних умовах допомагає зберігати надію, витримку й внутрішній спокій [22, с. 101–118].

НРК негативний релігійний копінг можна розглядати як фактор ризику для психічного і соматичного здоров'я. Його прояви вказують на необхідність психологічної та духовної підтримки, спрямованої на відновлення довірливих стосунків із Богом, переосмислення віри як джерела сили, а не провини, та формування зрілого, гармонійного релігійного світогляду, здатного забезпечити людині внутрішню цілісність і стійкість перед викликами життя

Наукові дослідження переконливо свідчать, що НРК має суттєвий деструктивний вплив як на психічний стан особистості, так і на показники фізичного здоров'я, зокрема смертність. На відміну від конструктивних форм духовної взаємодії, НРК характеризується переживанням відчуженості від Бога, сумнівами у Його доброті, страхом покарання або сприйняттям зла як сили, що домінує у житті людини. Такі установки руйнують базове почуття довіри, надії та безпеки, що, у свою чергу, відображається на психосоматичному стані особистості [21, с. 477].

Одним із найвагоміших емпіричних підтверджень негативного впливу НРК є результати досліджень серед літніх пацієнтів із тяжкими медичними діагнозами. Було встановлено, що релігійна боротьба, сумніви у Божій любові або переконання, що Бог покинув людину, тісно пов'язані з підвищеним ризиком смертності протягом двох років після початку захворювання. Особи, які інтерпретували свою хворобу як дію злих сил або демонічного впливу, мали ризик смерті на 19–28% вищий, ніж ті, хто зберігав позитивну релігійну

надію. Подібний зв'язок пояснюється поєднанням психологічних і фізіологічних чинників: підвищеним рівнем стресу, емоційним виснаженням, пригніченням імунної системи та втратою життєвого сенсу [23, с. 481–489].

НРК виступає потужним чинником, що сприяє розвитку різноманітних психічних порушень. Ознаки релігійної боротьби – конфлікт між вірою та особистими переживаннями, страх Божого покарання, почуття провини або гніву на Бога – часто поєднуються із тривожними і депресивними симптомами. Емпіричні дані свідчать, що НРК значно корелює з тривожністю, фобічними реакціями, депресією, параноїдальними ідеями, obsесивно-компульсивними розладами та соматизацією. Такі прояви відображають глибокий внутрішній конфлікт, коли релігійна віра, замість бути джерелом надії й підтримки, перетворюється на фактор додаткового психологічного тиску.

НРК також має безпосередній вплив на якість життя пацієнтів із тяжкими захворюваннями. У дослідженнях серед онкохворих осіб було встановлено, що НРК асоціюється з більш вираженими проявами депресії, емоційного дистресу, підвищеним відчуттям болю та втоми, а також зі зниженням загального рівня психічного благополуччя. Втрата довіри до Бога, сприйняття хвороби як покарання або демонічного впливу посилюють беспорядність і зневіру, що ускладнює процес лікування та психологічну адаптацію.

НРК виступає вагомим предиктором як психічних, так і соматичних порушень, погіршуючи якість життя і збільшуючи ризик смертності. Цей феномен потребує особливої уваги з боку психологів, капеланів і духовних наставників, які працюють із людьми у кризових ситуаціях. Формування зрілої, гармонійної релігійності, заснованої на довірі, прийнятті й духовному сенсі, може стати ефективним засобом профілактики негативних наслідків релігійної боротьби та джерелом глибшого внутрішнього зцілення [38, с. 763].

НРК часто проявляється у формі релігійної боротьби, коли віра та духовні переконання стають джерелом внутрішніх конфліктів, страху чи невдоволення. Такий тип копінгу включає кілька специфічних проявів, кожен із яких має

власну психологічну динаміку та вплив на психічне і духовне благополуччя особистості.

Одна з форм негативного копінгу полягає в інтерпретації проблем або життєвих труднощів як Божого покарання за власні гріхи. Цікаво, що серед осіб, які часто звертаються до релігійних копінгових стратегій (РКС), таке сприйняття може співіснувати з переконанням, що випробування мають навчальний характер і несуть корисний урок. Проте, навіть за умови подібного раціоналізованого підходу, відчуття покарання породжує тривогу, внутрішню напругу та сумніви у Божій доброті [35, с. 75–79].

Ще одна форма прояву НРК полягає у сприйнятті стресових подій як наслідку впливу злих сил або диявола. Людина оцінює труднощі не як частину природного процесу життя, а як активне зовнішнє втручання, що посилює відчуття безпорадності та страху. Така інтерпретація подій послаблює внутрішній контроль і сприяє розвитку тривожності та психоемоційного дистресу [35, с. 75–79].

Ця форма НРК проявляється як плутанина та внутрішнє незадоволення ставленням Бога до особи у складних життєвих обставинах. Особа відчуває, що її духовні потреби залишаються незадоволеними, а Божа воля є незрозумілою або несправедливою. Це призводить до конфліктів у внутрішньому духовному світі, зниження відчуття безпеки та поглиблення емоційного дистресу.

НРК може також проявлятися у формі нерозуміння або невдоволення ставленням представників духовенства чи парафіян, особливо у важкі моменти життя. Така форма релігійної боротьби підсилює соціальну ізоляцію, почуття самотності та внутрішній конфлікт, оскільки особа очікує підтримки від релігійної спільноти, але не отримує її у достатньому обсязі або у формі, що відповідає її потребам. Форми НРК підкреслюють, що релігійність може бути не лише ресурсом підтримки, а й джерелом психологічного страждання та духовного конфлікту. Вивчення цих проявів є важливим для розробки ефективних стратегій психолого-духовної підтримки осіб у кризових ситуаціях [28, с. 316–320].

Травматичні та стресові події здатні завдавати шкоди не лише психічному та соціальному благополуччю людини, але й її духовній сфері. Коли порушується або зазнає шкоди священний аспект життя, особистість стає особливо вразливою до емоційного дистресу та психологічного виснаження. У таких випадках мова йде не просто про переживання травми, а про так звані «зловживання душею» (abuses to the soul), що відображають руйнування основних духовних орієнтирів та цінностей людини. Оцінка загрози, втрати або порушення священного є критичною для психічного здоров'я. Події, які підривають базові духовні переконання, здатні посилювати почуття тривоги, безпорадності та втрати сенсу життя. Дослідження показують, що сприйняття життєвих подій як порушення священного або втрати (десакралізація) асоційоване з підвищеними рівнями емоційного дистресу. Люди, які інтерпретують трагедії як атаки на духовні цінності, відчувають глибший психологічний дискомфорт, що ускладнює процес адаптації та відновлення після стресу [27].

Емпіричні дані свідчать, що сприйняття теракту 11 вересня як нападу на священні цінності тісно корелювало з проявами депресії, тривожності та симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Така інтерпретація подій підсилює негативний емоційний вплив травми, створюючи додаткове навантаження на психіку та духовну сферу особистості.

Поняття священної втрати (Sacred Loss) виявилось потужним предиктором нав'язливих думок, депресивних станів та глибокого емоційного страждання. Десакралізація, у свою чергу, пов'язана із підвищеним рівнем гніву, більшою кількістю нав'язливих думок і психологічною напруженістю. Це свідчить про те, що порушення духовних цінностей не лише поглиблює емоційний дистрес, а й може бути каталізатором негативних поведінкових та когнітивних реакцій [25, с. 12].

Порушення священного внаслідок травматичних подій становить особливий тип екзистенційно-духовної травми, яка виходить за межі звичайного психологічного болю та стосується найглибших основ особистісної

ідентичності. У ситуаціях війни, насильства, втрати чи глибокої кризи людина може переживати не лише емоційний чи фізичний біль, а й руйнування зв'язку зі святим, що проявляється у втраті віри, довіри до світу, відчутті покинутості Богом або втраті сенсу життя. Такий стан отримав назву «священна втрата» (sacred loss) або «порушення священного» (violation of the sacred) у сучасній психології релігії.

Подібний досвід вимагає спеціалізованого підходу до реабілітації, який поєднує психологічну допомогу та духовну підтримку. Йдеться не лише про подолання симптомів посттравматичного стресу, а й про відновлення внутрішньої духовної рівноваги, почуття сенсу, гармонії та довіри. Зокрема, дослідження показують, що процес духовного зцілення передбачає поступове переосмислення втрати, інтеграцію болісного досвіду у власну релігійну картину світу та формування нових смислів, заснованих на вірі й прийнятті [42].

Усвідомлення ролі десакаралізації – втрати або деформації сакральних орієнтирів – є ключовим чинником у розробці ефективних стратегій психологічної та духовної підтримки осіб, які пережили травму. Відновлення почуття святості, духовної опори й надії сприяє не лише стабілізації психоемоційного стану, але й формуванню посттравматичного зростання, тобто переходу від розпаду до духовного оновлення. Ця робота передбачає цілісний підхід, що інтегрує психологічні, духовні й культурні виміри людського досвіду, забезпечуючи глибше розуміння процесів відновлення після травми.

Таким чином, релігійні переконання можуть або надати людині унікальний ресурс для подолання стресу та життєвих трагедій (через пошук сенсу, підтримку та співпрацю з Богом), або стати джерелом глибокого внутрішнього конфлікту та психопатології, якщо переживання приймає форму духовної боротьби чи сприйняття божественного покарання.

Висновки до розділу 3

Систематичний аналіз сучасних підходів до копінгу показує, що цей феномен є багатовимірним, охоплюючи когнітивні, емоційні, поведінкові та духовні аспекти життя людини. Особливе місце в системі адаптивних стратегій займає релігійний копінг, який інтегрує психологічні, соціальні та духовні ресурси та сприяє подоланню життєвих труднощів. Ефективність його застосування значною мірою визначається індивідуальною мотивацією, типом релігійності та специфікою обраних духовних практик. Дослідження виділяють позитивні та негативні стратегії релігійного копінгу, які по-різному впливають на психічне здоров'я та загальну адаптацію особистості в кризових ситуаціях. Усе це створює міцну теоретико-методологічну основу для подальшого емпіричного вивчення релігійного копінгу та розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки особистості в умовах стресу, травми та втрати.

Копінг є складним багатовимірним феноменом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми подолання стресу. Було виокремлено як загальні, так і специфічні форми копінгу, серед яких релігійні стратегії мають особливе значення, оскільки поєднують психологічну регуляцію, соціальну взаємодію та духовний розвиток особистості.

Окреслено, що релігійний копінг є багатофункціональним механізмом подолання життєвих труднощів. Виявлено два основні типи релігійного копінгу – позитивний і негативний, які відрізняються психологічними, соціальними та духовними ефектами. Позитивний копінг сприяє адаптації, зміцненню психічного здоров'я, пошуку сенсу та гармонізації соціальних відносин. Негативний копінг, навпаки, пов'язаний із психологічним дискомфортом, внутрішніми конфліктами та погіршенням загального функціонування особистості. Було підкреслено, що ефективність релігійного копінгу значною мірою визначається індивідуальною мотивацією, типом релігійності та конкретними духовними практиками.

Релігійні переконання є потужним ресурсом для подолання кризових ситуацій, включаючи травми, втрати та інші стресогенні події. Вони не лише забезпечують психологічну стабільність і зниження тривожності, а й формують ціннісно-мотиваційні орієнтири, підтримують соціальну взаємодію та сприяють духовному розвитку особистості. Було також відзначено, що ефективність релігійного копінгу залежить від балансу між внутрішньою (інтринсивною) та зовнішньою (екстринсивною) релігійністю, а також від наявності конкретних конструктивних стратегій подолання стресу.

Теоретико-методологічний аналіз релігійного копінгу дозволяє сформулювати системне розуміння його сутності, видів та механізмів дії. Виділення позитивних і негативних форм релігійного копінгу, а також визначення їхніх психологічних, соціальних і духовних функцій, створює надійну основу для подальшого емпіричного вивчення цього феномену в сучасному українському контексті. Розглянуті теоретичні підходи і класифікації можуть бути використані для розробки психологічних інтервенцій, програм підтримки та науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації релігійного копінгу в кризових ситуаціях.

РОЗДІЛ 4

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЛІГІЙНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ

Сучасне українське суспільство переживає період глибоких трансформацій, спричинених як соціально-політичними подіями, так і духовними викликами, що супроводжують процеси війни, втрати, вимушеного переселення та адаптації до нових умов життя. В таких обставинах релігія виступає не лише як елемент культурної ідентичності, але й як важливий ресурс психологічного подолання стресу, травми та екзистенційної кризи. Саме тому дослідження релігійних копінг-стратегій в українському контексті набуває особливої актуальності [49; 15].

Емпіричне вивчення феномену релігійного копіngu дозволяє глибше зрозуміти, яким чином духовні переконання, молитва, участь у релігійному житті чи звернення до Бога впливають на внутрішні механізми адаптації людини до стресових подій. Особливу увагу в українському контексті заслуговує аналіз ролі релігійних копінг-стратегій у формуванні стійкості, підтриманні психічного здоров'я та збереженні життєвих смислів у періоди соціальних потрясінь [6; 7; 8].

У цьому розділі представлено результати емпіричного дослідження релігійних копінг-стратегій серед українських респондентів. Метою дослідження є виявлення специфіки використання позитивних і негативних форм релігійного копіngu, їхнього взаємозв'язку з рівнем релігійності, психоемоційним станом та особистісними характеристиками. Отримані дані дозволяють зробити висновки про особливості духовно-психологічних механізмів подолання стресу в українському суспільстві, а також визначити потенційні напрями психологічної підтримки, що враховують духовний вимір життя людини.

Емпіричні дослідження релігійних копінг-стратегій (РКС) в українському контексті зосереджуються на вивченні способів подолання життєвих

труднощів, пов'язаних із впровадженням вчення Церкви. Ці стратегії відносяться до функціонального рівня психодіагностики релігійності, який також включає релігійну та духовну участь, практики, підтримку, вірування, мотиваційну силу, техніки регулювання стосунків, досвід та образ Бога. У межах емпіричного вивчення релігійного копіngu в українському контексті було проведено дослідження, спрямоване на виявлення особливостей застосування різних релігійних копінг-стратегій серед осіб християнського віросповідання та аналіз їхнього зв'язку з показниками самоактуалізації, смисложиттєвих орієнтацій і духовної зрілості. Дослідження базувалося на адаптованій методиці RCOPE К. Паргамента, Г. Кюніга та Л. Перез у модифікації М. Єсип, що передбачає аналіз 16 шкал, які охоплюють як позитивні, так і негативні форми релігійного копіngu.

Вибірка дослідження охопила 60 респондентів віком від 20 до 40 років, які ототожнювали себе з християнськими конфесіями. Серед них 20 – греко-католиків, 20 – православних, 20 – протестантів. Гендерне співвідношення становило 52% жінок і 48% чоловіків. Більшість учасників мали вищу освіту або здобували її на момент дослідження, що свідчить про достатній рівень когнітивної та духовної рефлексії, необхідний для осмислення власного релігійного досвіду (Додаток 1).

На основі результатів кластерного аналізу респондентів було розподілено на три групи за частотою звернення до РКС (Додаток 2):

1. Група 1 – часте використання релігійних копінг-стратегій (46%);
2. Група 2 – періодичне використання (29%);
3. Група 3 – не часте використання (25%).

Група 1 (часте використання РКС) демонструвала найвищі показники за шкалами «Співробітництво з Богом», «Пошук сенсу», «Позитивна переоцінка ситуації», «Пошук духовної підтримки» та «Молитовне звернення». Такі респонденти розглядали труднощі як частину Божого плану, сприймали життєві випробування як можливість зростання та духовного оновлення. Кореляційний аналіз засвідчив статистично значущий зв'язок між позитивним

релігійним копінгом і показниками життєвої компетентності ($r = 0,36$), емоційної стабільності ($r = 0,32$) та смисложиттєвих орієнтацій ($r = 0,41$). Це вказує на те, що активне використання релігійних стратегій сприяє цілісному сприйняттю життя, розвитку впевненості та здатності долати кризові ситуації.

Група 2 (періодичне використання РКС) характеризувалася помірними показниками за шкалами RCOPE. Ці респонденти схильні до вибіркового застосування духовних практик — переважно в моменти криз або серйозних життєвих рішень. Для них характерна прагматична релігійність, коли релігійна віра виступає не лише духовним орієнтиром, але й засобом регуляції емоційного стану. Кореляційний зв'язок між частотою використання РКС і позитивною самооцінкою в цій групі був помірним ($r = 0,27$), що свідчить про формування адаптивних, але не глибоко інтегрованих механізмів подолання.

Група 3 (не часте використання РКС) показала низькі бали за шкалами, пов'язаними з духовною взаємопов'язаністю, молитвою та пошуком сенсу. Такі учасники, як правило, покладалися на власні ресурси, демонстрували більш виражений екстернальний локус контролю та нижчу залученість до церковного життя. Водночас вони отримували вищі бали за шкалою «Раціональна оцінка ситуації» і мали розвинену автономію. Це може свідчити про домінування секуляризованих форм копінгу, де духовний вимір відіграє другорядну роль.

Згідно з численними дослідженнями, молодші та старші дорослі відрізняються не лише частотою використання релігійних стратегій подолання стресу, але й їх типологією: молодші особи частіше застосовують активні й когнітивні форми копінгу, тоді як старші – більш емоційно-орієнтовані та традиційні релігійні практики.

У рамках дослідження було опитано 60 осіб християнського віровизнання, поділених на три вікові групи:

- Група 1: 20–30 років ($n = 25$)
- Група 2: 31–40 років ($n = 23$)
- Група 3: 41–50 років ($n = 12$)

Використання методики RCOPE дозволило визначити середні показники частоти використання позитивного та негативного релігійного копіngu для кожної групи.

Вікова група	Позитивний РКС (середнє)	Негативний РКС (середнє)	Найчастіше використовувані стратегії
20–30 років	4,1	2,3	Співробітництво з Богом, Пошук сенсу, Молитва
31–40 років	4,3	2,1	Пошук духовної підтримки, Переоцінка ситуації, Підтримка інших
41–50 років	4,5	1,9	Духовна відданість, Активна капітуляція, Вдячність та покаєння

Аналіз результатів:

1. Позитивний релігійний копінг зростає з віком. Старші респонденти демонструють стабільнішу духовну практику та більш усвідомлене використання стратегій, пов'язаних із співробітництвом із Богом і смисложиттєвими орієнтаціями.
2. Негативний релігійний копінг поступово зменшується з віком, що свідчить про розвиток духовної зрілості та здатності сприймати життєві труднощі як частину смислу й Божого провидіння.
3. Молодші групи частіше використовують активні та когнітивні стратегії, тоді як старші – емоційно-орієнтовані та традиційні практики, що включають молитву та покаєння.

Ці дані дозволяють зробити висновок, що релігійний копінг у контексті української культури є динамічним явищем, розвиток якого відбувається поступово разом із віком, формуючи більш стійкі та конструктивні форми подолання життєвих труднощів.

Отримані дані підтвердили, що ПРК у вітчизняному контексті тісно пов'язаний із вищим рівнем самоактуалізації, стресостійкості та психологічного благополуччя. Водночас НРК (сприйняття труднощів як

покарання або втручання злих сил) асоціюється з підвищеним рівнем тривоги, фрустрації та соматичного дистресу (Додаток 4).

Таким чином, результати дослідження демонструють, що релігійна віра і духовна практика в українському суспільстві виступають вагомим ресурсом психологічної стабілізації та осмислення життєвих викликів. Релігійні копінг-стратегії виконують не лише компенсаторну, але й конструктивну функцію, сприяючи інтеграції духовного досвіду у процес особистісного зростання (Додаток 3) [6].

Ще одним важливим напрямом сучасних досліджень релігійного копінгу є вивчення особливостей його проявів у представників різних християнських конфесій. Це дає змогу простежити, як рівень залученості у церковне життя впливають на способи подолання життєвих труднощів.

Одне з досліджень, проведене в українському контексті під час пандемії COVID-19, було спрямоване на аналіз того, якими саме релігійними копінг-стратегіями (РКС) користуються сучасні українські християни. У вибірці взяли участь 60 осіб: 20 православних, 20 католиків, 20 протестантів, які ідентифікували себе як «просто християни». Більшість опитаних (79,2%) зазначили, що вірять у Бога, але не вважають себе глибоко залученими до інституційної релігії.

Результати дослідження показали такі тенденції:

- Формування духовного зв'язку з Богом та пошук життєвих цілей, пов'язаних із вірою, є найпоширенішими копінг-стратегіями серед опитаних (по 56,25%);
- Підтримка інших людей у скрутних обставинах є важливим аспектом релігійного життя для 50% респондентів, що свідчить про альтруїстичну спрямованість їхнього релігійного досвіду;
- Пошук власної підтримки у важкі часи виявився характерним для 48,4% учасників;
- Молитви про покращення життя та покаяння у гріхах практикують 46,8% опитаних;

• Найменш поширеними є копінги, пов'язані з незадоволеністю стосунками у релігійній громаді чи переконанням, що проблеми є наслідком Божого покарання за гріхи (26,5%).

Отримані результати засвідчують, що більшість українських християн, незалежно від конфесійної належності, схильні використовувати позитивні релігійні копінг-стратегії, спрямовані на духовне зростання, прийняття, молитву та взаємну підтримку. Такі стратегії тісно корелюють із позитивним світосприйняттям, почуттям внутрішнього миру й самоактуалізацією особистості [13, с. 68–70].

Водночас дослідження виявило і конфесійні відмінності: православні респонденти частіше відчувають нестачу підтримки з боку громади, тоді як для католиків і протестантів саме групова солідарність, участь у спільній молитві та взаємодопомога є важливими чинниками релігійного копінгу.

Таким чином, релігійний копінг у сучасному українському суспільстві постає як багатовимірне явище, у якому поєднуються елементи особистісної віри, колективного релігійного досвіду та культурно-конфесійних особливостей. Його емпіричне дослідження не лише відображає різноманітність християнського середовища в Україні, а й дозволяє глибше зрозуміти, що релігія функціонує як ресурс подолання стресу в умовах кризових ситуацій

Основні результати за конфесіями (Додаток 5):

Конфесія	Характерні особливості та стратегії	Локус контролю
Греко-Католики (УГКЦ)	Схильні шукати підтримку в інших парафіян і священників («Пошук підтримки у духовенства та парафіян») і надавати релігійну допомогу ближньому («Релігійна допомога»). Вважають проблемну ситуацію наслідком втручання трансцендентних сил зла.	Схильність до зовнішнього (трансцендентного)
Православні (ПЦУ)	Не відчувають задовільної підтримки з боку релігійної громади та священників	Переважання зовнішнього локусу контролю (причина

	(«Незадоволення взаєминами у релігійній громаді»). Прагнуть знайти новий сенс життя, пов'язаний з Богом («Пошук релігійного напрямку та релігійне перетворення»), але не шукають духовного зв'язку з Ним. Покладаються на божественне втручання («Активна релігійна капітуляція», «Пасивне очікування»).	невдач – трансцендентні сили, кара Бога).
Протестанти (АСД, П'ятидесятники)	Мають середні групові показники, використовують як позитивний, так і негативний копінг. Найбільш виражені стратегії: «Пошук підтримки у духовенства та парафіян», «Духовний зв'язок», «Співробітництво» та «Релігійна допомога».	Змішаний (співробітництво та пошук підтримки)

Аналіз результатів:

1. Позитивний релігійний копінг найвищий серед греко-католиків, що відображає високу орієнтацію на активну співпрацю з Богом та взаємопідтримку в церковній спільноті.
2. Православні респонденти частіше вдаються до індивідуальних практик, таких як молитва та когнітивне переосмислення проблем, водночас вони менш активно використовують підтримку громади.
3. Протестанти демонструють збалансований стиль копінгу, поєднуючи турботу про інших із власною духовною практикою.
4. Негативний релігійний копінг у всіх групах залишається нижчим за позитивний, що свідчить про переважання конструктивних стратегій у сучасних українських християн.

Таким чином, конфесійна належність виступає вагомим чинником у формуванні специфіки релігійного копінгу, оскільки визначає не лише зміст духовних практик, але й тип соціально-психологічної підтримки, доступної в

межах конкретної традиції. Вона впливає на те, як особистість інтерпретує страждання, надію, провидіння та роль Бога у власному житті. Для греко-католиків характерна синергія особистої віри й спільнотної участі, що підсилює ефективність духовного подолання через відчуття приналежності до єдиного церковного тіла. Православні респонденти, натомість, демонструють більш інтроспективний тип копіngu, орієнтований на молитву, покаєння та переосмислення подій у світлі Божої волі, що відповідає традиційній богословській установці на смирення та терпіння.

Протестанти виявляють активно-діяльнісну модель копіngu, де віра поєднується з практичною допомогою ближньому, взаємною підтримкою в громаді та прагненням осмислити випробування як нагоду для духовного зростання. Водночас низький рівень негативного релігійного копіngu у всіх конфесійних групах засвідчує тенденцію до позитивної духовної адаптації, що відображає зміцнення внутрішньої стійкості українців у період суспільних криз і воєнних викликів.

Отже, результати дослідження підтверджують, що релігійний копінг у сучасному українському контексті є багатовимірним, динамічним і культурно детермінованим явищем. Він поєднує індивідуальні та колективні ресурси подолання труднощів, інтегруючи духовні практики, емоційну підтримку громади й когнітивне переосмислення досвіду. Такі особливості вказують на зростаюче значення релігійних спільнот як чинників соціальної стабільності, психологічної резильєнтності та духовної солідарності українського суспільства.

Висновки до розділу 4

Проведене дослідження показало, що релігійний копінг в українському контексті є багатовимірним явищем, яке поєднує індивідуальні та колективні форми подолання стресу. Основна увага у дослідженні була зосереджена на вивченні частоти та характеру використання релігійних стратегій подолання стресу серед представників різних вікових груп та християнських конфесій. Проведений аналіз дозволяє визначити ключові тенденції у застосуванні позитивного та негативного релігійного копінгу, а також оцінити їхній вплив на психологічне та духовне благополуччя респондентів.

Проведене дослідження показало, що релігійний копінг в українському контексті є багатовимірним явищем, яке поєднує індивідуальні та колективні форми подолання стресу. Виявлено, що частота та тип використання релігійних стратегій значною мірою залежать від віку та духовної зрілості респондентів. Конфесійна приналежність визначає специфіку застосування копінг-стратегій, пріоритетність певних практик та роль підтримки релігійної громади. Позитивні релігійні копінг-стратегії сприяють підвищенню психологічної стійкості, самоактуалізації та адаптації до життєвих труднощів. Водночас, негативний релігійний копінг зустрічається рідко, але його наявність пов'язана з меншим рівнем задоволення життям і зниженням психоемоційного благополуччя.

Аналіз частоти використання РКС показав, що більшість респондентів регулярно застосовують позитивні стратегії подолання стресу, зокрема співробітництво з Богом, пошук сенсу та духовний зв'язок із релігійною спільнотою. Часте використання РКС корелює з вищими показниками самоактуалізації, усвідомленням цілісності життя та здатністю долати життєві труднощі конструктивно.

Віковий порівняльний аналіз продемонстрував, що позитивний релігійний копінг зростає з віком, тоді як негативний релігійний копінг поступово зменшується. Молодші особи частіше застосовують активні та когнітивні

стратегії, тоді як старші віддають перевагу емоційно-орієнтованим та традиційним релігійним практикам, що свідчить про розвиток духовної зрілості та стійкості з віком.

Конфесійний аналіз показав, що греко-католики найактивніше використовують позитивні стратегії копіngu, включаючи співробітництво з Богом і підтримку громади. Православні респонденти частіше спираються на індивідуальні практики, такі як молитва та переосмислення проблем, тоді як протестанти поєднують особистісну духовну активність із турботою про інших. Усі конфесійні групи демонструють низький рівень негативного релігійного копіngu, що свідчить про переважання конструктивних форм релігійного реагування на стресові ситуації.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що релігійний копінг у сучасному українському середовищі є багатовимірним, динамічним та контекстуально залежним явищем. Він активно взаємодіє з особистісними ресурсами та соціально-релігійним середовищем, забезпечуючи конструктивне подолання життєвих труднощів, сприяючи розвитку духовної зрілості та психологічного благополуччя респондентів.

ВИСНОВКИ

Складні життєві обставини, воєнні дії, соціальні кризи та особистісні втрати роблять особливо важливим вивчення механізмів психологічної адаптації, до яких належить релігійний копінг. Розуміння того, як релігійні переконання та практики сприяють подоланню стресу і підтримці психічного здоров'я, є не лише науковою, а й практичною потребою, оскільки дозволяє створювати ефективні програми психологічної допомоги, реабілітації та підтримки різних соціальних груп.

Дослідження релігійного копіngu поєднало психологічний, духовний і соціальний виміри людського життя, що робить його особливо цінним для розвитку міждисциплінарних підходів у психології, релігієзнавстві та гуманітарних науках. Вивчення цього феномена дозволяє не лише описати поведінкові та емоційні реакції людини у стресових ситуаціях, але й розкрити глибинні механізми внутрішньої саморегуляції, пошуку сенсу та духовного зростання. Проведений аналіз дав змогу сформуванню цілісного уявлення про теоретичні засади, історичні передумови, практичні прояви та емпіричні особливості взаємодії релігійності та копінг-стратегій у сучасному українському і світовому контексті.

Проаналізовано стан наукового вивчення проблеми, охарактеризовано джерельну базу та визначено теоретико-методологічні засади дослідження. Історіографічний аналіз показав, що психологія релігії як наука формувалася в результаті синтезу філософських, богословських та психологічних ідей. Вагомий внесок у розробку теорії релігійного копіngu здійснили зарубіжні вчені – К. Паргамент, Г. Кюніг, Л. Перез, М. Вонг-МакДональд, Д. Горсуч, М. Шоттенбауер, які заклали основи концептуального та методологічного розуміння ролі релігії у подоланні стресу. Важливим інструментом кількісного вимірювання став опитувальник RCOPE, який набув міжнародного визнання. Українські дослідники – М. Єсип, С. Грабовська, О. Тополук, Х. Турецька, О. Кокун, Л. Карамушка та ін. – адаптували ці методики до вітчизняного

контексту, розширивши емпіричну базу досліджень і зробивши вагомий внесок у розуміння психологічних механізмів релігійного копіngu в умовах війни, соціальних криз і трансформацій.

Джерельна база дослідження охоплювала наукові публікації, монографії, результати соціологічних опитувань (Центр Разумкова, КМІС, Pew Research Center), статистичні дані ВООЗ, ООН, ЮНІСЕФ щодо психічного здоров'я населення, а також матеріали Міністерства охорони здоров'я України, Державної служби у справах релігій та Українського інституту національної пам'яті. Використання цих джерел забезпечило комплексний аналіз, дозволило зіставити психологічні, соціальні та духовні виміри досліджуваного явища.

Розкрито історичні передумови становлення психології релігії як наукової дисципліни. Встановлено, що зародження цього напрямку сягає кінця ХІХ – початку ХХ ст., коли праці В. Джемса, З. Фрейда, К. Юнга, Г. Олпорта започаткували осмислення релігії як психічного феномена. У подальшому розвиток дисципліни супроводжувався збагаченням методологічного інструментарію – від психоаналітичних і гуманістичних до когнітивно-поведінкових підходів, що дозволило інтегрувати релігію у сферу наукової психології.

Висвітлено основні підходи до вивчення релігійності та релігійного досвіду. Було встановлено, що сучасні дослідження базуються на міждисциплінарному поєднанні психології, богослов'я, філософії та культурології. Релігійність розглядається не лише як віра у вищі сили, але і як внутрішній ресурс смислотворення, що визначає поведінку, емоційні реакції та життєві орієнтири особистості. Значна увага приділяється феномену релігійного досвіду, який виступає підґрунтям для розвитку духовної зрілості, саморефлексії та екзистенційної стабільності.

Охарактеризовано вплив релігійних переконань на подолання стресових і кризових ситуацій. Релігійний копінг виявився одним із найефективніших механізмів адаптації в умовах невизначеності, втрат чи екзистенційних криз. Позитивні форми релігійного копіngu (молитва, довіра до Бога, участь у

релігійній спільноті, інтерпретація подій як частини Божого плану) сприяють зниженню рівня тривожності, депресії, емоційного виснаження. Натомість негативний копінг (почуття покарання від Бога, релігійні сумніви, відчуження) може підвищувати рівень дистресу. Емпіричні дані свідчать, що в українському суспільстві, особливо в умовах війни, релігійність виступає одним із ключових чинників психологічної стійкості та підтримки.

Проведено емпіричне дослідження релігійних копінг-стратегій, яке дозволило виявити специфіку використання релігійних механізмів подолання серед різних соціально-демографічних груп. Результати підтвердили, що релігійний копінг корелює з рівнем духовності, самоактуалізації та суб'єктивного благополуччя. Особи, які регулярно практикують релігійні стратегії, продемонстрували вищі показники емоційної стабільності, внутрішнього контролю та життєстійкості.

Виявлено, що частота та тип використання релігійних стратегій значною мірою залежать від віку та духовної зрілості респондентів. Конфесійна приналежність визначає специфіку застосування копінг-стратегій, пріоритетність певних практик та роль підтримки релігійної громади. Позитивні релігійні копінг-стратегії сприяють підвищенню психологічної стійкості, самоактуалізації та адаптації до життєвих труднощів. Водночас, негативний релігійний копінг зустрічається не часто, але його наявність пов'язана з меншим рівнем задоволення життям і зниженням психоемоційного благополуччя.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що релігійний копінг є важливим компонентом психологічної адаптації, який поєднує особистісний, духовний і соціальний виміри людського буття. Він виконує не лише компенсаторну, а й конструктивну функцію, сприяючи особистісному зростанню, відновленню смислу життя і внутрішньої гармонії.

Результати дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення. Теоретично вони розширюють уявлення про природу релігійного копінгу в сучасній психології релігії, а практично – можуть бути використані у сфері

психологічного консультування, психотерапії, духовно-реабілітаційних практик і роботи з військовими, переселенцями, постраждалими від війни. Розвиток напрямку психології релігії в Україні сприятиме формуванню гуманістичної парадигми допомоги людині, яка шукає внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів через віру, надію та духовність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. № 4, 2010. С. 188 – 199. URL: <https://nasplib.isofts.kiev.ua/bitstreams/2d154c6e-d8ec-482e-972a-75e56cb8473e/download>
2. Грушецький А. Динаміка релігійної самоідентифікації населення України: результати телефонного опитування, проведеного 6–20 липня 2022 року. URL: https://www.kiis.com.ua/?cat=reports&id=1129&lang=ukr&page=1&utm_source=chatgpt.com
3. Єсип М. Адаптація методики «Релігійні копінг-стратегії» (RCOPE) К. Паргамента, Г. Кюніга і Л. Перез. *Соціальна психологія*. 2010. № 2 (40). С. 150–160.
4. Єсип М. Прагматична оцінка релігійних способів долаючої поведінки. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. 2019. №. 24. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-24.%p>
5. Єсип М. Самоактуалізація осіб з різною частотою звернення до релігійних копінг-стратегій. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 227–237.
6. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Карамушка Т., Трофімов А, Вісіч О., Полівко Л., Трофімова Д., Зварич Р. Зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками. *Організаційна психологія. економічна психологія*. №1 (28). С. 26–36. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.3>
7. Кокурн О., Клочков В., Мороз В, Пішко І., Лозінська Н. Забезпечення психологічної стійкості віськовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. ЦУЛ. 2023. 146 с.

8. Кравчук С. Позитивний релігійний копінг як предиктор посттравматичного зростання ветеранів-волонтерів російсько-української війни. *Габітус*. 2023. № 46. С. 217–221.
9. Кузнецов О. Психодіагностика функціональних характеристик релігійності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 81–93.
10. Лавинюкова А.-В. Релігійний досвід: сутність та епістемологічні можливості. *Софія. Гуманітарно-релігієзнавчий вісник*. 2023. № 1(21). С. 30–34.
11. Предко О.І. Релігійний досвід: особистісний вимір. *Софія. Гуманітарно-релігієзнавчий вісник*, 2014. № 1. С. 21–25.
12. Рівень релігійності, довіра до Церкви, конфесійний розподіл та міжцерковні відносини в українському суспільстві (жовтень 2024р.). Разумков Центр. URL: https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/riven-religiinosti-dovira-do-tserkvy-konfesiinyi-rozpodil-ta-mizhtserkovni-vidnosyny-v-ukrainskomu-suspilstvi-zhovten-2024r?utm_source=chatgpt.com
13. Савелюк Н. Психологія розуміння релігійного дискурсу. Київ: КНТ, 2017. 400 с.
14. Тополук, О. Релігійні копінг-стратегії представників різних християнських конфесій. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. Вип. 14. С. 67–70.
15. Турецька Х., Штольцель Ю. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО. *Психологія і особистість*, 2016. Вип. 2(10). С. 136–146.
16. Українці стають однією із найрелігійніших націй Європи. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2020. 326 с.

17. 47 per cent of Ukrainians report high stress levels. New study outlines who needs extra support and what helps children and adults cope. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/47-per-cent-of-ukrainians-report-high-stress-levels> (дата звернення: 01.11.2025).
18. *Access to Psychosocial Support for Children in Ukraine*. Society. URL: <https://society.org/articles/activity/10.21203/rs.3.rs-7349739/v1> (дата звернення: 01.11.2025).
19. Alston W. *Perceiving God: The Epistemology of Religious Experience*. Ithaca and London : Cornell University Press, 1993. 336 p.
20. Annual Report 2023 – Short Version SOS Children’s Villages Ukraine March 2024. URL: https://sos-ukraine.org/wp-content/uploads/2024/04/annual-report-2023_sos-children-s-villages-ukraine_short-version.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 05.11.2025).
21. Ano G. Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 2005. Vol. 61. No. 4. P. 461–480.
22. Banziger S., Van Uden M., Janssen J. Praying and coping: The relation between varieties of praying and religious coping styles. *Mental Health, Religion & Culture*. 2008. Vol. 11, No. 1. P. 101–118.
23. Bjorck J., Klewicki L. The effects of stressor type on projected coping. *Journal of Traumatic Stress*. 1997. Vol. 10, No. 3. P. 481–497.
24. Brown R. Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. No. 29(6). P. 759–771.
25. Cook C., Powell A. *Spirituality and Psychiatry*. Cambridge University Press, 2022. 404 p.
26. Crownover C. Faith development, religious fundamentalism, right-wing authoritarianism, social dominance orientation, Christian orthodoxy, and proscribed prejudice as predictors of prejudice: Dissertation. Norman, Oklahoma, 2007. 116 p.

27. Dolcos F., Hohl K., Hu Y., & Dolcos S. Religiosity and resilience: cognitive reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between religious coping and well-being. *Journal of Religion and Health*, 2021. No. 60(4), P. 2892–2905. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7790337/> (дата звернення: 05.11.2025).
28. Exline J. & Rose E. Religious and spiritual struggles. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. 2015. P. 315–330.
29. Folkman S. Making the case for coping. *Personal Coping: Theory, research, and application* / ed. by B. N. Carpenter. London: Praeger, 1992. P. 31–46.
30. Funder D. Why study religion? *Psychological Inquiry*, 2002. No.13. P. 213–214
31. Hill P., & Hood R. *Measures of religiosity*. Birmingham, AL: Religious Education Press. 1999. 220 p.
32. HPSS Needs Assessment – Ukraine 18 Months Later: A Mental Health and Psychosocial Needs Assessment Across Ukraine. October 2023. URL: https://hias.org/wp-content/uploads/HIAS-GIRLS-MHPSS-Full-Report-English.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 28.10.2025).
33. Krägeloh C. A systematic review of studies using the Brief COPE: religious coping in factor analyses. *Religions*, 2021. No. 2(3). P. 216–246. URL: <https://www.mdpi.com/2077-1444/2/3/216> (дата звернення: 05.11.2025).
34. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. 1984. 344 p.
35. Maynard E., Gorsuch R., Bjorek J. Religious coping style, concept of God and personal variables in threat, loss and challenge situations. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 2001. Vol. 40. P. 65–79.
36. Mental health and psychosocial support. Integrated programming promoting the well-being of children and their families. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/mental-health-and->

- [psychosocial-support-0?utm_source=chatgpt.com](https://redasadki.me/2024/03/09/mental-health-and-psychosocial-support-in-ukraine-insights-from-an-interdisciplinary-review/) (дата звернення: 20.10.2025).
37. Pargament K. *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press, 1997. 526 p.
 38. Pargament K., Abu Raiya H. A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke & Logos*. 2007. No. 28. P. 742–766.
 39. Pargament K., Ensing D., Falgout K., Olsen H., Reilly B., Van Haitsma K., Warren R. God help me (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*. 1990. Vol. 18, No. 6. P. 793–824.
 40. Pargament K., Grevengoed N., Kennell J., Newman J., Hathaway W., Jones W. Religion and the problem solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1988. Vol. 27. P. 90–104.
 41. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. 2000. Vol. 56, No. 4. P. 519–543.
 42. Sadki R. *Mental Health and Psychosocial Support in Ukraine: Insights from an Interdisciplinary Review*. 2024. URL: <https://redasadki.me/2024/03/09/mental-health-and-psychosocial-support-in-ukraine-insights-from-an-interdisciplinary-review/> (дата звернення: 04.11.2025).
 43. Schottenbauer M., Rodriguez B., Glass C., Arnkoff D. Religious coping research and contemporary personality theory: An exploration of Endler's (1997) integrative personality theory. *British Journal of Psychology*. 2006, Vol. 97. P. 499–519.
 44. Schottenbauer M., Rodriguez B., Glass C., Arnkoff D. Religious coping research and contemporary personality theory: An exploration of Endler's integrative personality theory. *British Journal of Psychology*. 2006. Vol. 97. P. 499–519.

45. Shevchuk D., Shevchuk K., Matushevych T. The Philosophical Counselling: Synthesis of the Essence and Modern Tendencies of Philosophy. *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, 2022. No.21 (61). P. 48–60.
46. Ukraine Humanitarian Situation Report 2025. No. 51. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/media/52741/file/Ukraine-Humanitarian-SitRep-No.51-30-April-2025.pdf> (дата звернення: 04.11.2025).
47. Ukraine Humanitarian Situation Report. 2024. No. 41. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/ukraine-humanitarian-situation-report-no-41-mid-year-2024> (дата звернення: 04.11.2025).
48. Ukraine: Death and destruction are permanent constants in children's lives. *UNICEF for every child*. URL: https://www.unicef.ch/en/current/news/2025-02-21/ukraine-death-and-destruction-are-permanent-constants-children-s-lives?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 04.11.2025).
49. Veberova A. Religion and rituals as coping strategies during war. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. No. 2(20). P. 31–35. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).5) (дата звернення: 05.11.2025).
50. Wong McDonald A., Gorsuch R. Surrender to God: An additional coping style? *Journal of Psychology and Theology*. 2000, Vol. 28. P. 149–161.
51. Wyrostkiewicz M., Weiseł W., & Verkhovetska A. The need for religious and spiritual counseling among Ukraine's war refugees. *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, 2022. URL: <https://thenewsri.ro/index.php/njsri/article/view/195> (дата звернення: 05.11.2025).

ДОДАТКИ

Додаток 1. Анкета для емпіричного дослідження релігійних копінг-стратегій

1. Загальні відомості

1.1. Вік: _____

1.2. Стать: чоловіча жіноча

1.3. Освіта: середня вища інше

1.4. Конфесійна належність: _____

1.5. Частота відвідування релігійних богослужінь:

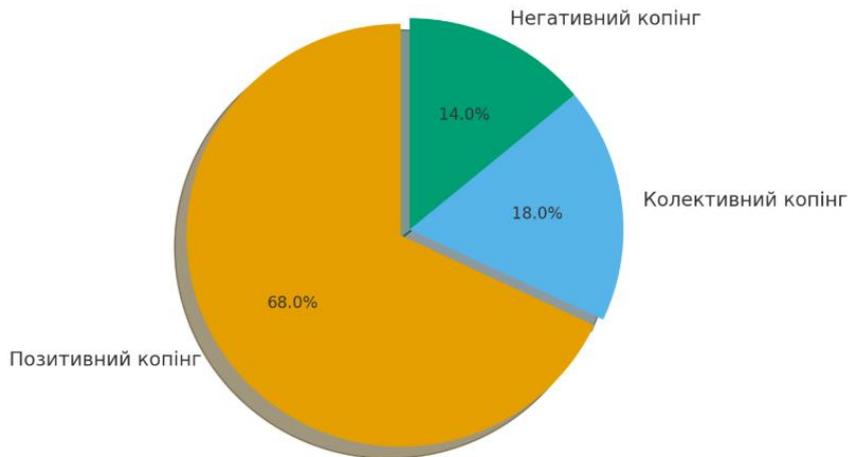
регулярно іноді не відвідую

2. Оцінка релігійного копіngu (адаптовано за RCOPE, Pargament et al.)

Оцініть, наскільки Ви згодні з наведеними твердженнями (1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден):

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	У важких ситуаціях я покладаюся на допомогу Бога	<input type="checkbox"/>				
2	Я вважаю, що труднощі мають духовний сенс	<input type="checkbox"/>				
3	Під час кризи я уникаю релігійних практик	<input type="checkbox"/>				
4	Молитва допомагає мені заспокоїтися та відновити сили	<input type="checkbox"/>				
5	Вважаю, що труднощі – це покарання за гріхи	<input type="checkbox"/>				

Додаток 2. Частота використання релігійних копінг-стратегій серед респондентів (за результатами опитування, n = 60)



Висновок: Отримані результати свідчать, що релігійна віра у більшості респондентів виконувала адаптаційну функцію, сприяючи емоційній стабілізації та пошуку внутрішньої підтримки у кризових ситуаціях.

Додаток 3. Залежність рівня релігійності від ефективності подолання стресу.

Рівень релігійності	Низька ефективність копінгу (%)	Висока ефективність копінгу (%)
Низький	65	35
Середній	42	58
Високий	20	80

Висновок: Чим вищий рівень релігійності, тим більш конструктивні копінг-стратегії використовуються респондентами. Це підтверджує положення про релігію як психологічний ресурс подолання стресу.

Додаток 4. Взаємозв'язок між рівнем релігійності та схильністю до використання релігійного копіngu

Рівень релігійності	Середній бал за позитивними стратегіями	Середній бал за негативними стратегіями	Короткий висновок
Високий	4,5	1,2	Віра виступає стабілізуючим чинником, сприяє прийняттю ситуації
Середній	3,8	1,9	Використовуються гнучкі стратегії залежно від контексту
Низький	2,1	3,7	Недовіра до духовних практик, переважання уникання та емоційного виснаження

Висновок: Отримані дані підтвердили, що релігійна свідомість є суттєвим ресурсом у процесі психологічної адаптації. Чим вищий рівень релігійності, тим ефективніше люди використовують духовні стратегії подолання стресу.

Додаток 5. Співвідношення позитивного, негативного та колективного релігійного копіngu серед представників різних конфесій

