МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: МОЛИТВА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Виконала студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-1-дн
спеціальності : 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Тузяк Світлана Юріївна
Керівник: Хрустальова М.С., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент Н.О.Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Тузяк Світланя Юріївна

Тема роботи Молитва Як чинник полодання тривожності в умовах воєнного часу
керівник роботи Хрустальова М.С. к.прсихол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року №1446-с
2. Строк подання студентом роботи_____
3. Вихідні дані до роботи аналіз науково-психологічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз впливу молитви на психологічний стан особистості в умовах воєнного часу, обґрунтувати, що молитовна практика є чинником подолання тривожності в умовах воєнного часу та емпірично дослідити особливості емоційного стану осіб, які належать до релігійних спільнот та мають постійну молитовну практику.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 3 рисунки.
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 1	Хрустальова М.С., доцент		
Розділ 2	Хрустальова М.С., доцент		
Висновки	Хрустальова М.С., доцент		

6. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	березень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	липень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-серпень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Нормокнтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студентка _____ С.Ю. Тузяк

Керівник роботи:_____ М.С. Хрустальова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 64 сторінки, 1 таблиця, 3 рисунка, 61 джерело, 3 додатка.

Об’єкт дослідження: психологічні аспекти молитви, в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: молитва як чинник подолання тривожності в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, що молитовна практика є чинником подолання тривожності в умовах воєнного часу та емпірично дослідити особливості емоційного стану осіб, які належать до релігійних спільнот та мають постійну молитовну практику.

Гіпотеза дослідження: молитва як духовна практика сприяє зниженню рівня тривожності та психологічного напруження у людей, які переживають воєнні дії, оскільки вона забезпечує почуття внутрішнього спокою, надії та психологічної підтримки через віру в Бога.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

У дипломній роботі розглянуті теоретичні засади психологічних чинників звернення особистості до молитви під час війни. Вивчено молитву як механізм психологічного захисту в умовах стресу та проведено емпіричне дослідження.

Галузь використання: широке коло населення.

МОЛИТВА, ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ, ВОЄННИЙ ЧАС, РЕЛІГІЙНИЙ КОПІНГ, СТРЕС, ДУХОВНІСТЬ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я, ДУХОВНІ ПРАКТИКИ.

SUMMARY

Tuzyak S.Yu. Prayer as a factor in overcoming anxiety in wartime

Master's qualification work: 64 pages, 1 chapter, 3 figures, 61 sources, 3 appendices.

Object of research: prayer in wartime.

Subject of research: prayer as a factor in overcoming anxiety in wartime.

The aim of the study is to theoretically substantiate that prayer practice serves as a factor in overcoming anxiety during wartime and to empirically examine the emotional state of individuals who belong to religious communities and engage in regular prayer practice.

The research hypothesis is that prayer, as a spiritual practice, contributes to reducing levels of anxiety and psychological tension in people experiencing wartime conditions, as it provides a sense of inner peace, hope, and psychological support through faith in God.

Research methods include:

Theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison, and synthesis of research data.

Empirical: observation and testing.

The diploma thesis explores the theoretical foundations of psychological factors that lead individuals to turn to prayer during wartime. It examines prayer as a psychological defense mechanism in stressful conditions and presents the findings of an empirical study.

Field of use: The findings of the study can be applied to a wide range of the population.

Keywords: prayer, overcoming anxiety, wartime, religious coping, stress, spirituality, mental health, spiritual practices.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ МОЛИТВИ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 10
1.1. Молитва як механізм психологічного захисту в умовах стресу 10
1.2. Вплив духовних практик на психічне здоров'я в умовах війни 21
1.3. Психологічні аспекти звернення до молитви під час війни 32
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОЛИТВИ НА ТРИВОЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ..... 41
2.1. Організація та проведення дослідження..... 41
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 45
2.3. Практичні рекомендації щодо використання молитви для подолання тривожності..... 52
ВИСНОВКИ..... 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 59
ДОДАТКИ..... 65

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Війна, розпочата росією ще у 2014 році та повномасштабне вторгнення у 2022 нанесла значної шкоди не тільки економіці нашої держави, а й змінила життя українського суспільства, кинула українців у котел страждань та бід. Війна принесла політичні, економічні та соціально-психологічні зміни. Ця агресія неоднозначно вплинула на повсякденне кожного громадянина України. Мільйони українців змушені були залишити свій звичний уклад життя, покинути свої домівки, стати вимушеними переселенцями, шукати прихистку в інших країнах. Українці, що залишились в країні кожного дня переживають руйнування домівок, напади ворожих ракет, поранення і смерть захисників, поділ родин, загрози інформаційно-психологічній безпеці особистості тощо. У багатьох погіршилась професійна самореалізація, харчування, відпочинок, стало складно адаптуватись до нової реальності.

Така ситуація призвела до досить тривалого впливу стрессогенних чинників як на пересічного українця окремо так і на громадянське суспільство в цілому. Такі впливи призводять не тільки до емоційного виснаження, затяжного стресу аж до депресії, але й викликають погіршення імунітету, загострення існуючих проблем із здоров'ям, виникнення нових хвороб. Тому проблематика і дослідження різних аспектів психологічного, психічного, душевного, морального, духовного здоров'я є вкрай важливими.

Травматичний досвід може наближати людину до Бога, а віра в Бога з'єднує людину з Творцем, дає можливість довіритись Богу і глибше пізнати Його. Стосунки з Богом допомагають відновити цілісність особистості, її сенсожиттєву спрямованість. Саме у відносинах з Богом людина може знайти розраду, втіху, психологічний захист та емоційну стійкість.

Віра і духовність впливають на психологічний стан людини, на здатність особистості для самосвідомості та самопізнання. Одним з аспектів прояву

віри і духовності є молитва. Дослідження впливу молитви дасть відповідь на внесок віри і духовності на здоров'я людини та її психічне благополуччя.

Зустрічаючись з тиском проблем, звичайно, людина буде вживати заходів, які допоможуть їй подолати тиск. Механізми подолання для кожної людини можуть бути різними. Для людини віруючої, саме молитва стає духовним способом подолання, яким вона користується коли зустрічається з труднощами та психологічним стресом. Таке подолання більше орієнтоване на емоції, коли є спроба змінити важкі емоції без зміни ситуації фактичної.

Звертання до Бога у молитві допомагає людини переосмислити причини стресу, віднайти душевний мир і спокій, отримати надію на вирішення проблеми чи кризової ситуації.

Питання філософії молитви, молитви як духовного процесу досліджують богослови (Я. Воронецький, П. Джонсон, Дж. Пратт, Ю. Макселон, І. Хопкотаін.), молитву, як обрядово-культову практику - релігієзнавці (К. Платонов, І. Гудима, В. Москалець, О. Предко, Ф. Хайлертаін, Т. Самаріна, Д. Угринович), вивчення психологічного стану людини під час звершення молитви - психологи (Ф. Василюк, В. Александровська, Б. Спілка, Р. Грановська, Ю. Зенько, М. Мусхелішвілі, С. Сендейдж, Д. Пейн, Ю., К. Ледд, Шрейдертаін, Т. С. Грінвей, К. Платонов,), молитву як духовний копінг (Р. Лазарус, Х. Коенг, С. Фолькман, М. Єсип, К. Паргамент). Вивчення і дослідження впливу й реалізації релігійних копінг-стратегій вітчизняними науковцями, на жаль, є недостатнім.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати молитву як чинник подолання тривожності в умовах воєнного часу.

Гіпотеза дослідження: теоретично обґрунтувати, що молитовна практика є чинником подолання тривожності в умовах воєнного часу, та емпірично дослідити особливості емоційного стану осіб, які належать до релігійних спільнот та мають постійну молитовну практику.

Завдання:

- дослідити молитву як механізм психологічного захисту в умовах стресу;

- розглянути вплив духовних практик на психічне здоров'я в умовах війни;

- вивчити психологічні аспекти звернення до молитви під час війни;

- дослідити особливості емоційного стану осіб, які належать до релігійних спільнот та мають постійну молитовну практику в умовах воєнного часу.

Об'єкт дослідження: психологічні аспекти молитви, в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження: молитва як чинник подолання тривожності в умовах воєнного часу. Емоційний стан, а саме осіб що належать до релігійних спільнот та мають постійну молитовну практику.

Методи дослідження. Під час написання магістерської роботи було використано загальнотеоретичні методи дослідження, такі як індукція, дедукція, аналіз та синтез. Для виконання практичного розділу роботи були використані методики: Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна; Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР, Копінг-тест Лазаруса.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 61 найменування та додатки на 9-ти сторінках. Загальний обсяг основного тексту 73 сторінки. Робота містить 1 таблицю, 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ МОЛИТВИ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Молитва як механізм психологічного захисту в умовах стресу

За даними досліджень станом на 2020 р. як віруючі, серед дорослих громадян України, себе ідентифікують в середньому 70%. При чому у 2014 р. відбулось зростання до 76%, порівняно з довоєнними роками, що є зрозумілим, оскільки суспільство стикнулось з надзвичайною ситуацією воєнного характеру. Більшість громадян погоджуються, що вплив релігії на життя є позитивним. Також значною мірою зросла соціальна активність діяльності церковних громад і релігійних діячів [1].

Одним із чисельних негативних наслідків, нав'язаної українському суспільству війни, є вплив на психічне здоров'я українців. Вплив травматичних подій та стресових ситуацій зазнали, без виключень, всі верстви населення країни. Такі травмуючі обставини спонукають багатьох людей до пошуків дієвих способів подолання, що в психологічній науці називається копінгом. В наш час поширюється також поняття релігійного або духовного копінгу.

Згідно Г. Сельє, «стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу». Це психофізіологічна реакція організму на різноманітні зовнішні або внутрішні подразники, які можуть загрожувати його благополуччю або стабільності. Цей стан може мати як позитивні , так і негативні прояви. Еустрес, наприклад, є позитивним видом стресу, який може мотивувати і спонукати до досягнення цілей. Натомість дистрес - це негативний стрес, який викликає тривогу, напругу і може мати шкідливі наслідки для здоров'я [2].

Процес стресу можна умовно розділити на три фази. Перша — це стадія тривоги, коли організм реагує на загрозу, активуючи фізіологічні реакції, такі як підвищення рівня адреналіну та намагається пристосуватись до подразнюючих чинників, заохочує до наполегливої роботи та високого ентузіазму. Друга стадія — стадія опору, на якій організм намагається адаптуватися до стресора, використовуючи всі свої ресурси. Якщо ж стресор діє тривало, настає третя стадія, стадія виснаження, коли організм втрачає здатність ефективно реагувати. Здатність вирішувати проблеми перевищує звичайні здібності, що може призвести до фізичних і психічних проблем аж до смерті [3] .

Стрес можуть викликати різні причини, серед яких екологічні фактори, такі як шум і забруднення, соціальні фактори — конфлікти, робочі навантаження, фінансові труднощі, фізіологічні аспекти, зокрема хвороби, втома і недосипання, а також надзвичайні ситуації, включно з подіями воєнного характеру, як спричиняють тривалий стресовий вплив.

Симптоми стресу проявляються як психічній, так і в фізичній сфері. Психічні включають тривогу, депресію і роздратування, тоді як фізичні симптоми можуть проявлятися у вигляді головного болю, проблем із серцем, порушень сну і травлення [4].

Наше тіло реагує на стрес викидом гормонів. Ці гормони роблять наш мозок більш пильним, спричиняючи напруження м’язів і прискорення пульсу. У короткостроковій перспективі ці реакції хороші, оскільки вони можуть допомогти нам впоратися з ситуацією, яка викликає стрес. Це спосіб нашого тіла захистити себе. Коли у людини хронічний стрес, тіло залишається напоготові, навіть якщо немає ніякої небезпеки [5].

Управляти стресом можна різними методами. Фізична активність, така як спорт, йога та прогулянки, може суттєво знизити рівень стресу. Техніки релаксації, зокрема молитва, медитація і дихальні вправи, також допомагають зняти напругу. Не менш важливою є соціальна підтримка, яка забезпечується через спілкування з друзями та рідними.

Однак, тривалий стрес може мати руйнівні наслідки для здоров'я людини, а саме: серцево-судинні захворювання, включаючи високий кров'яний тиск, хвороби серця, діабет, ожиріння, ослабленням імунної системи та порушення психічного здоров'я. Розуміння стресу і його впливу на організм є важливим для забезпечення фізичного і психічного благополуччя [6, 7].

Психологічний захист у умовах стресу — це механізми, які допомагають людям зменшити або уникнути негативного впливу стресових ситуацій на їхнє психічне здоров'я та емоційний стан. Ці механізми можуть бути як свідомими, так і несвідомими, і вони відіграють значну роль у збереженні психологічного благополуччя.

Одним із найбільш поширених механізмів є позитивне мислення, яке дозволяє людям зосередитися на хороших аспектах ситуації, замість того щоб зациклюватися на негативі. Позитивне мислення — це розумове ставлення, яке впускає в розум думки, слова й образи, які сприяють зростанню, розширенню та успіху. Дослідження показали благотворний вплив позитивного мислення на самопочуття і здоров'я в цілому, емоційний стан, продуктивність, поведінкові якості та фізичне благополуччя . Воно може забезпечити відчуття контролю в певних ситуаціях і зменшити частоту депресій. Позитивне мислення відіграє важливу роль в оцінці стресу, допомагає обрати ефективні стратегії подолання і підготувати людину до майбутніх викликів [8].

Управління стресом часто називають подоланням. Подолання або копінг – це процес, який включає різноманітні зусилля, щоб подолати, зменшити або прийняти загрози, які спричиняють емоційне навантаження через стрес. Управління стресом також можна інтерпретувати як здатність контролювати себе під час зустрічі з ситуаціями, людьми та подіями, що викликають надмірний тиск. Кожна людина має свій спосіб управління стресом, і є кілька факторів, які можуть впливати на цю здатність.

Одним із факторів, який може мати вплив, є релігія або релігійність. Незважаючи на те, що різні релігії мають різні правила поклоніння, вони мають подібність у проголошенні Єдності Бога, навіть якщо спосіб їх поклоніння та поклоніння можуть відрізнятися. Незважаючи на те, що вони використовують різні методи, вони мають схожі цілі, а саме намагаються завжди бути відданими віруючими та триматися подалі від того, що заборонено їхніми релігійними вченнями.

Молитва – це перший універсальний продукт релігії в глобальному масштабі. Якими б різними не були світові релігії, у них є дещо спільне - молитва. Протягом тисячоліть люди використовували цей феномен для свого духовного зростання та вирішення своїх потреб. Віра в Бога підтримує людей у їхніх пошуках відповідей на важливі питання, насамперед на ті, що виникають у зв'язку зі стресом. Молитва сприяє відчуттю тісного зв'язку з Богом, приносить людині надію на вирішення важких життєвих ситуацій.

Існує фахова думка, що під час молитви людина виходить поза межі реального світу і переходить в світ ілюзорний або, іншими словами, у світ віртуальної реальності. Він є цілком свідомим актом, коли віруюча людина прагне вступити у зв'язок з вищою силою, причому не абстрактною, але з Богом- Творцем, Вічним і Всемогутнім. Відхід людини у віртуальний світ може привести до психічних порушень і різного роду залежностей, але у випадку духовного єднання з Богом про це мова не йде. Також було виявлено, що під час молитви людина переходить в особливий стан або четвертий стан свідомості. Експериментально було доведено, що під час молитви, сповільнюється або й відключається робота кори головного мозку, але ясна свідомість при цьому зберігається [9].

Молитва виступає потужним механізмом психологічного захисту в умовах стресу, забезпечуючи не лише духовну підтримку, але й емоційну стабільність. Вона дозволяє висловити свої переживання, тривоги та страхи, слугуючи своєрідним «виводом» для емоцій. Це полегшує напругу та зменшує рівень стресу, адже люди часто використовують молитву, щоб

поділитися своїми труднощами з Богом, що приносить відчуття полегшення [10].

Стикаючись з різноманітними травматичними ситуаціями люди докладають цілком усвідомлені і цілеспрямовані зусилля, копінг-стратегії, за для їх розв'язання. Ці зусилля мають певну структуру. Перш за все особа аналізує ситуацію, яка виникла як таку, що несе загрозу, несе певні труднощі, випробування, тобто ця подія вплине на її зростання і розвиток або ж втрату, тобто подія є шкідливою для неї. На другому етапі людина розмірковує, якими ресурсами вона володіє для розв'язання цієї проблеми. Тут мають місце ресурси фізичні, психологічні, соціальні. Якщо особа відчуває їх недостатність, то часто вона звертається по допомогу до оточуючих. Людина віруюча переважно звертається по допомогу в молитві до Бога. На третьому етапі людина аналізує, як вона може вплинути на перебіг цієї події. Якщо подія неконтрольована або важко контрольована, то скоріш за все особа теж звернеться по допомогу до оточуючих і/або до Господа.

Соціальна взаємодія людини зі своїм оточенням, спонукає особу переосмислити свій минулий досвід і адаптуватись до нових обставин. Тому активне подолання треба розглядати саме в контексті взаємодії індивіда і середовища.

В залежності від свого світогляду людина може обирати світські, тобто загальні, та релігійні стратегії подолання труднощів. Їх не можливо виокремити, оскільки вони тісно пов'язані у житті християн. Загальні копінг-стратегії науковцями визначаються як проблемно-орієнтовані і емоційно-орієнтовані, а також уникнення, тобто втеча від необхідності вирішення проблеми. Часто світські і релігійні копінг-стратегії доповнюють одна одну [11].

В залежності від особистісних характеристик людина може брати відповідальність за перебіг подій і займати активну позицію в процесі подолання труднощів. Є також значна кількість віруючих, які займають досить пасивну позицію у вирішенні своїх труднощів, сподіваючись, що їхні

проблеми вирішить Бог. Таку позицію релігійної капітуляції особа може зайняти, коли задіяні механізми подолання не спрацювали і людина повністю передає контроль над ситуацією Господу.

Безсумнівно, що найкращим способом розв'язання труднощів є співробітництво, коли людина звертається до Бога в молитві, очікуючи вказівок, ведення, одкровення, а також бере на себе відповідальність за подолання проблем.

Віруючі також можуть використовувати копінг-стратегію уникання, очікуючи, проблема вирішиться внаслідок успішного збігу обставин. Тут мають місце необґрунтовані фантазування стосовно ходу вирішення певної проблеми. Подібною до уникання є копінг-стратегія дистанціювання, відсторонення, коли особа намагається відокремити себе від проблеми, що виникла, поводиться так, ніби нічого не трапилось, може змінити свою діяльність або зосереджується на інших справах чи розвагах.

Також віруючі можуть обрати таку копінг-стратегію як конфронтація. Ця стратегія полягає в тому, що людина приймає ризиковані, подекуди імпульсивні, рішення щодо того, як подолати складну ситуацію, при цьому не завжди зважають на думку або позицію оточуючих.

Для зменшення хвилювання віруюча людина може застосувати таку копінг-стратегію як самоконтроль. Успішно долати емоції і хвилювання, викликані переживанням травмуючих подій релігійним людям допомагає молитва. Саме в молитві людина виказує Богу свої страхи, тривоги, так би мовити «виливає душу», ділиться сокровенним думками. Таким чином людина звільняється від гнітючих переживань.

Ще один механізм, за допомогою якого людина може дистанціюватися від стресової ситуації, щоб зменшити її емоційний вплив, є відсторонення. Він може проявлятися у вигляді зосередження на інших справах або розвагах, які допомагають відволіктися.

Раціоналізація – ще один важливий механізм, який передбачає пошук логічних пояснень або виправдань для своїх почуттів або поведінки.

Наприклад, людина може виправдати свою невдачу як результат зовнішніх обставин, а не особистих помилок, що допомагає зберегти самооцінку.

Заміщення – процес, при якому негативні емоції, викликані однією ситуацією, спрямовуються на іншу, менш загрозливу. Це може бути, наприклад, агресія, яка замість того, щоб спрямовуватися на джерело стресу, проявляється у відношенні до близьких.

Проекція – захисний механізм, при якому людина проектує свої власні негативні емоції або бажання на інших. Наприклад, якщо людина відчуває заздрість, вона може звинувачувати інших у тому, що вони заздрять їй.

Має місце також і духовне незадоволення, коли людина сумнівається в Божій любові, ображається на Бога, що Бог не відповів їй в молитві, не опікується її життям, «допустив» скрутну ситуацію.

Регресія – це повернення до більш примітивних форм поведінки у відповідь на стрес. Це може проявлятися, наприклад, у вигляді дитячих реакцій, таких як плач або втрата самостійності [12].

Важливо зазначити, що хоча ці механізми можуть забезпечити короткочасний захист від стресу, вони не завжди є конструктивними у довгостроковій перспективі. Надмірне використання психологічного захисту може призвести до проблем у стосунках, зниження продуктивності та розвитку психічних розладів. Тому важливо вміти розпізнавати ці механізми і працювати над їх адаптивними альтернативами, такими як здорові способи вирішення проблем, відкритий діалог і саморозвиток.

Молитва, крім випадку просто релігійного обряду, може стати джерелом духовного зростання і самопізнання. Вона сприяє глибшому розумінню себе та своїх цінностей, допомагаючи людині знайти внутрішній спокій і впевненість у собі, визначити цілі, окреслити нові обрії своїм мріям і бажанням. Практика духовних усамітнень, коли людина виділяє час, щоб побути наодинці з Богом в молитві, читаючи і розмірковуючи над Божим Словом, трансформує життя людини і виконує функції механізму психологічного захисту під час переживання травмуючих ситуацій і

наслідків впливу стресорів. Духовні реколекції надихають, дають новий фокус віруючому, допомагають зробити самоаналіз свого життя.

Говорячи про духовну практику, не можна не сказати і про піст. Піст зміцнює інтимні стосунки з Богом, допомагає поглибити бажання, відданість і відкритість до Бога. Піст також є вираженням цінності стосунків зі своїм Творцем [13].

Ще одним важливим аспектом молитви є її здатність забезпечувати відчуття контролю в умовах невизначеності. У часи кризи або значного стресу багато людей відчувають, що їхнє життя виходить з-під контролю. Молитва може слугувати способом повернення цього контролю, надаючи можливість висловити свої бажання, надії та побоювання. Це може створити відчуття, що хочеться дати собі змогу отримати підтримку ззовні, навіть якщо ситуація залишається складною [14].

Молитва може бути джерелом натхнення та моральної сили. Бог-Творець, як центральна фігура християнського віровчення є джерелом морального закону і моральної свідомості. Спілкування з Богом через молитву, поклоніння і читання Слова Божого розвивають в людині розуміння моральної відповідальності, культивують моральні чесноти, зокрема сумління і совість, дають можливість морального і душевного відновлення, спонукають працювати над самовдосконаленням. Через пізнання Бога, частиною якого є молитва, віруючі черпають мотивацію для подолання труднощів, знаходячи у ній сили для руху вперед [15]. Цей аспект молитви є особливо цінним у складні періоди життя, коли людина відчуває втому або безвихідь.

Важливо також зазначити, що молитва, як джерело натхнення, спонукає піклуватись про самого себе як на психоемоційному, так і на фізіологічному рівні. Віра у Всемогутнього Творця, дає надію на вирішення кризових ситуацій, допомагає зменшити тривогу, нагадує про важливість турботи про себе, що в свою чергу може позитивно вплинути на загальне самопочуття. Адже в Писанні можна знайти безліч інструкцій як правильно

ставитись до свого життя, як от «дбай про своє життя…» (1 Тимофію 4:16) тощо [16].

Таким чином, молитва, як механізм психологічного захисту в умовах стресу, є комплексним явищем, що поєднує в собі емоційну підтримку, духовне зростання, розвиток стійкості і відчуття контролю. Вона може слугувати потужним інструментом у боротьбі зі стресом, надаючи людині надію, внутрішню силу та підтримку в складних ситуаціях.

У сучасному світі, коли життя стрімко розвивається, а стрес стає частиною повсякденності, молитва може бути невід'ємною частиною збереження розсудливості та доброго психічного здоров'я. Це допомагає впоратися з конкретними проблемами, а також сприяє загальному розвитку особистості. Молячись, людина знаходить простір для роздумів, помічає свої ідеї та емоції. Загострюється її увага, відбувається самоаналіз [17].

Молитва, як механізм психологічного захисту, не лише надає емоційну підтримку, але й допомагає людині знайти внутрішні ресурси для подолання стресу. Цей процес часто супроводжується глибоким розумінням себе і своїх потреб, що у кінцевому результаті приводить до покращення самосвідомості. Люди, які моляться, відзначають, що в цей момент вони можуть усвідомити свої справжні почуття і бажання, що в свою чергу сприяє більш свідомому підходу до вирішення своїх проблем.

Молитва формує стійкість до стресових ситуацій. Люди, які регулярно моляться, часто повідомляють про вищий рівень психологічної стійкості, що дозволяє їм краще справлятися з викликами, які постають на їхньому шляху. Це особливо важливо в умовах стресу, коли звичайні механізми подолання можуть бути недостатніми.

Віруючі, для яких молитва стала щоденним ритуалом, як правило переживають більшу стабільність, порядок у житті, спокій і впевненість у майбутньому в мінливих і складних обставинах.

Молитва також може бути дуже важливим аспектом розвитку особистості. Вона дозволяє йому За допомогою молитви, молитовного

читання Біблії, поклоніння віруючі глибоко занурюються в себе, пізнають свої справжні мотиви, корелюють їх згідно з Божим баченням, переосмислюють власні дії, і, зрештою, знаходять істинну мету і зміст свого житті та можуть залишатись в глибокому спокої всередині себе, незважаючи на зовнішні обставини.

Через молитву людина наближається до Бога, до вічних сакральних цінностей. Близькість стосунків між Богом і людиною кардинально міняє внутрішню сутність людини. Божі відвічні цінності стають цінностями самого віруючого. Коли віруючий відкритий для дії Божого Духа приходять зміни на духовному і душевному рівні. Змінюються її загальнолюдські якості. Людина стає спроможною дарувати любов, прийняття та емпатію оточуючим, оскільки черпає їх від Бога. Вона стає спроможною звершувати молитовний подвиг заступництва, жертовно віддаючи свій час в молитві за інших людей.

Регулярні релігійні практики, такі як відвідування церкви, молитва і читання Біблії, пов'язані з психічним і фізичним здоров'ям. Було виявлено, що люди, які слухняно приходять на богослужіння, мають сильнішу психіку під тиском, ніж люди, які не є воцерковленими [18]. Молитва, особливо в групах, забезпечує відчуття спільності і підтримки, створює атмосферу любові та моральної підтримки один для одного, покращує спілкування та розуміння, тим самим зменшуючи рівень конфлікту та стресу в особистих стосунках. Спільна молитва підвищує емоційну близькість, сприяє згуртуванню людей, зміцнює соціальні зв’язки і надає додаткову підтримку у важкі часи. Це дозволяє людині відчути, що вона не одна у своїх переживаннях.

Крім того, молитва дає можливість знайти духовний сенс, допомагаючи розглядати проблеми та невдачі в ширшій перспективі. Це сприяє пошуку мотивації та розумової стійкості, що дозволяє бачити виклики як невід’ємну частину духовного шляху.

Регулярна практика молитви може також знижувати рівень тривожності. Дослідження показують, що молитва може активувати зони мозку, пов’язані з релаксацією, що допомагає заспокоїти розум і тіло. Це особливо корисно у моменти стресу або кризи. Молитва часто супроводжується позитивними афірмаціями і висловлюваннями вдячності, що сприяє формуванню позитивного світогляду та допомагає зосередитися на хороших аспектах життя, що має особливе значення у важкі часи [19].

У контексті боротьби зі стресом молитва може стати своєрідним “вимкненням” від щоденних турбот і занепокоєнь. Це особливо важливо в сучасному світі, де інформаційний потік і стресові фактори можуть викликати перевантаження. Молитва дозволяє знайти спокій у моменті, зосередитися на чомусь більшому і, таким чином, зменшити відчуття тривоги.

Молитва розвиває у віруючого витривалість, формує позитивний погляд на життя. Труднощі і виклики можуть стати поштовхом до духовного зростання і навчання, розвитку силу духу і вміння справлятися з проблемами.

Молитва може слугувати потужним інструментом для збереження здорового способу життя. Дослідження показують, що люди, які практикують молитву, часто дотримуються більш здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, збалансоване харчування та активна соціальна взаємодія. Це пов’язано з тим, що молитва сприяє формуванню позитивного світогляду, що мотивує людей дбати про своє тіло і психіку, формувати корисні звички.

Таким чином, молитва як механізм психологічного захисту в умовах стресу є багатогранним інструментом, який підтримує людину в її духовних, емоційних та соціальних аспектах. Вона не лише полегшує переживання стресу, а й сприяє духовному зростанню особистості, розвитку позитивного світогляду та формуванню здорових звичок. У світі, що швидко змінюється, молитва залишається важливим елементом, що допомагає знайти внутрішній

спокій і зміцнити зв’язок із собою та оточуючими.

Чимало віруючих у ці непрості роки війни обрали такий механізм подолання як допомога і служіння іншим. Духовна практика молитви і дії Божого Духа наділяють віруючого бажанням і силою творити добро і милосердя, опікуватись потребами незнайомих людей, що опинились в важких життєвих обставинах. Віруючі стали частиною волонтерського руху, що 2014-2019 рр. становив 13-23% від усього населення. Понад 60% населення здійснили фінансові пожертви на допомогу армії, пораненим, хворим дітям (заг. сума становила 8,7 млрд. грн) [20].

Відповідаючи на духовні запити суспільства в Україні зародився і стрімко розростається капеланський рух. Християни усіх конфесій об’єднуються, щоб звершувати душпастирську опіку в Збройних лавах України, в тилу і на фронті, де стають пліч-о-пліч з українським захисниками, в медичних закладах, в освітній сфері. Розвивається також пенітенціарне капеланство.

1.2. Вплив духовних практик на психічне здоров’я в умовах війни

Після вторгнення російської федерації на територію України, питання збереження психічного здоров’я постало надзвичайно гостро. Участь у бойових діях чи постійне перебування під ракетними обстрілами, вибухами, життя під окупацією тощо значно підвищують уразливість наших співвітчизників до психосоціальних стресів та призводять до депресії, стресу, тривоги та інших психічних захворювань.

Ідентичними наслідками можуть бути: втрата відчуття безпеки через те, що майже вся територія країни доступна для ракетного обстрілу та обстрілу БПЛА; переїзд до інших регіонів чи країн і втрата роботи, звичного середовища, що включає побутові негаразди, фінансові труднощі, ізоляція від суспільства, невпевненість у подальшому житті, страх за родину та друзів.

Експерти повідомляють, що 40-50% населення потребують допомоги психолога. До окремих демографічних груп належать 1,8 млн військовослужбовців і ветеранів, 7 млн осіб похилого віку, а також діти (близько 4 млн) і підлітки. Очікуваний попит на послуги психічного здоров'я на рівні первинної медичної допомоги становить 27 мільйонів контактів, при цьому від 3 до 4 мільйонів українців мають ті чи інші психічні розлади – середнього або важкого ступеня [21].

Психічні розлади негативно впливають на фізичне здоров'я, часто супроводжуються різними залежностями (алкоголізмом, наркоманією), викликають ускладнення соціальної дезадаптації та дезадаптації, що впливають на втрату працездатності. Це ставить перед державою та суспільством серйозні виклики. Підтримка психічного здоров'я людини сьогодні є одним із пріоритетних напрямків державної політики. Від цього рішення напряму залежить боєздатність Збройних Сил і стійкість країни загалом в умовах величезних загроз, аж до загрози її існування [22]. Для цього необхідна координація дій органів державної влади, спеціалізованих освітніх та наукових установ, неурядових організацій, що спеціалізуються на психологічній допомозі населенню, із залученням іноземних (особливо міжнародних) організацій, представників громадського сектору, державних і фінансових установ.

Водночас серед об'єктивних факторів, що негативно впливають на психологічне здоров'я жителів країни, є й суб'єктивні проблеми. Зокрема, як зазначає О. Зеленська, «соціальна стигма», яка дотримується людей із психічними захворюваннями чи розладами. У суспільстві існує стереотип, що «сильні люди не йдуть до психотерапевта чи психолога..., свої емоції треба тримати при собі і не показувати». Найчастіше це призводить до того, що лікування є тривалим, оскільки до моменту звернення до фахівців хвороба вже пройшла початкову стадію. І лікування на цій стадії зазвичай вимагає більше часу і зусиль [23].

Понад 15 мільйонів українців можуть потребувати психоемоційної підтримки внаслідок війни, повідомляє МОЗ. Тим часом близько 3-4 мільйонів українців вічно потребуватимуть психотерапії та лікування від наркоманії. Після війни принаймні кожна п'ята людина відчує негативний вплив на своє психічне здоров'я. За даними МОЗ, ПТСР розвивається у 20-30% осіб, які пережили травматичні події. Крім того, через 5-7 років збільшиться кількість людей з наркотичною, алкогольною та іншими залежностями. Лише за психоемоційне навантаження війни українцям додасть 10-15 років; інакше кажучи, захворювання, характерні для зрілого і похилого віку, з'являться на 10-15 років раніше, ніж до війни. З віком з'являється все більше скарг на здоров'я, але люди, які живуть у зонах бойових дій, починають страждати від цих захворювань раніше. А стрес прискорює цей природний процес старіння, послаблюючи вплив на гени [24].

Міністр охорони здоров'я заявив , що «за попередніми прогнозами на даний момент війни, надалі психологічної підтримки буде потребувати близько 15 млн. українців, з них близько 3-4 млн потрібно буде призначити медикаментозне лікування» [25]. Фамі Ханна, експерт штаб-квартири Всесвітньої організації охорони здоров'я в Женеві та співголова референтної групи з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, заявила, що ризик розвитку психічних захворювань, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад, є більшим унаслідок війни.

Представник Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні Ярно Хабіхт вказав дещо іншу, але порівнянну цифру. За його словами, це близько чверті населення України, тобто майже 10 мільйонів людей, які страждають на такі розлади, як тривога, стрес і посттравматичний стресовий розлад. Всесвітня організація охорони здоров'я прогнозує, що до 2025 року кожен другий українець може мати проблеми з психічним здоров'ям [26]. Інша проблема полягає в тому, що навіть якщо люди визнають, що мають проблеми з психічним здоров'ям, велика кількість громадян не бажають

звертатися за професійною допомогою, вважаючи, що їхні труднощі не такі вже й серйозні, і з ними можна впоратися самостійно.

Згідно з результатами соціологічних досліджень, 71% українців відчувають стрес або дуже нервують. Основні причини включають стрес або хвилювання, спричинені війною, безпеку близьких (63%) та матеріальні втрати (42%, включаючи втрату роботи чи джерела доходу). Майже половина респондентів (46%) ніколи не працювали з психологом чи психотерапевтом і не планують це робити. Інші 35% ще ні, але вони не виключають, що одного разу це зроблять. 42% вважали, що їм потрібна психологічна допомога, але лише 5% звернулися за нею. 61% не зверталися і не планують звертатися [27].

Аналізуючи дані соціологічних досліджень, ми бачимо що проблема психічного здоров’я українців стоїть як ніколи гостро. Допомоги потребують всі верстви і категорії населення. Християни, які складають чималу частку населення України обирають релігійні стратегії подолання у протистоянні зовнішнім і внутрішнім викликам. Глибина і ефективність духовних практик значно розширить перелік копінг-стратегій, які можуть бути застосовані у цей тривожний період.

Вивчення впливу молитви на організм людини вже багато років проводиться зарубіжними науковцями: хіміками, біохіміками, лікарями, психологами. Вивчення медичних аспектів впливу молитви як на окремі органи і системи, так і на організм в цілому, є дуже важливим, оскільки він буде підтверджений доказовою медициною. Багато досліджень були опубліковані в вагомих наукових виданнях і були запатентовані. Дослідження виявили, що існує позитивний зв'язок між духовними практиками, молитвою зокрема, та психічним і фізичним здоров'ям людини. Вплив духовних практик на організм людини, а саме, покращення його фізіологічних показників, як показали дослідження, позитивно впливає і на психоемоційну сферу.

Застосування такої новітньої технології як магнітно-резонансна томографія у дослідженнях впливу молитви і поклоніння дало більш ніж красномовні результати. У християн, що моляться, було виявлено активність кровопостачання в лобних долях, що приводить до активізації кори головного мозку і мигдалеподібного тіла та ділянок, що відповідають за мову. Лобові зони вважаються місцезнаходженням волі людини, тобто активізація в цій зоні сприяє самодисципліні і самоконтролю, а також волевиявленню і свободі волі [28]. Духовні практики впливають на нейронні мережі, перфузію мозку, когнітивну обробку інформації, що значно покращує настрій, і зрештою, веде до відчуття благополуччя [29].

Також був експериментально доведений вплив молитви на склад крові. Було виявлено зниження показників запалення та агресивності інфекцій в організмі [30]. Отримані тут результати досліджень свідчать про те, що участь у молитві викликає збільшення рівня провідності шкіри та зниження рівня артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, причому останні дві області вважаються маркером того, що людина переходить в стан релаксації [31].

Науковцями були проведені дослідження, щоб розкрити як наука та теологічний діалог, тобто як Бог, розум і мозок перетинаються навколо духовних переживань. Результати показали, що мигдалина і передня скронева кора, в тому числі великі частини префронтальних ділянок, особливо лобні і тім'яні ділянки, таламус, базальні ганглії та лімбічна система пов'язані з проявом релігійних переживань. Науковцями були проведені лонгітюдні дослідження, які показали, медитативні техніки, молитва зокрема, змінюють мозок з часом. Лише вісім тижнів молитви може вплинути на таламус, який регулює багато внутрішньомозкових та сенсорних процесів. Оскільки змінюються функції мозку, то змінюються переконання і поведінка людини [32].

Нейротеологія, як гібрид нейронауки та теології, виникла як окрема дисципліна з метою проводити дослідження на різноманітні теми, пов’язані з

богослов’ям та його сприйняттям, розумінням людським мозком. Нейротеологія не має на меті пояснити релігію з наукової точки зору або ж звести науку до продовження релігії, вона радше інтегрує найкраще з того, що релігія і наука пропонують.

Науковці стверджують, що духовні практики таким чином впливають на нейрони скроневої ділянки, що можуть викликати епізодичне спотворення часу, відчуття зміненого простору, «політ або ширяння, включаючи відчуття присутності священних або шкідливих видінь або видінь, які включають голоси та небесні візуальні враження». Інтенсивне духовне практикування молитви, поклоніння, а також роздуми над Божим Словом, що підтримується більш ніж 30 хв., може назавжди змінити нейронні ланцюги, особливо залучаючи емоції та пам'ять. Тобто, відбувається трансформація, що змінює мозок.

На даний момент нейронаука не визначила ділянки мозку, які допомагають нам відрізняти реальні, правдиві речі від несправжніх, ілюзорних. Когнітивний екзестенційний процес допомагає людині ідентифікувати речі як такі, що існують або не існують.

Людський мозок запрограмований вірити і шукати Бога. Це неминуче веде людей не тільки шукати Бога, але й поклонятися йому. Поклоніння може привести нас до досвіду переживання Бога, що, у свою чергу, призведе до духовної трансформації. Нейропластичність у поклонінні очевидна, оскільки, наш мозок перебудовується, відбувається духовне формування. Унікальний мультисенсорний досвід поклоніння, особливо в більш харизматичних та п'ятидесятницьких церквах, що практикують більш широкий музичний спектр і танцювальні рухи, впливають на численні відділи мозку, зокрема на гіпокамп, мигдалеподібне тіло та мозочок. Крім того, музика залучає мозок майже на всіх рівнях, задіює різні його області, особливо ті, які відповідають за пізнання, мотивацію, емоції та нейромоторні функції, а також впливає на вегетативну нервову систему.

Сила нейропластичності для трансформації мозку відкриває нові світи можливостей. Ми не застрягли з мозком з яким народились, але маємо здатність свідомо керувати і визначати, які функції розквітнуть, а які зів’януть, які моральні здібності з'являться, а які ні, які емоції будуть процвітати і які затихнуть [33].

Доведено, що молитви подяки і поклоніння мають послаблюючий ефект на рівень стресу. Висунута гіпотеза, що подячна молитва, як і адораційна, має безпосередній зв’язок з рівнем стресу і зменшує його, була доведена на прикладі дослідження, проведеного серед віруючих афроамериканців. Дослідження показало зв’язок між вірою в молитву, частотою молитов і зниженням рівня стресу, що підтверджує теорію Паргамента. Ті, хто вірив у молитву і молився більше часто мали нижчий рівень стресу. Був також доведений зв’язок між молитвою та суб’єктивним благополуччям, частотою молитов й кращим психічним самопочуттям, включно зі зниженням рівня депресивних симптомів. Використанні молитви подяки пов’язані з позитивними психологічними насідками, а молитви поклоніння - з оптимізмом і позитивним сенсом життя [29]. Тож можна сказати, що релігія служить багатьом функціям, включаючи поліпшення духовного, психологічного та фізичного здоров'я. Молитва є корисною стратегією подолання при зіткненні зі стресовим ситуаціями, тривожними станами, у боротьбі з невизначеністю та загрозами , що несе в собі війна.

Оглядаючись в минуле, можемо побачити, що релігія, наука і медицина були тісно взаємопов’язані одне з одним. Лікарні будувались при монастирях і лікарями переважно були священнослужителі. Лікування медичними засобами супроводжувалось молитвою. Сучасні науковці досліджують і цей аспект [34].

Хороші результати показало застосування молитви в клінічному лікуванні хворих. Тобто молитва може становити важливу частину будь-якого пакету втручань, який буде поєднуватися з модальністю терапії. Такі духовні втручання можуть включати контроль фізичних показників,

підтримку, заохочення перегляду життя, побудження привести життя хворого у відповідність до Божого волевиявлення, а саме усвідомити провину, звершити каяття, отримати прощення і примирення з Богом, а також переформатувати цілі на короткострокові зусилля, заохотити до молитви, музики, читання та мистецтва, які допомагають зосередитись на зціленні [36]. Серед українського населення молитовну підтримку хворого беруть на себе родичі й друзі. Посильну молитовну підтримку під час проходження лікування та реабілітації поранених бійців надають госпітальні капелани.

Християнське віровчення пропонує людині систему цінностей, що визначає життєві пріоритети та високі стандарти моралі. Це допомагає людині визначити своє місце у світі та знайти сенс власного існування. Ставить в основу питання переважної вищості духовності над матеріальним світом: про життя і смерть, мораль і справедливість.

Вагомим є вплив духовності на самосприйняття та самоусвідомлення. Віра та духовні практики впливають на емоції, думки та поведінку таким чином, що сприяють гармонізації внутрішнього світу. Саме базове відчуття приналежності до чогось вищого і більшого дозволяє людині зосередитися на відвічних цінностях і пріоритетах, що в подальшому впливає на внутрішньому відчутті миру, спокою, гармонії, внутрішньої сили, дозволяючи легше долати життєві перешкоди, проблеми і виклики.

Духовні практики впливають на самопізнання людини. Пізнаючи себе людина краще розуміє свої сильні та слабкі сторони, свої мотиви, цілі і мрії, що, зрештою, допомагає їй реалізувати свій внутрішній потенціал, а також розвиватися відповідно до внутрішніх цінностей. Боже Слово спонукає людину активно вдосконалювати себе, розвивати власні здібності, займатись саморозвитком. Це допомагає людині зрозуміти глибинний сенс життя та досягнути цілісності, тим самим підвищуючи задоволеність життям.

Слід зазначити, що зміст, що вкладається в поняття духовність і релігія є дещо відмінним. Духовність зосереджується на внутрішньому і є більш особистісною. Базується на спроможності людини мати віру в Творця і жити,

виходячи з глибокого переосмислення своєї сутності. Духовність - це стан душі і розуму, що спроможні реагувати на божественний дух, і на терезах матеріального і вічного обирати вічне. Духовність приходить від посвяти і прагнення людини з'єднуватись своїм духом з Духом Божим. Це приносить глибоку трансформацію свідомості. «Однак найфундаментальніша концепція духовності припускає, що існує трансцендентний вимір життя, щось або хтось із можливостями, що виходять за межі його досвіду. Відчуття зв'язку з цією більшою, священною реальністю – це те, що надає життю остаточний сенс» [35].

Релігію ж визначають як щось зовнішнє, як приналежність до релігійної організації, виконання обрядів, форми поклоніння. Релігія більше стосується богослов'я. Якщо віруючий активно не використовує духовні практики, такі як читання Божого Слова, молитви, поклоніння, пости, то його можна назвати номінальним християнином. Така позиція успіху не приносить. Є багато досліджень, що показали високу ефективність застосування духовних практик в подоланні тривожності і депресій, та відомо також, що неправильне сприйняття Бога, як караючого за найменші провини, може викликати депресивні стани у християнина, або у випадку номінального ставлення і приналежності до християнства.

Важливим є також надання паліативної допомоги особам з невиліковними хворобами. Дух Божий діє через християн, спонукаючи їх надавати допомогу духовну, молячись і скеровуючи хворого до близьких стосунків з Богом, також допомогу релігійно-практичну, спонукаючи до сповіді, причастя і соціальну, допомагаючи практично і матеріально [36].

Практика посту і молитви є невід'ємною частиною духовного життя віруючого і має беззаперечно вагомий вплив на психофізичне здоров'я людини. Зі Слова Божого ми можемо дізнатись як і чому молились і постились віруючі, і який духовний і практичний вплив він мав на людину чи спільноту. Час посту і молитов - час глибокого смирення і упокорення перед Богом, очікування від Бога вирішення скрутної ситуації. Біблійний піст був

різний, переважно це була відмова або часткова відмова від їжі, утримання від сексуального життя, уникання «зайвого» спілкування. На знак смирення одягали грубий простий одяг. Часто постились цілими громадами. В наш час лікувальний вплив на організм доведено експериментально, а практику посту рекомендують і лікарі [37].

Дослідження про молитву і посттравматичний ріст (ПТР) показують, що ті, хто молиться, повідомляють про вищий рівень ПТР. У контексті стосунків з Божеством, молитва може слугувати для подолання труднощів, полегшити когнітивну обробку та осмислення, і, зрештою, посттравматичне зростання [38]. Молитва дає людині внутрішню підтримку та стабільність у складних життєвих ситуаціях, це допомагає людині знайти сенс життя і зосередитися на важливих цінностях. Вона надає підтримку та комфорт у важкі часи, а також може діяти як стимулятор для розвитку позитивних якостей особистості, таких як толерантність, милосердя та співчуття.

Вплив духовних практик позитивно впливає на тривалість життя людини. Проведені дослідження виявили, що ті, хто мають приналежність до певної релігійної громади, брали участь у релігійних заходах, отримували і надавали один одному соціальну підтримку, відчували більший рівень комфорту і внутрішньої сили [39].

Відчуття стабільності у цей період невизначеності може дати певна рутинність релігійних обрядів, що має позитивний вплив на психічний стан людини. Духовні практики позитивно впливають на збереження традиційних цінностей в суспільстві, що переживає кризу. Адже війна часто ставить під загрозу соціальні устої і систему моральних цінностей, тому молитва допомагає людям зберегти зв’язок з культурною спадщиною і християнськими цінностями.

Молитви під час переживання тривожних подій війни дають відчуття захищеності. У ситуаціях, коли людина відчуває загрозливу ситуацію, молитва слугує певним психоемоційним щитом. У людини, що перебуває в молитовному стані, понижується рівень стресу, думки з негативних

переорієнтовуються на позитивні. Таким чином, молитва значно понижує ймовірність розвитку психологічних розладів.

На сучасному етапі в сферу християнської практики прийшла практика усвідомленості, або майндфулнес. Хоча вона опирається на буддійську філософію, та легко інтегрується у християнську практику завдяки акценту на самоусвідомленості, неупередженості і незворушності. Якщо не заглиблюватись в історичне коріння, майндфулнес приносить очевидний терапевтичний ефект. В основі її лежить дихальна медитація, під час якої особа зосереджується на Божій присутності, усвідомлюючи, що життя і дихання є подароване Богом, роздумуючи про люблячу присутність, благодать і милосердя Бога. Така практика допомагає глибше зануритись у присутність Божу, вивільняючи негативні думки та тривоги, що атакують розум. Дослідження показали, що практика усвідомленості допомагає зменшити частоту серцевих скорочень і знизити артеріальний тиск, навіть під час коротких втручань. Вона набула поширення, оскільки допомагає справлятись зі стресом і тривогами, хоча є неприйнятною для консервативних християн [40].

У процесі реабілітації після військових дій молитва може бути ефективним інструментом для відновлення психологічного здоров'я. Вона сприяє формуванню нових життєвих цілей та допомагає подолати травматичний досвід.

Духовні практики дають людині опору і впевненість у власних силах. Вони є джерелом надії та оптимізму, що приводить до емоційної стабільності та внутрішнього комфорту. Вони є «універсальним терапевтично-реабілітаційним інструментом, спрямованим на подолання будь- якої соматичної, психічної, морально-духовної патології, тобто універсальним інструментом як для гармонійного розвитку людини, так і для її лікування» [41].

1.3. Психологічні аспекти звернення до молитви під час війни

Воєнні події мають руйнівні наслідки не тільки для фізичного, але й психічного здоров'я і благополуччя українців і змушують нас шукати нові життєві сенси, переосмислювати свої духовні цінності. Підґрунтям причин психологічного звернення до молитовних практик є сама сутність Бога - Творця матеріального і духовного світу. В основі християнського віровчення є постать Ісуса Христа, Вічного Логоса, Бога-Сина, однієї з іпостасей Божественної Трійці (Івана 1:1) [16]. Прихід Його, передбачений пророками, був актом Божого милосердя, милості і благодаті з ціллю принести викупну жертву за гріхи людства. Смерть і воскресіння Ісуса Христа заклало основу Його Церкви і християнського віровчення. Джерелом знань є Святе Письмо, слова якого вважаються священними, оскільки біблійні тексти вважаються Богонатхненими, адже за ними стоїть авторитет Творця. «Старозавітні й новозавітні тексти в біблійному дискурсі традиційно вважають вищою реалізацією Божественного Об'явлення, яке сприймають як волевиявлення трансцендентного Бога, а Його інформацію як абсолютний критерій поведінки й пізнання людства» [42, 172]. Парадокс Божої природи полягає в тому, що Він є одночасно і трансцендентним, і іманентним. З одного боку, Він – Творець, який стоїть над усім існуючим, а з іншого, Він присутній у кожній миті життя, у всьому творінні. Втілення Сина Божого стало проявом Божої любові до людства, яка долаючи усі бар'єри, об'єднує тимчасове і вічне [42].

В сучасному світі християнство має три основні течії – католицизм, православ'я і протестантизм. Католицькій і православній течіям притаманні схоластичність, формально-логічна пишномовність, подекуди абстрагування від земних справ. Протестантизм опирається на незмінність священних текстів Писання [43]. Основними доктринами, на які опирається протестантизм настуані: богонатхненість священних текстів Біблії; спасіння є проявом Божої благодаті, є дарунком Божим і людина може отримати цей

дар спасіння тільки по вірі; визнання Ісуса Христа єдиним посередником між Богом і людиною; Бог присутній у житті віруючої людини через Дух Святий.

Психологічні аспекти звернення до Бога в молитві у ці тривожні часи ґрунтуються на біблійних засадах.

Зі священних сторінок Біблії ми бачимо як зароджувались і розвивались стосунки між Богом і людьми. З неї пізнаємо як протягом віків чоловіки і жінки Божі приходили до Бога в молитві, «виливали» перед Ним свою душу і отримували від Нього відповіді. Молитва ніколи не була односторонньою, це завжди були двосторонні стосунки. Саме усвідомлення того, що є Бог, силою Якого все створено і існує (Послання до Колосян 1:16-17), приводить людину в стан глибокого поклоніння. Християни від самого початку заснування Церкви «перебували в науці апостольській, та в спільноті братерській, і в ламанні хліба, та в молитвах» (Дії Святих Апостолів 2:42).

Отже, молитва – це розмова людини з Богом, спілкування з Ним або звернення до Нього про допомогу. Існують різні види молитви: благання, прохання, подяки, заступництва (1-е до Тимофія 2:1) [16]. Людина віруюча використовує молитву як джерело своєї сили, як джерело свого духовного життя. Окрім того, молитва є і екзистенціальним актом. Під час молитви людина може мати духовні переживання і відчути те, що важко описати словами.

Що ж говорить про молитву сама Біблія? «Безперестанку моліться! Подяку складайте за все, бо така Божа воля про вас у Христі Ісусі». Звичайно, ми можемо сказати, що молитва – це дія, яка виконується в певний час або як частина певного розпорядку, наприклад, недільного богослужіння. Але екзистенційне розуміння природи молитви розглядає її як дію, узгоджену з людиною в цілому, тобто в дусі, душі і тілі [44]. Екзистенційне розуміння молитви як духовного акту відображає реальність того, що життя, особливо людське, не є простою і швидкоплинною пригодою чи роботою, а справжньою боротьбою [45] .

Молитва, як релігійна копінг-стратегія допомагає долати тривожність і наслідки стресу. Ті, хто її практикують, мають глибоке переконання, що і сама віра має надприродну силу, як написано До Ефесян 1:19: « яка безмірна велич Його сили в нас, що віруємо за виявленням потужної сили Його».

Молитву можна розглядати у чотирьох вимірах: когнітивному, мотиваційному, нейропсихологічному та соціально-психологічному. Когнітивний вимір молитви, зосереджений на переконаннях людей щодо молитви і природа Бога. Наприклад, коли віруючі використовують молитву-прохання, і вірять, що Бог втрутиться у їх ситуацію. Віруючі звертаються до Бога як до охоронця, заступника і помічника. Приходять до Нього в молитві, щоб справитись зі стресовими ситуаціями, в тому числі з горем і втратою. Християни вірять, що тільки завдяки своїй вірі в Бога вони можуть витерпіти кризові обставини, з яким вони зіткнулись.

Другий - мотиваційний. З точки зору мотивації, існує багато причин, чому люди моляться, зокрема однією з причин молитви може бути потреба в допомозі, наприклад, перед обличчям загрози чи кризи. Слід зазначити, що люди моляться з багатьох різних причин. Це можуть бути молитви поклоніння, молитви подяки, сповідь, прохання, благання. Буває, людина молиться, оскільки зобов’язана це робити.

Третій виявлений вимір – нейропсихологічний. Він зосереджений на тому, щоб розглянути вплив молитви на реакції мозку і оцінити візуалізацію і нейропсихологічні зміни в мозку тих, хто використовує духовну практику молитви. Цей напрям був більш широко розкритий нами у п 1.2.

Останній, четвертий, вимір – соціально-психологічний. Він зосереджується на стосунках між людьми та Богом і на тому, як віруючі з’єднуються з Богом через молитву. 92% опитуваних християн стверджували, що вони відчували присутність Бога протягом молитви і де-який час після неї. Де-хто вірить, що під час молитви, Бог розмовляв з ними.

Активні християни вірять у дієвість молитви. Численні біблійні вірші надихають християн вірити, що коли вони моляться, Бог буде відповісти на

їхні молитви. Наприклад, у Євангелії від Марка 11:24 сказано: «... Усе, чого ви в молитві попросите, вірте, що ви одержите, і сповниться вам. Так само в Посланні до євреїв 11:6 говориться: «Догодити ж без віри не можна. І той, хто до Бога приходить, мусить вірувати, що Він є, а тим, хто шукає Його, Він дає нагороду» [16].

Багато християн вірять, що відповідь на молитву прийде лише за певних обставин. Опираючись на біблійний вірш: «віра без діл мертва» (Якова 2:7), вони вважають що отримають відповідь на молитву, тільки докладаючи зусилля, намагаючись робити добрі справи, забуваючи при цьому, що Бог є Бог милостивий і милосердний і може відповісти на молитву по Своїй благодаті. А добрі справи робити, звісно, потрібно, але робити їх вони мають не з обов'язку, а від віри і любові.

В житті християн молитва може звершуватись і з неправильних мотивів. «... прохаєте, та не одержуєте, бо прохаєте на зле, щоб ужити на розкоші свої» (Якова 4:3). Такі молитви, як бачимо з біблійного тексту, не отримають відповіді. Людина має при ходити до Бога з вдячним серцем і пошаною. Найціннішою молитвою християнина є Соломонова молитва, коли цар прохав не багатства і слави, але мудрості. Це було настільки правильно, що відповідаючи на цю молитву, Бог нагородив Соломона і мудрістю, і багатством і славою (1 Царів 3:6-15) [16].

Важливим в молитві є зосередження не на собі, і своїх проблемах, а на Божому єстві і Його спроможності, а також стан очікування Божого керівництва. Переважна більшість християн вважає, що очікування відповіді на молитву вимагає терпіння. Вони впевнені, що Бог ніколи не запізнюється з відповіддю, але вона прийде своєчасно, не зарано і не запізно. У посланні до Римлян 8:24-25 сказано: «...надія ж, коли видима, не є надією, бо навіщо надіятися на те, що бачиш? Якщо ж надіємось на те, чого не бачимо, то чекаємо з терпінням». А у Римлян 12:12 сказано: «Радійте надійся, будь терпеливий у скорботі і будь постійним у молитві».

На думку частини віруючих, вони не завжди отримують саме те, про що моляться, однак отримують те, що їм найбільш необхідне. «...знає Отець ваш Небесний, що всього того вам потрібно. Шукайте ж найперш Царства Божого й правди Його, а все це вам додасться» (Матвія 6:32-33). І ще : «І Бог мій задовольнить усі ваші потреби через славне багатство Своє в Ісусі Христі» (Филип'янам 4:19).

Поширеною серед християн є молитва заступництва, коли людина молиться за інших людей, за місто, країну, усвідомлюючи, що милостивий Бог попіклується про благополуччя кожного.

Молитва- сповідь або молитва-каяття, коли людина визнає свої провини чи гріхи перед Богом і просить прощення – одна з щоденних молитов, які заповідав нам звершувати Ісус Христос, щоб мати чисте сумління. Питання прощення у час війни стоїть дуже гостро, оскільки психоемоційне напруження часто приводить до агресії, що породжує непорозуміння і конфлікти. Молитва, приносячи внутрішній мир і рівновагу, робить людину спроможною отримати прощення самому і простити інших.

Також доведено, що ті, хто вірить у молитву, моляться частіше, особливо коли моляться з вірою, що відповідь на молитву обов'язково прийде. Причому маленької віри буде достатньо. В Євангелії Матвія 17:20 сказано: «коли будете ви мати віру, хоч як зерно гірчичне, і горі оцій скажете: Перейди звідси туди, то й перейде вона, і нічого не матимете неможливого!»

Війна ставить під сумнів сенс життя. Під загрозою опинились усталене життя, робота, виховання дітей, міцність шлюбу та й, власне, саме життя. Люди ставлять собі питання про справедливість, добро і зло, намагаються зрозуміти життєві цінності, а тому звертаються до Бога в пошуках відповідей на ці питання. Це час прийняття складних рішень і переосмислення життєвих орієнтирів. Обмежена у своєму існуванні, людина шукає способи трансцендентного подолання цих меж через віру, надію, любов [46]. Людина прагне віднайти зв'язок з Богом, пізнати істину, знайти точку опори і

відшукати сенс життя. Віра допомагає знайти особисті, внутрішні підстави для свого існування. За словами В. Франкла, пошук сенсу є вродженим, мотиваційним прагненням кожної людини. Віра дозволяє людині знайти значущість свого існування навіть у найскладніших обставинах [47].

Психологічний аспект молитви під час війни також пов'язаний із збереженням своєї культурної ідентичності. Для багатьох людей релігійні практики є важливою частиною їхнього життя і культури. Звернення до молитви під час війни може стати способом збереження цих цінностей і традицій, що може надавати сили і підтримувати почуття зв'язку з історією та предками [48].

За допомогою молитви людина звертається до Бога з проханням дати силу, наснагу і мудрість чинити добрі справи, таким чином реалізовуючи одну з релігійних копінг-стратегій. Адже написано: «Так само й віра, коли діл не має, - мертва в собі» (Якова 2:17) [16]. Отже, віра спонукає людину до добрих справ. Добрі діла є, так би мовити, її продовженням в матеріальному світі і сприяють самовдосконаленню [49].

Затяжний характер воєнних подій викликає почуття безнадії і безпорадності. Тому, намагаючись віднайти надію і отримати втіху, люди звертаються до молитви і читання Божого Слова. Зі сторінок Писання Ісус закликає нас: «Прийдіть до Мене, усі струджені та обтяжені, і Я вас заспокою!» (Матвія 11:28) [16]. Слід зауважити, що в своєму земному житті Ісус переважно жив серед простих звичайних людей. Навіть місцем народження Свого Сина Бог обрав хлів. Таким чином, Ісус став близький бідним і нужденним, і показав, що людські страждання і скорботи Йому не чужі.

Також одним із аспектів звернення до молитви у ці тривожні часи є невизначеність, неможливість контролювати власне життя. Покладаючись, на Бога, людина просить допомоги і смирення, прийняти те, що вона контролювати не змозі. Найкраще це демонструє молитва Рейнгольда Нібура: «Боже, даруй мені душевний спокій, прийняти те, що я не можу

змінити, мужність змінити те, що можу, і мудрість відрізнити одне від іншого» [50].

Прагнення аскези є ще одним аспектом християнської молитви. Віруючі чинять духовні практики з метою очищення душі від пристрастей і спокус цього світу, прагнучи досягнути самодисципліни і самоконтролю, позбавитись богопротивних помислів і бажань [51]. Найвища форма аскези – це здатність прийняти свого ближнього таким, яким він є, без осуду та завищених очікувань. Істинна аскеза – це не те, що ми шукаємо, а те, що нас знаходить. Це прийняття всіх життєвих обставин, які б важкі вони не були [52]. У кожної людини є внутрішній код, який спрямовує її працювати над своєю досконалістю і рухатись в напрямку Ідеалу Досконалості [53].

Прагненням, безсумнівно, кожної людини є бажання мати добре здоров'я. Це бажання є причиною звернень до Бога. У нас є всі підстави вірити, молитись і очікувати Божої відповіді на ці молитви. Адже бажання Бога дарувати нам здоров'я проходить червоною ниткою через усю Біблію. Про чудесні Божі зцілення ми можемо читати в Старому Завіті. Перебуваючи в тілі на землі, Ісус Христос не тільки проповідував, але й зцілював людей і від фізичних і від психічних хвороб. Також ми знаємо, що Він воскрешав юдей з мертвих. Через Свою викупну жертву на голгофському хресті, Ісус не тільки дарував нам спасіння і надію на вічне життя, але й уздоровлення, яке ми можемо прийняти вірою. «Він тілом Своїм Сам підніс гріхи наші на дерево, щоб ми вмерли для гріхів та для праведности жили; Його ранами ви вздоровилися» (1 Петра 2:24) [16].

Молитва може бути як індивідуальною, так і спільною. Прагнення спільного звернення в молитві мають вагомі підстави бути почутою Богом. Більше того, спільна молитва у згоді об'єднує і робить молитву значно сильнішою. «Ще поправді кажу вам, що коли б двоє з вас на землі погодились про всяку річ, то коли вони будуть просити за неї, - станеться їм від Мого Отця, що на небі! Бо де двоє чи троє в Ім'я Моє зібрані, - там Я серед них» (Матвія 18:19-20) [16]. Та й саме слово церква в біблійному

значенні - це спільність віруючих. Спільність дає підтримку один одного в спільності, що так важливо у часи ізоляції та страху. Приналежність до спільноти однодумців зменшує почуття самотності, оскільки люди розуміють , що вони не самотні у своїх переживаннях. Це, безумовно, сприятливо позначається на психологічній ситуації [54].

Ще одним з аспектів звернення в молитві до Бога є бажання людини отримати психотерапевтичний ефект. Адже під час духовних практик до віруючого приходить Дух Святий, Який приносить мир, спокій і любов. «...краще сповнюйтеся Духом, розмовляючи поміж собою псалмами, і гімнами, і піснями духовними, співаючий й граючи в серці своєму для Господа, прославляючи Господа. Дякуйте завжди й за все Богу, Отцю нашому, в ім'я Господа нашого Ісуса Христа» (До ефесян 5:18-21) [16]. Молитва позбавляє тривоги, підносить від низхідних, негативних емоцій до висхідних, позитивних [55].

Християнство, запроваджене в Київській Русі, беззаперечно вплинуло на формування нашої нації, як нації миролюбивої. Війна завжди вважалась злом, тому що приносила багато страждань. Українці брались до зброї тільки тоді, коли потрібно було боронити свою землю, домівки, родини. І зараз ми стикнулись зі злом, якого неможливо уникнути. В наш час багатьом українцям довелось стати на захист держави і взяти до рук зброю, забираючи життя супротивника. Це значною мірою впливає на психологічний стан бійців. Через це вони зазнають психологічних травм і потребують реабілітації, а подекуди і лікування, щоб повернутись до нормального психологічного стану [56].

Дослідження серед американських ветеранів показало, що ветерани часто звертаються до релігії як до способу відновлення сенсу життя після травми. Це є свідченням про спроби людини примиритись з пережитими травмуючими подіями. Здорове релігійне подолання є корисним для зцілення і подолання травматичного досвіду. Молитва, будучи невід'ємною частиною

духовних практик, може бути дуже важливою у боротьбі з болем і стражданням [57].

Опитування показало, що метою звернення до Бога під час російської агресії є молитви про мир, припинення війни, прохання за збереження життя і здоров’я рідним та тим, хто боронить країну [58].

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОЛИТВИ НА ТРИВОЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та проведення дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження було визначення впливу молитви на рівень тривожністі в умовах воєнного часу.

Для цього було сформовано вибірку з 50 осіб віком від 30 до 40 років, які проживають в Україні в умовах війни. Дослідження зосереджене на вивченні молитви як чинника подолання тривожності, оскільки релігійні практики можуть відігравати важливу роль у зниженні рівня тривоги під час кризових періодів. Варто зазначити, що більшість респондентів активно практикують молитву та інші духовні практики.

Відповідно до визначеної програми емпіричного дослідження, були поставлені такі завдання:

1. Визначити рівень тривожності серед учасників вибірки в умовах воєнного часу.

2. Оцінити вплив молитви на зниження рівня тривожності шляхом порівняння показників до і після релігійних практик.

3. Дослідити зв’язок між частотою та глибиною релігійних практик та змінами в рівні тривожності.

4. Визначити, чи залежить ефективність молитви як засобу подолання тривожності від особистих характеристик учасників.

5. Розробити рекомендації щодо використання релігійних практик як інструменту психоемоційної підтримки в кризові періоди.

Для емпіричної перевірки нашої гіпотези був використаний наступний психодіагностичний інструментарій.

1. Копінг-тест Лазаруса. Методологія спрямована на виявлення механізмів копінгу, способів подолання перешкод у різних сферах психічної діяльності та стратегій копінгу. Цей опитувальник вважається першим офіційним методом вимірювання копінгу в галузі психології. Метод був розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом у 1988 році, а потім модифікований Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяком і М. С. Замишляєвою в 2004 році.

Автори методики вважають, що, долаючи життєві труднощі, індивід прикладає когнітивні і поведінкові зусилля для того, щоб керувати специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які він оцінює як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Мета вирішення складних життєвих ситуацій полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити негативні наслідки, або уникнути труднощів, або ж перетерпіти їх. Таку поведінку можна розглядати як поведінку соціальну, яка по-перше є цілеспрямована, а по-друге дозволяє індивіду адаптуватись до складних життєвих ситуацій або стресу саме у такий спосіб, який відповідає особистим характеристикам і, власне, ситуації, за допомогою усвідомлених стратегічних дій. Така свідома поведінка скеровується на спробу змінити контрольовану ситуацію або просто адаптації до неї, у випадку, коли ситуація не контрольована. Такий підхід здоровим людям допомагає краще адаптуватись. Його прийоми та методи розглядаються як окремі компоненти свідомої соціальної поведінки, сприяють цій поведінці, з їх допомогою особа спроможна справлятись з життєвими негараздами.

Ефективність будь-якої стратегії залежить від специфіки поточної ситуації та наявних особистих ресурсів, тому в цьому контексті неможливо обговорювати дезадаптивність або адаптивність індивідуальних стратегій подолання. Ефективні стратегії не можуть приносити однаковий ефект в різних ситуаціях. Для одних вони будуть ефективні, для інших – ні. Визначено кілька психосоціальних факторів, які сприяють стресостійкості, незалежно від природи стресорів. Вони містять низку індивідуальних

адаптивних особливостей, які , в першу чергу базуються на когнітивних функціях (наприклад, копінг-компетентність, самооцінка, внутрішній контроль, оптимістичне бачення, інтернальний локус контролю, життєва стійкість тощо), а також характеристики соціальної мережі та якість його підтримки.

2. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР. Скорочена шкала тривоги, депресії та посттравматичних стресових розладів була спочатку створена в США у 1996 році, потім була перекладена та модифікована в тому ж році І.О. Котенєвим. Це метод спочатку був задуманий як швидкий засіб розпізнавання симптомів посттравматичного стресового розладу в осіб, які пережили будь яку психічну травму.

Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу призначена для початкового скринінгу перелічених симптомів у пацієнтів з будь яким психічним захворюванням.

Цей метод є простим і доступним пацієнтам будь якого класу: анкета складається з 10 простих запитань, які вимагають однієї однозначної відповіді. Як перший скринінг на посттравматичний стресовий розлад, він ефективний для розпізнавання найбільш специфічних симптомів посттравматичного стресового розладу, таких як тривога та депресія. Відповідно із цим, при обстежені великого контингенту в польових умовах рекомендується використовувати цю шкалу. Окрім того, для самодіагностики можна використовувати скорочені шкалу тривоги, депресії та посттравматичних стресових розладів, ця шкала подібна до комплексної оцінки особистості, яка спрямована на виявлення осіб із групи ризику тощо.

3. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). Ми використовували методику Спілбергера для оцінки ситуативної (реактивної) тривожності. Цей опитувальник широко використовується в психологічній практиці для визначення рівня тривожних станів, оцінки особистісної тривожності та відстеження змін в тривожності особистості з часом. Методика містить 20

тверджень, що характеризують тривожні стани організму, і 20 тверджень, які визначають особистісну тривожність як стійку характеристику людини.

На даний час існує багато методів оцінки рівня тривожності, кожен з яких дозволяє виміряти лише певний аспект тривожності, такий як особистісна тривожність, поточний стан тривожності або реакції організму на стресові ситуації. Однак існує єдиний метод, який спроможний врахувати як властивість особистості, так і реакції організму на тривожність як подразник – це методика Спілбергера-Ханіна. Оцінка тривожності як властивості особистості є важливою, оскільки ця характеристика впливає на поведінку людини. У кожної особистості існує свій оптимальний рівень тривожності, який ще називають корисною тривожністю. Визначення рівня тривожності допомагає людині здійснювати контроль над своїм емоційним станом.

Методика Спілбергера-Ханіна базується на двох шкалах. Перша шкала, що вимірює стан ситуативної тривожності, дозволяє оцінити поточний стан тривоги, враховуючи відчуття напруження, неспокою, страху та збудження нервової системи. Ситуативна тривожність також називається реактивною, оскільки вона виникає як реакція організму на стресову ситуацію і характеризується різними емоційними станами. Цей стан варіюється для кожної людини і може мати різний ступінь інтенсивності та змінюватись з часом. Друга шкала особистої тривожності в методиці Спілбергера-Ханіна дозволяє оцінити стійкі особистісні аспекти, такі як схильність особистості до постійної тривожності, її стан безпеки, спокою та впевненості. Особистісна тривожність представляє собою стійку індивідуальну характеристику особистості, яка відображає схильність людини до постійних відчуттів тривоги та може відгукуватись на різні ситуації емоційною реакцією. Особиста тривожність є індивідуальною межею, і при високій особистісній тривожності навіть незначні ситуації можуть викликати значну тривогу у людини. Цей метод може вказувати на те, як реагує особистість на різні ситуації, які вона сприймає як небезпечні. Особи з високим рівнем

особистої тривожності можуть відчувати загрозу для свого самопочуття в багатьох звичайних ситуаціях та реагувати на них вираженою тривогою.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для визначення рівня тривоги, депресії та ПТСР було використано методику «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР», результати якої наведено на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Результати методики «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР»

Аналіз результатів дослідження, проведеного за методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» показав, що серед опитаних 50 осіб, що мають постійну молитовну практику, 51% мають виражені ознаки тривоги, депресії або посттравматичного стресового розладу. Це означає, що 26 респондентів демонструють симптоми, які вказують на наявність значного психоемоційного навантаження. Решта 49%, або 24 особи, не виявляють виражених ознак цих станів, що свідчить про відсутність суттєвих психічних розладів у цієї частини вибірки.

Значний відсоток респондентів із вираженими симптомами тривоги, депресії або ПТСР вказує на те, що психоемоційне навантаження під час воєнного стану суттєво впливає на їхнє психічне здоров’я. Це може бути

зумовлено таким факторами, як невизначеність, страх за власне життя та безпеку близьких, соціальна ізоляція, втрати та руйнування, спричинені бойовими діями. Такі обставини можуть приводити до розвитку або загострення психічних розладів, особливо у людей, які не мають стійких механізмів захисту від стресу.

Цей аналіз свідчить про необхідність забезпечення додаткової психологічної підтримки, зокрема методів профілактики та подолання тривожних і депресивних станів, що виникають в умовах кризових ситуацій. Впровадження спеціальних програм психоемоційної підтримки, як-от релігійні або медитативні практики, може бути дієвим інструментом для зниження рівня стресу та покращення психологічного здоров'я в умовах високого рівня емоційної напруги.

Для аналізу вираженості тривоги у респондентів було застосовано методику «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)». Результати цієї методики наведено на рис.2.2.

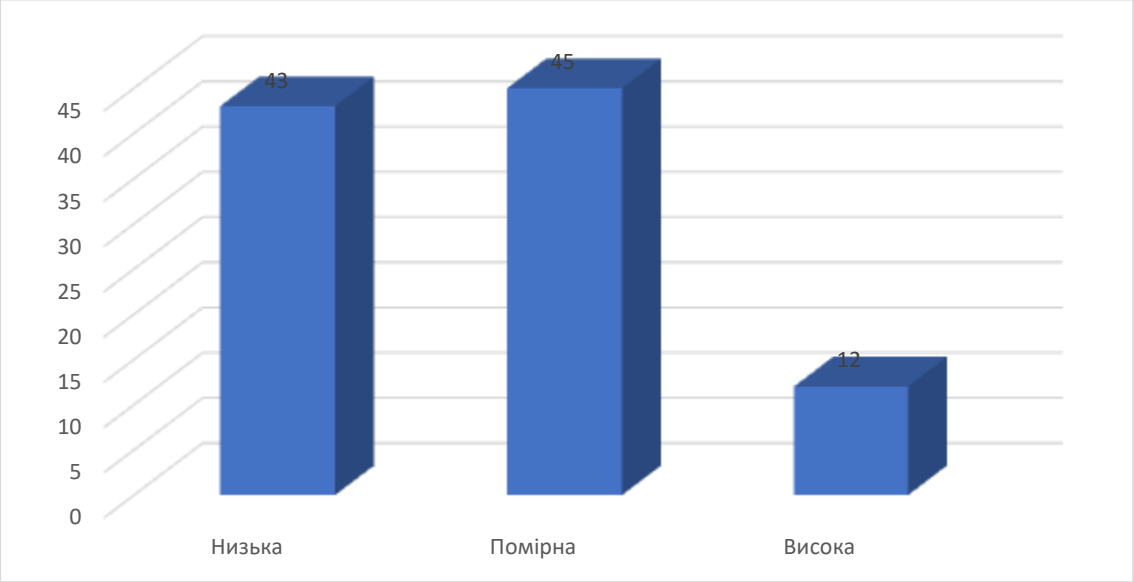


Рис. 2.2. Результати методики «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)»

Низький рівень тривоги, зафіксований у 43% респондентів, вказує на те, що ці особи, ймовірно, здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати емоційний баланс і використовувати адаптивні стратегії для подолання труднощів. Цей рівень тривоги може свідчити про

позитивне психоемоційне здоров’я та хорошу якість життя. Такі респонденти можуть мати наявні ресурси для управління стресом, такі як соціальна підтримка, здорові механізми подолання, а також ефективні навички емоційного регулювання.

Помірний рівень тривоги, виявлений у 45% респондентів, свідчить про те, що ці особи можуть переживати певні труднощі в управлінні емоціями в стресових ситуаціях. Це може вказувати на те, що вони стикаються з тиском, який, хоча й не є критичним, все ж потребує уваги. Респонденти з помірним рівнем тривоги можуть відчувати певний дискомфорт або напруження, але здатні справлятися з цими емоціями за допомогою різних стратегій, таких як самоаналіз, звернення за підтримкою або використання релаксаційних технік. Вони можуть бути відкритими для використання додаткових ресурсів, таких як психологічна допомога або духовні практики, щоб зменшити свій рівень тривоги.

Високий рівень тривоги, зафіксований у 12% респондентів, вказує на те, що ці особи, ймовірно, переживають серйозні емоційні труднощі, які можуть впливати на їхнє повсякденне життя і якість життя. Високий рівень тривоги може свідчити про наявність хронічного стресу, панічних атак або інших психоемоційних розладів. Ці респонденти можуть потребувати спеціалізованої психологічної допомоги та терапевтичних втручань для подолання їхніх проблем, оскільки їхній стан може суттєво впливати на їхнє фізичне та психічне здоров’я. У таких випадках важливо надати підтримку, спрямовану на зниження рівня тривоги та розвиток адаптивних стратегій подолання.

Отже, результати аналізу шкали тривоги Спілбергера вказують на наявність різних рівнів тривоги серед респондентів, що може свідчити про необхідність індивідуалізованого підходу до кожної особи. Респонденти з низьким і помірним рівнями тривоги можуть виграти від підтримуючих і профілактичних заходів, які допоможуть їм зміцнити свої ресурси для подолання стресу. Тоді як респонденти з високим рівнем тривоги потребують

більш активного втручання, яке може включати психологічну терапію, навчання навичкам управління стресом і підтримку соціальних зв'язків.

Для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій був застосований «Копінг-тест Лазаруса». Результати діагностики наведено на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Результати методики «Копінг-тест Лазаруса»

Серед респондентів 27% продемонстрували низький рівень напруженості, що свідчить про адаптивний варіант копінгу. Ці особи, ймовірно, використовують ефективні стратегії для подолання стресу, такі як планування дій, позитивне мислення та соціальна підтримка. Низький рівень напруженості вказує на те, що ці індивіди мають здатність успішно справлятися з емоційним навантаженням і знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях. Вони можуть демонструвати хорошу стресостійкість і здатність адаптуватися до змін, що свідчить про високий рівень психоемоційного благополуччя.

40% респондентів показали середній рівень напруженості копінгу, що вказує на адаптаційний потенціал особи у прикордонному стані. Цей рівень свідчить про те, що дані індивіди можуть використовувати як адаптивні, так і малоефективні стратегії подолання стресу. Це може включати певні здорові механізми, такі як пошук підтримки від оточення, проте також можуть бути

присутніми менш ефективні стратегії, такі як уникнення або заперечення проблем. Респонденти з середнім рівнем напруженості можуть бути у стані емоційного напруження, що вимагає уваги, але ще не досягли критичного рівня дезадаптації. Важливо зазначити, що при подальшому впливі стресорів ці особи можуть виявити більшу вразливість до емоційних проблем, якщо не отримають необхідної підтримки або не виявлять активність у використанні адаптивних стратегій.

33% респондентів демонструють високу напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію. Ці особи, ймовірно, стикаються з серйозними труднощами в управлінні стресом і можуть проявляти ознаки емоційного виснаження, депресії чи тривожності. Високий рівень напруженості вказує на те, що їхні механізми копінгу є неефективними і не допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями. Це може призводити до загострення проблем і зменшення загального психоемоційного благополуччя. Люди в цій категорії можуть потребувати термінової психологічної підтримки та терапії для розвитку більш адаптивних стратегій подолання стресу.

Отже, результати аналізу «Копінг-тесту Лазаруса» демонструють наявність різних рівнів напруженості копінгу серед респондентів, що вказує на неоднорідність їхнього адаптаційного потенціалу. Респонденти з низьким рівнем напруженості, які використовують адаптивні стратегії, можуть слугувати моделлю для інших, адже їхні методи справляння зі стресом можуть бути корисними для тих, хто має вищу напруженість. У той же час, респонденти з високим рівнем напруженості вимагають особливої уваги з боку психологів і спеціалістів у сфері психічного здоров’я, оскільки їхній стан може потребувати більш інтенсивних і структурованих втручань.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість розуміння стилів копінгу та їх впливу на адаптацію індивідів до стресових умов. Ця інформація може бути використана для розробки цілеспрямованих програм підтримки, спрямованих на покращення механізмів копінгу, які б

включали навчання навичкам емоційного регулювання, розвиток соціальних зв'язків і використання ресурсів для подолання стресу. У результаті, підвищення адаптаційного потенціалу респондентів сприятиме поліпшенню їхнього психоемоційного здоров'я та загального благополуччя.

Згідно з дослідженням, проведеним БФ «Майнді» та компанією Kantar Україна спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України понад 90% респондентів мали прояви хоча б одного з симптомів посттравматичного стресового розладу, а 57% громадян перебувають в зоні ризику розвитку ПТСР [59].

За результатами дослідження, представлених на науково-практичній конференції в Барселоні у квітні 2022 року, високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 68%, а середній рівень у 22% опитуваних [60].

Очевидно, що у осіб, які є активними у духовно-молитовних практиках рівень тривожності нижчий. Таким чином, можна говорити про те, що молитва, як духовна практика, сприяє зниженню рівня тривожності та психологічного напруження у людей, які переживають воєнні дії, оскільки вона забезпечує почуття внутрішнього спокою, надії та психологічної підтримки через віру в Бога.

Нами були вивчені копінг-стратегії, до яких вдаються особи, які є активними у духовно-молитовних практиках. Ці дані подано в таблиці 1.

Аналіз даних, проведеного нами дослідження, виявив, що переважаючими допінг-стратегіями молитовно практикуючих осіб виступають самоконтроль, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка. Досліджувані обирають ефективні способи подолання стресу і демонструють досить високий рівень життєстійкості, що сприяє їхній ефективній адаптації до стресових умов, характерних для воєнного часу.

Таблиця 2.1

Показники допінг-стратегій осіб, які практикують молитву в умовах війни

Копінг - стратегії	Рівні вираженості		
	низький	середній	високий
Конфронтаційний копінг	40%	36%	24%
Дистанціювання	48%	28%	24%
Самоконтроль	30%	30%	40%
Пошук соціальної підтримки	24%	32%	44%
Прийняття відповідальності	20%	40%	40%
Втеча уникнення	42%	26%	32%
Планування вирішення проблеми	22%	40%	38%
Позитивна переоцінка	20%	30%	50%

Існує думка, що людям з домінуючими духовними цінностями притаманна копінг-стратегія – дистанціювання. Вибір цієї копінг-стратегії пояснюють вмінням відсторонитись від стресових, екстремальних ситуацій, не занурюючись у ситуацію емоційно. Це також стосується стратегії уникнення, оскільки часто духовне життя передбачає підхід невтручання у світське життя, а також покладання на вищу силу і неможливість уникнути долі [61]. Результати нашого опитування показали низький рівень дистанціювання. Віруючі виявили активну життєву позицію, що говорить про високий рівень залученості в життя своєї країни і процесів, пов’язаних з воєнними подіями. Вони стоять пліч-о-пліч з усіма громадянами і несуть тягар трагічних подій цієї жорстокої війни разом з усім населенням країни, частиною якого вони і є.

Пошук соціальної підтримки є також важливою копінг-стратегією, оскільки спільне переживання травмуючих подій та обмін емоціями з іншими людьми є потужним психологічним захисним механізмом. Соціальні контакти знижують почуття самотності, що значною мірою знижує рівень стресу, і релігійні спільноти в повній мірі слугують цьому.

Обрання стратегій планування вирішення проблем і відповідальності показує, що особи, які практикують молитву у своєму житті, підходять до кризових ситуацій з реалістичним поглядом, беруть відповідальність за вирішення кризових ситуацій, планують свої подальші дії і мають високу готовність втілювати задумане в життя.

Люди духовно орієнтовані зберігають позитивне мислення у складних ситуаціях, що безумовно дає їм можливість ефективніше справлятись з життєвими проблемами.

Обрання копінг-стратегії "самоконтроль" показує, що довіра Богу, яка формується через звертання до Бога у молитві, дає віруючим внутрішню силу, здатність керувати своїми емоціями, що допомагає їм жити в злагоді зі своїми цінностями та переконаннями, приймати правильні рішення у критичних ситуаціях.

2.3. Практичні рекомендації щодо використання молитви для подолання тривожності

Використання молитви як засобу подолання тривожності може бути ефективним підходом для зміцнення психоемоційної стійкості в умовах стресу. Регулярне встановлення часу для молитви, наприклад, вранці чи ввечері, сприяє створенню стабільності у повсякденному житті. Ритуал щоденної молитви дозволяє відірватися від тривожних думок і зосередитися на духовних переживаннях, що в свою чергу знижує рівень тривожності.

Зосередження на вдячності та позитивних аспектах життя є важливим компонентом молитви. Висловлення вдячності за те, що людина має, допомагає формувати внутрішнє відчуття задоволення і знижує тривожність, зміцнюючи віру у власну здатність долати труднощі. Повторення коротких молитов або віршів із священних текстів заспокоює розум і знижує рівень стресу. Ця практика сприяє концентрації уваги, відволікає від нав’язливих думок і стабілізує емоційний стан.

Залучення до релігійних спільнот, відвідування храмів, участь у релігійному житті громади може бути дієвою підтримкою та допомогти людині відчути, що вона не самотня у своїх труднощах. Спілкування з людьми, які розділяють подібні цінності, створює атмосферу довіри, де кожен може отримати душевний спокій і психологічне полегшення. Під час молитви особа має можливість переживати та висловлювати важкі емоції, такі як страх, невпевненість або біль. Цей процес обробки емоцій може стати емоційним звільненням, оскільки відчуття, що тривоги «віддані» вищій силі, здатне зменшити рівень тривожності.

Пошук сенсу та надії під час молитви дозволяє людині замислитися над значенням своїх переживань, що веде до зміцнення віри у можливість подолати труднощі. Цей процес переосмислення життєвих подій може мати терапевтичний ефект у кризові періоди. У цілому, молитва може слугувати ефективним інструментом для зниження тривожності та підтримки психологічної стійкості в умовах стресу, сприяючи формуванню внутрішнього спокою та емоційного балансу.

З психологічної точки зору, молитва виконує кілька важливих функцій, які можуть допомогти у подоланні тривожності та стресу. По-перше, молитва виступає як форма саморегуляції емоцій. Вона дозволяє особі висловлювати свої почуття, страхи та переживання, що може зменшити їх інтенсивність. Цей процес вербалізації емоцій сприяє розумінню та прийняттю власних переживань, що, в свою чергу, знижує рівень тривожності.

По-друге, молитва може забезпечити відчуття контролю в умовах невизначеності. У стресових ситуаціях, таких як війна або інші кризові моменти, людина може відчувати безсилля перед обличчям труднощів. Молитва надає можливість звернутися до вищої сили, що допомагає знизити відчуття безпорадності. Віра в те, що молитва може вплинути на ситуацію або надати підтримку, може створити відчуття надії і впевненості.

Молитва також сприяє розвитку позитивного мислення. Вона надає можливість зосередитися на позитивних аспектах життя, таких як вдячність і

надія. Це може призвести до зменшення негативних думок та зміни перспективи на стресові ситуації. Важливим є те, що молитва може підтримувати емоційне благополуччя, оскільки формування позитивних установок є важливим чинником у подоланні тривожності.

З соціальної точки зору, участь у релігійних практиках може зміцнити соціальні зв'язки. Спільна молитва або участь у релігійних службах створює відчуття спільноти та підтримки, що важливо для психологічного благополуччя. Соціальна підтримка є одним із ключових факторів, які сприяють подоланню стресу та тривожності, оскільки вона дозволяє людині відчувати себе прийнятою та зрозумілою.

Молитва може сприяти розвитку духовності, яка є важливим аспектом психологічного благополуччя. Духовні практики часто пов'язані з пошуками сенсу життя, що може бути особливо важливим у кризові часи. Знайдення сенсу у складних ситуаціях може зменшити тривожність і дати людині сили для подолання труднощів.

Отже, молитва, як психоемоційна практика, може слугувати потужним інструментом для подолання тривожності. Вона дозволяє людині не тільки висловлювати та обробляти свої емоції, але й знаходити відчуття контролю, позитивні установки та соціальну підтримку, що в сукупності сприяє покращенню психологічного стану в умовах стресу.

Молитва може допомогти зменшити фізичні прояви стресу, оскільки вона сприяє релаксації. Під час молитви активуються механізми, які знижують рівень кортизолу - гормону стресу. Це відбувається завдяки заспокійливому ефекту, який забезпечує зосередження на духовних аспектах життя, а також глибокому диханню, що часто супроводжує молитву. Зменшення фізичних симптомів стресу, таких як напруга в м'язах, прискорене серцебиття та підвищений кров'яний тиск, може позитивно вплинути на загальне самопочуття.

Психологічні дослідження показують, що регулярна практика молитви може призводити до покращення загального емоційного стану, збільшення

стійкості до стресу та розвитку ресурсів для подолання життєвих труднощів. Молитва не лише надає змогу знайти спокій у важкі часи, але й сприяє формуванню механізмів подолання стресу, які можуть бути корисними у всіх сферах життя.

Важливо також зазначити, що ефективність молитви може варіювати залежно від особистих переконань, культурного контексту та індивідуальних особливостей. Для одних людей молитва може бути глибоким і трансформуючим досвідом, тоді як інші можуть не отримувати від неї такого ж ефекту. Тому важливо враховувати, що кожна людина має свій унікальний шлях до подолання тривожності, і молитва є лише одним із багатьох можливих інструментів у цьому процесі.

У контексті підтримки психічного здоров’я, поєднання молитви з іншими терапевтичними методами, такими як когнітивно-поведінкова терапія або медитація, може надати ще більшого ефекту. Інтеграція духовних практик у психологічну допомогу може допомогти людям розширити свій арсенал стратегій подолання стресу і тривожності.

Отже, молитва може бути важливим елементом психоемоційного благополуччя, особливо в умовах стресових ситуацій. Вона пропонує не тільки емоційну підтримку, але й відкриває можливості для глибшого розуміння себе, формування позитивного мислення та знаходження сенсу в складних обставинах. З урахуванням психологічних механізмів, що активуються під час молитви, можна стверджувати, що вона може стати потужним інструментом для покращення якості життя та підтримки психічного здоров’я в умовах тривожності.

ВИСНОВКИ

Дослідження молитви як механізму психологічного захисту в умовах стресу підтвердило, що духовні практики мають значний потенціал у зменшенні негативних емоційних реакцій. Молитва виступає важливим інструментом, який дозволяє індивіду обробляти і висловлювати свої емоції, що, в свою чергу, сприяє зниженню рівня тривожності. У умовах війни, коли рівень стресу та емоційного напруження зростає, звернення до молитви надає людям можливість знайти внутрішній спокій і відчути контроль над своїм життям. Під час молитви особа може висловлювати свої страхи, переживання та надії, що допомагає їй усвідомлювати та приймати свої емоції. Це особливо важливо в умовах війни, коли багато людей стикаються з почуттям безпорадності та невизначеності.

Аналіз впливу духовних практик на психічне здоров’я в умовах війни виявив, що молитва може служити важливим ресурсом для підтримки психоемоційного благополуччя. Регулярна практика молитви покращує психологічну стійкість і здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зменшуючи рівень тривожності та депресії. Духовні практики, такі як молитва, можуть формувати позитивні установки і допомагати людям зосередитися на надії та вдячності, що в свою чергу знижує їхній стрес. Участь у релігійних спільнотах також сприяє формуванню соціальної підтримки, яка є критично важливою для психічного благополуччя в умовах криз. Спільна молитва та участь у релігійних заходах забезпечують емоційну підтримку та підсилюють відчуття спільноти, що допомагає людям впоратися з труднощами.

Психологічні аспекти звернення до молитви під час війни вказують на те, що молитва може слугувати засобом для обробки важких емоцій і переживань. У контексті війни, коли люди переживають сильний стрес і страх, молитва стає простором, де вони можуть виявити свої почуття,

отримати заспокоєння і підтримку. Це, в свою чергу, може мати позитивний вплив на загальний емоційний стан і сприйняття власної ідентичності в умовах кризи. Звернення до молитви також може сприяти зміцненню віри в можливість позитивних змін, надаючи людині ресурс для подолання життєвих труднощів.

У процесі проведеного дослідження було здійснено підбір методик, спрямованих на оцінку рівня тривожності та впливу молитви на психологічний стан учасників. Для цього були обрані перевірені та науково обґрунтовані інструменти, що дозволяють адекватно оцінити психологічні зміни.

Результати дослідження показали, що особи, які регулярно практикують молитву, демонструють значно нижчі показники тривожності в порівнянні з тими, хто не використовує молитву як метод боротьби з емоційним навантаженням. Ці дані підкреслюють необхідність включення духовних практик у програми психологічної підтримки для осіб, які переживають стресові ситуації, зокрема під час війни. Молитва може стати важливим компонентом комплексного підходу до подолання тривожності, надаючи людям ефективні інструменти для управління своїми емоціями.

У результаті проведеного дослідження були надані кілька рекомендацій щодо використання молитви для подолання тривожності, зокрема в умовах воєнного часу. Було зазначено, що молитва може бути ефективним інструментом для зниження рівня тривожності, особливо коли вона є регулярною складовою щоденного життя. Регулярне звернення до молитви допомагає людині знайти внутрішній спокій і забезпечує психоемоційну стабільність. Однак для досягнення максимального ефекту важливо, щоб молитва відповідала особистим переконанням і потребам людини, і це може бути як традиційна спільна релігійна молитва, так і індивідуальне звернення до Бога.

Також було рекомендовано підвищувати ефективність молитви шляхом поєднання її з іншими методами, такими як медитація, фізичні вправи або

дихальні практики. Комбіноване використання цих методів дозволяє досягти більш стійкого результату в управлінні тривожністю.

У разі, коли молитва не призводила до бажаного результату, було рекомендовано звертатися за професійною психологічною допомогою. Психотерапевтичні методи можуть бути корисними для глибшого вирішення проблеми тривожності, особливо в умовах стресу та невизначеності. Окрім того, було зазначено, що групова молитва або молитва в спільноті може стати ефективним способом зниження тривожності, оскільки така молитва надає підтримку і створює відчуття єдності, що допомагає подолати стрес.

Гіпотезу дослідження було підтверджено. Згідно з гіпотезою, молитва як духовна практика сприяє зниженню рівня тривожності та психологічного напруження у людей, які переживають воєнні дії. Це відбувається завдяки тому, що молитва забезпечує почуття внутрішнього спокою, надії та психологічної спокою, який приходить завдяки вірі у Бога. Результати дослідження показали, що учасники, які практикували регулярну молитву, відчули значне зниження рівня тривожності, що підтверджує ефективність молитви як засобу боротьби з психологічними наслідками війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Особливості релігійного і церковно-релігійного самовизначення громадян України: тенденції 2000-2020 рр. Центр Разумкова. Київ. 2020. 110 с. URL: https://razumkov.org.ua/uploads/article/2020_religiya.pdf

2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Рибалка В.В. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання. Основи практичної психології : підручник. Київ: Либідь, 1999. С. 236-242.

4. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Центр учб. л-ри, 2008. 592 с.

5. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

6. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди*. 2021. URL: https://surl.li/silwbp

7. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. Київ. С. 124-137.

8. Zarghuna Naseem, Ruhi Khalid. Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. *Journal of Research and Reflections in Education*. 2010, Vol.4, № 1, pp 42 -61. URL: https://surl.li/xwtykm

9. Александровська В.М. Психологія молитви: Когнітивний аналіз феномена. *Наукові записки*. 2012. №20. URL: https://surl.li/bynvbd

10. Могільов П. А. Психологічні чинники звернення особистості до віри в Бога в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 62 с.

11. Єсип М.З. Релігійні уявлення віруючих з різними копінг-стратегіями: дис. кандидата психологічних наук: 19.00.01. Львів., 2012. 261 с.

12. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.

13. Evans M. Ooga . Ascertaining Prayer as a Means of Spiritual Growth. *Editon Consortium Journal of Philosophy,* Religion andTheological Studies. Vol. 2 № 1. March-2022. URL: https://surl.li/gawmat

14. Шик Т. Гаргано 4. Духовність грецьких і східних отців / Пер. італ. Я. Прирії. Р. Паранько. Львів: Свічадо, 2007. 127 с.

15. Головащенко С. І. Основний зміст християнського віровчення і культу. Академічне релігієзнавство : підручник для студентів вищих навчальних закладів / за наук. ред. А. Колодного. Київ: Світ знань, 2000. 411 с.

16. Біблія або Книги Святого Письма Старого й Нового Заповіту. Київ: Українське біблійне товариство. 2010. 1375 с.

17. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог*. 2004. №7. С. 25-30.

18. The effectiveness of a prayer intervention in promoting change in perceived attachment to God, positive affect, and psychological distress. N Monroe, PJ Jankowski. *Spirituality in Clinical Practice*, 2016. Vol.4, № 4 URL: https://www.ijosmas.org/index.php/ijosmas/article/view/338/256

19. Свідерська Г. М. Релігійність як аспект культури життєвого самовизначення сучасного студентства. Становлення культури життєвого самовизначення сучасної молоді: психологічна теорія і практика : монографія / За ред. Г. К. Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. С. 450-475.

20. Милько В.І. Волонтерський рух в Україні 2014–2019. Електронний ресурс / Енциклопедія історії України: додатковий том. Кн. 1: А–Я. НАН України. Інститут історії України. Київ: В-во «Наукова думка», 2021. - 773 с. URL: https://surl.li/kuetxf

21. Психічне здоров'я. МОЗ. веб-сайт. URL: https://moz.gov.ua/uk/mental-health

22. Досвід надання допомоги дітям і сім’ям - жертвам військового конфлікту / Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д.Д.: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

23. Зеленська О. Про програму ментального здоров’я: виявилося, що «сильні не ходять до психологів». *Укрінформ*. URL : https://surl.li/odenwm

24. Кожному четвертому українцю загрожує психічний розлад через війну. *Укрінформ*. URL : https://surl.li/uizzwx

25. Віктор Ляшко. Вплив війни на психічне здоров’я – колосальний. *Урядовий портал*. Веб-сайт. URL: https://surl.li/rnorsu

26. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. Веб-сайт. URL: https://surl.li/avuzip

27. Понад 70% українців відчувають стрес або знервованість і лише 2% звертаються до фахівця. *МОЗ*. Веб-сайт. URL: https://surl.li/ekkroq

28. Michael Liedke D.N.P. Neurophysiological Benefits of Worship. *The Journal of Biblical Foundations of Faith and Learning*: Vol. 3, № 1. URL: https://knowledge.e.southern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1063&context=jbffl

29. Katina C. Pittman. Examining belief in prayer, frequency of prayer, prayer types, and levels of stress in a sample of African American adults. *Journals Liberty University*. 2022. UR L: https://surl.li/wzkrgh

30. Лазорик М.І. До проблеми впливу молитов на організм людини. *Історія релігій в Україні* : науковий щорічник. Львів: Інститут релігієзнавства/ філія Львівського музею історії релігії. Вид-во «Логос». 2010. С. 369-377

31. Casey D. Groover. The Impact Prayer Has on Reducing Anxiety. *Journals Liberty University*. 3-2020. URL: https://surl.li/zhfvdi

32. Andrew B. Newberg. Principles of Neurotheology. MPG Books Group. UK. 2010. P.288

33. Mark Pretorius. Examining the function of neurobiology in Christian spiritual experiences and practice. Jou*rnal HTS Teologiese Studies / Theological Studies*. 2020. Vol. 76, № 1. URL: https://surl.li/jxquli

34. Harold G. Koenig. Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. URL: https://surl.li/mbortk

35. Monique S. White, Clifton C. Addison, Brenda W., Jenkins. Beliefs and Practices Regarding Spirituality as a Healthcare Strategy. *Open Journal of Preventive Medicine*. 2022. Vol.12 No.3. URL: https://surl.li/pojbro

36. Коструба Н. С. Психічне здоров'я і релігія: Роль душпастирської опіки у медичних закладах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020 , № 1, Т. 1. С.112-117.

37. Мицкан Б. М. Природа та здоров'я людини: дієтетика душі й тіла. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 1. С. 84–88.

38. J. Irene Harris, Christopher R. Erbes. Coping Functions of Prayer and Posttraumatic Growth. *International Journal for the Psychology of Religion*. 2010. URL: https://surl.li/ewtrfg

39. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігіййна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологійчний часопис*. № 4 (8). 2017.

40. Tonya Thompson Gardner. The Impact of a Christian Accommodated Mindfulness Protocol on Depression, Anxiety, Stress, Spiritual Well-Being, and Attachment to God. Liberty University. 2020. URL: https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/2770/

41. Жуковський В. М. Побудова системи реабілітації адиктивних осіб на основі християнської психології: монографія. Острог «Острозька академія», 2014. 315 с.

42. Решетняк О. О. Щодо питання статусу біблійної картини світу в сучасному узусі. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. Серія : Філологічна. 2015. Вип. 59. С. 171-173. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoaf_2015_59_64

43. Релігієзнавство і теологія / А. Колодний. Українське релігієзнавство. 1999, № 10. С. 3-14. URL: https://surl.li/swnnpr

44. Цветков О. П. Культура і релігія : навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 192 с.

45. Шик Т. Гаргано 4. Духовність грецких і східних отців / Пер. італ. Я. Прирії. Р. Паранько. Львів: Свічадо, 2007. 127 с.

46. Романюк О. В. Відповідальність: філософсько-релігійні пошуки / *Релігія та медицина* : матеріали міжнар. наук. практ.конф. (присвяченій памяті свт. Луки (В.Ф. Войно-Ясенецького)). Вид-во НМУ ім. О.О. Богомольця. Київ. 2019. 376 с.

47. Франкл В. Л. Людина в пошуках справжнього щастя. Психолог в концтаборі. *Клуб сімейного дозвілля*. Харків. 2023. С.144.

48. Могільов П. А. Психологічні чинники звернення особистості до віри в Бога в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 62 с

49. Предко О.І. Феномен релігійної віри: сенсожиттєвий вимір. *Наукові праці*. Філософія. Том 300 № 288. 2017.

50. Нібур Рейнгольд. Енциклопедія політичної думки. Веб-сайт. URL: https://surl.li/egewnl

51. Головащенко С. І. Про біблійні джерела християнського аскетизму. *Аскетична мораль в давньоруській культурі* : доповіді науковців II Несторівських студій. Національний Києво-Печерський історико-культурний заповідник. Київ : КВІЦ. 2005. С. 121-127.

52. Найбільша аскеза – це прийняти те, що Бог посилає в наше життя. Венедикт Алексійчук: веб-сайт. *Дивен світ*. URL: https://dyvensvit.org/top/1029473/

53. Климишин О. Християнсько-психологічні основи розвитку духовності особистості. *Психологія особистості*. 2012, № 1. С. 69-78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2012_1_10

54. Карпюк Ю. Я. Християнські цінності – непересічні орієнтири духовного розвитку особистості людини. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_2_17

55. Casey D. Groover. The Impact Prayer Has on Reducing Anxiety. *Liberty University*. 2020. URL: https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/2365/

56. Кондратович В. П. Гібридна війна та реігійне світосприймання. *Філософія релігії та медицини в постсекулярну добу* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті свт. Луки (В. Ф. Войно-Ясенецького). НМУ ім. О. Богомольця. Київ. 2022. 278 с.

57. Rhondie Tait, Joseph M. Currier & J. Irene Harris. Prayer Coping, Disclosure of Trauma, and Mental Health Symptoms among Recently Deployed United States Veterans of the Iraq and Afghanistan Conflicts. *The International Journal for the Psychology of Religion*. December 2014. DOI : 10.1080/10508619.2014.953896

58. Релігійна віра як чинник релігійної безпеки/небезпеки в умовах російсько-української війни / Харьковщенко Є.А., Пілецький Є.А., Сколюк Ю.О. *Культурологічний альманах*. 2024, № 3. С.29-36

59. В Україні презентували результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення. МОЗ: веб-сайт. URL: https://surl.li/elsegk

60. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень / Борисова З.О., Дубровіна О.В., Дубровіна Е.А. *Євразійські наукові дискусії* : 3-я Міжнародна науково-практична конференція «» (10-12 квітня 2022 р.) Barca Academy Publishing, Барселона, Іспанія. 2022. 351 с. URL: https://surl.li/cawrez

61. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями / Хазратова Н., Малімон Л., Оійник А. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С.175-190. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22630/1/2023-175-190.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

П.І.Б._____вік_____

ОПИНИВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я…	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою,	0	1	2	3

курінням або ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - ноль балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. *конфронтативного копінг.* Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. *Дистанціювання.* Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. *Самоконтроль.* Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. *Пошук соціальної підтримки.* Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. *Прийняття відповідальності.* Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.

6. *Втеча-уникнення.* Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. *Планування рішення проблеми.* Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. *Позитивна переоцінка.* Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток Б

Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР

1. Нездатність розслабитися (напруженість).

Так

Ні

2. Роздратування і поганий настрій.

Так

Ні

3. Вторгнення у свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент.

Так

Ні

4. Неуважність, погане зосередження уваги.

Так

Ні

5. Сильний смуток, печаль.

Так

Ні

6. Сильна втома, недостатність енергії.

Так

Ні

7. Потрясіння або паніка.

Так

Ні

8. Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію.

Так

Ні

9. Труднощі засинання, погіршення сну.

Так

Ні

10. Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, в тому числі професійної.

Так

Ні

Обробка та інтерпретація результатів

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей “так” дає респондент, тим більш виражені у нього негативні психологічні наслідки травматизації, такі як

тривога і депресія, найбільш специфічні прояви ПТСР. “Пороговим” значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більше 4 відповідей “так”.

Додаток В

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1) Я спокійний				
2) Мені ніщо не загрожує				
3) Я перебуваю в напруженні				
4) Я внутрішньо скутий				
5) Я відчуваю себе вільно				
6) Я засмучений				
7) Мене хвилюють можливі невдачі				
8) Я відчуваю душевний спокій				
9) Я стривожений				
10) Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11) Я впевнений в собі				
12) Я нервую				
13) Я не знаходжу собі місця				
14) Я напружений				
15) Я не відчуваю скутості, напруження				
16) Я задоволений				
17) Я стурбований				
18) Я дуже збуджений і мені не по собі				
19) Мені радісно				

20) Мені приємно				
21) У мене буває піднесений настрій				
22) Я буваю дратівливим				
23) Я легко впадаю в розпач				
24) Я хотів би бути таким же щасливим,як і інші				
25) Я тяжко переживаю неприємності тадовго не можу про них забути				
26) Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
27) Я спокійний, урівноважений тазібраний				
28) Мене турбують можливі труднощі				
29) Я дуже переживаю через дрібниці				
30) Я буваю цілком щасливий				
31) Я все приймаю близько до серця				
32) Мені не вистачає впевненості в собі				
33) Я відчуваю себе беззахисним				
34) Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
35) У мене буває хандра				
36) Я буваю задоволений				
37) Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38) Буває, що я відчуваю себе невдахою				
39) Я врівноважена людина				
40) Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи				

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.