

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Підтримка членів релігійної громади
в складних обставинах життя**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

студент 2 курсу, 212 м групи
Драгінда Орест Борисович

Керівник:

Кандидат психологічних наук,,
доцент **Собкова С. І.**

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2024 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я. Ф.*

Чернівці – 2024

АНОТАЦІЯ

Драгінда Орест. Підтримка членів релігійної громади в складних обставинах життя. - Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці 2024 р. 102 с.

Кваліфікаційну роботу присвячено проблемі надання підтримки у вирішенні людиною складних життєвих ситуацій на різних життєвих періодах. Визначено, що важливим її елементом є така, яка здійснюється у межах духовного життя людини. Зроблене припущення, що це може бути одним із дієвих засобів загальної допомоги людині в таких обставинах. У відповідності до цього намічено і виконано відповідні завдання дослідження. Описано отримані результати дослідження, які показують специфіку духовного життя людини, розуміння можливостей отримання духовної і психологічної підтримки, також потреби у цьому. Зауважено, що отримані в роботі результати підтверджують актуальність потреби у якісній підтримці, яка може надаватися у різних формах і різними соціальними інституціями.

Ключові слова: складні обставини життя, життєві ситуації, підтримка, психологічна підтримка, релігійна громада.

ABSTRACT

Drahinda Orest. Support for Members of the Religious Community under Challenging Circumstances. — Manuscript. Qualification paper for Master's Degree in speciality 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2024. 102 p.

The qualification paper deals with the issue of providing support in solving complicated situations that arise at various stages of life. It ascertains that person's spiritual life is an essential field where this type of support should be secured. The paper also assumes that such support can be one of the most effective means of general assistance to a person who found himself in challenging life circumstances. In accordance with the above, the study outlines and fulfills its main objectives. It describes the outcomes that indicate the specifics of an individual's spiritual life, understanding of the possibilities of receiving spiritual and psychological support, as well as the need for it. In addition, the research outcomes confirm the significance of the need for quality support, which can be provided in various forms and by various social institutions. Keywords: difficult life circumstances, life situations, support, psychological support, religious community.

Key words: challenging circumstances of life, life situations, support, psychological support, religious community.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

О. Б. Драгінда

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗУМІННЯ СКЛАДНИХ ОБСТАВИН ЖИТТЯ ТА СУТНОСТІ ПІДТРИМКИ	8
1.1. Наукові погляди на визначення складних обставин життя	8
1.2. Основні ознаки складної життєвої ситуації (обставин життя)	17
1.3. Види складних життєвих ситуацій та підходи до категоризації	20
1.4. Соціально-психологічні аспекти поняття підтримка	23
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ОПИС ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕСПОНДЕНТІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Опис та окремі соціально-психологічні характеристика бази емпіричного дослідження та категорії респондентів	27
2.1.1. Опис історії християнської громади у релігієзнавчому контексті	27
2.1.2. Характеристика стану релігійна православної громади в Україні сьогодні	28
2.1.3. Основні характеристики релігійної громади як соціально-психологічної категорії	30
2.2. Діагностичний інструментарій емпіричного дослідження	34
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3. ОПИС ОТРИМАНИХ ЕМПІРИЧНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ	42
3.1. Рейтинг основних проблем респондентів	42
3.2. Опис та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	44
3.2.1. Результати анкетування з метою вивчення духовних потреб і результатів духовного життя	44
3.2.2. Аналіз анкетного опитування щодо вивчення рівня обізнаності у можливості отримання психологічної допомоги	48
3.2.3. Узагальнення показників ступеня вираженості хронічного стресу	53

3.2.4. Дані, отримані у результаті визначення стресостійкості та соціальної адаптації _____	57
3.2.5. Результати вивчення рівня особистісної адаптованості до життя у соціумі _____	60
3.2.6. Опис проєктивних показників життєвої орієнтованості респондентів _____	63
3.2.7. Опис основних тенденцій психологічної травматизації опитуваних _____	65
3.2.8. Опис результатів математико-статистичного опрацювання емпіричних даних _____	69
Висновки до розділу 3 _____	77
ВИСНОВКИ _____	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____	84
ДОДАТКИ _____	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нічого нового не відкриється у думці про те, що основою становлення людської особистості і умовою функціонування людства є соціум. Однак, суттєвим буде розгляд цього суспільного світу як найабстрактнішої, найневизначенішої сутності людського суспільного буття, в якому людська істота, ставши соціальною, спираючись на індивідуальність свого внутрішнього психічного світу, виявляє свою своєрідність у проявах активності, проходячи різні за складністю життєві періоди.

Соціальний простір має сьогодні певну особливість, яка полягає в тенденції підвищувати складність біологічного і соціального існування людини. Це і стає причиною несприятливого впливу не тільки на її особистісну цілісність, але й на якість стосунків з оточенням, на систему домінуючих цінностей. Важливо підмітити, що сучасна людина функціонує в умовах частих стресів, маніпуляційних впливів, дисгармонійних стосунків і, особливо, загроз для власного життя і життя рідних і близьких. У таких умовах саме життя значно ускладнюється і вже йдеться про такі явища, як дистрес, дезадаптація, психологічні травмування та їх наслідки. І людина, опиняючись сам на сам з такими обставинами, часто-густо виявляється безпорадною і беззахистною. І в таких умовах вона шукає опір в різних соціальних складових життя задля успішного долаття життєвих труднощів.

Стан дослідження проблеми. Наявні психологічні дослідження демонструють, що люди по-різному протистоять різним життєвим труднощам. Для одних типовим наслідком несприятливих ситуаційних впливів буде поява різного роду проблем, як от : підвищення рівня конфліктності, агресивності, зниження показників задоволеності якістю життя, соматичні захворювання, розрив сімейних стосунків тощо. Інші в таких умовах можуть прагнути до підтримки дружніх стосунків, прикладають зусилля для вироблення нового досвіду задля подолання кризи, збереження якості стосунків та власного психологічного та психічного здоров'я.

Сьогодні, в ситуації невизначеності та дистресу, будь-яка підтримка людини в межах різних сфер життя, є неоціненною. Вагому роль тут можна відвести і сфері духовності.

Проблемі підтримки присвячено широкий спектр робіт. Так, зокрема С. Богданов, Р. Г'єстад, Ш. Перрен, Г. Сельє, П. Сміт, В. Чорнобровкіна, Т. Яценко та ін. концентруються на здатності людини чинити опір та протистояти дії стресорів. Інші зосереджуються на позитивних змінах, які виникають у людини внаслідок кризових випробувань. Це Л. Калхуну, В. Панок, Т. Титаренко, та ін. І, як продовження, виникає поняття «посттравматичне зростання», яке з'являється завдяки Р. Тедескі та Л. Калхуну. А. Аллен, А. Венгер, Д. Джонсон, С. Ільїна, І. Малкіна-Пих, Д. Сміт, І. Мамайчук, Н. Тарабріна, К. Хорні, В. Фруе та ін., які свої роботи присвячують дослідженню наслідків травмівних подій, таким, як травматичний стрес і відповідні психологічні порушення. Питаннями допомоги та підтримки, зокрема, сім'ям, у вітчизняній і зарубіжній психології присвячені роботи таких науковців, як Т. Андрєєва, А. Берещенко, Л. Бучинська, В. Зацепін, О. Карабанова, Н. Пезешкіан, К. Роджерс, В. Сатир, Р. Шварц. Л. Шнейдер та інші. Проблемі різного роду підтримки присвячено роботи М. Алан (ПТСР), О. Богучарова (проблема здоров'я особистості у психологічній перспективі), Т. Каменщук, Н. Коритчук (організація першої психологічної допомоги), С. Богданова (формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів), С. Максименко (здійснення особистості), В. Панок (надання допомоги постраждалим від військового конфлікту та надання допомоги дітям та родинам, які опинились в складних життєвих обставинах), Т. Титаренко (засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації) І. Ткачук, Ю. Луценко (психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в закладах професійної освіти) та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано у межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології

«Соціально-психологічні чинники впливу на самоздійснення особистості в епоху глобалізації».

Метою дослідження є з'ясування спектру проблем, які зумовлюють складні обставини життя, їх специфіки та наявності у людей потреби у підтримці для успішного їх вирішення.

Дослідницькі завдання:

1. Описати наукові погляди і поняття складних обставин життя в минулому і сьогодні.
2. Розкрити сутність розуміння поняття «підтримка» через призму вирішення проблемних життєвих ситуацій.
3. Показати місце, роль і засоби психологічної підтримки людини.
4. Описати специфіку релігійних громад сьогодні (на конкретному прикладі), а також їх характеристики у контексті розгляду соціальних груп.
5. Емпірично дослідити актуальні проблеми людей сьогодні та показати наявність для них дієвих шляхів підтримки загалом та у межах задоволення духовних потреб в різних за складністю обставинах життєдіяльності.

Об'єктом дослідження в роботі є підтримка, яка надається людям у межах духовної сфери життєдіяльності.

Предмет дослідження: специфіка надання підтримки в різних складних обставинах життя.

Гіпотеза дослідження: підтримка, яка надається людям у межах духовного життя, може бути ефективною складовою загальної допомоги людині у ситуації складних обставин життєдіяльності.

В роботі застосовано такі **методи дослідження:**

а) *теоретичні* – аналіз, систематизація і узагальнення наукових джерел для досягнення мети та завдань дослідження;

б) *емпіричні* – спостереження, рейтингова оцінка, опитування (анкетування), тестування;

в) *математико-статистичні* – t-критерій Стюдента, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA-тест).

в) *описово-аналітичні* – кількісний аналіз емпіричних даних, опис результатів та узагальнення для формулювання висновків.

Теоретичне значення дослідження полягає у додатковій увазі до значущості конкретної сфери соціального життя для вирішення людиною проблемних ситуацій, зумовлених різними чинниками. В роботі підібрано методику дослідження специфіки психологічної підтримки людини, що перебуває в умовах життя, що носять статус складних, спираючись на загальнопсихологічну і духовну складову.

Практичне значення результатів дослідження. Результати дослідження та описаний досвід роботи може бути застосований як алгоритм надання психологічної та інших видів соціальної підтримки у досліджуваній життєвій сфері.

Апробація результатів дослідження. Деякі теоретичні аспекти досліджуваної проблематики висвітлено в матеріалах VII Всеукраїнського науково-практичного семінару «Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення» (11 жовтня 2024 року, м. Чернівці). Тема тез – «Складні обставини життя та підходи до їх виокремлення».

Структура кваліфікаційної роботи. Робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел (74 найменування). Загальний обсяг роботи складає 102 сторінки, основний зміст роботи викладено на 89 сторінках. Робота включає 5 таблиць, 25 рисунків і 7 додатків.

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗУМІННЯ СКЛАДНИХ ОБСТАВИН ЖИТТЯ ТА СУТНОСТІ ПІДТРИМКИ

1.1. Наукові погляди на визначення складних обставин життя.

Сучасний соціум пропонує своїм членам безліч непередбачуваних ситуацій через різного роду причини. Ці причини можуть набути статусу певного виклику щодо психологічного стану та здоров'я людини. Це відбувається тому, що в змінених умовах життя людська психіка, як і власне людський організм, прагне до цілісності і збереження. Тут основним завданням стає адаптація до таких умов. Але, слід зауважити, що у таких умовах досить непросто прожити різного роду неприємні, хоча і корисні для процесу адаптації в цілому, емоційні переживання, вплив різних за силою стресорів та випадків зневіри у власних силах через складнощі життєвих умов, які власне і можна кваліфікувати як складні обставини життя.

У законі України «Про соціальні послуги» [17] зазначається, що *складні життєві обставини* – це такі обставини, що здійснюють негативний вплив на життя, стан здоров'я (фізичного, психічного та психологічного) та розвиток особи, а також функціонування сім'ї, які і особа, і сім'я не можуть подолати самотужки.

У якості чинників, що можуть зумовлювати ці життєві обставини, виокремлюють такі:

- а) похилий вік;
- б) втрата рухової активності, пам'яті (часткова або повна);
- в) невиліковні хвороби, або хвороби, які вимагають тривалого лікування;
- г) психічні розлади та розлади у поведінці, які у тому числі виникають унаслідок вживання речовин, що належать до категорії психоактивних;
- г) наявність інвалідності;
- д) статус безхатька;

- е) безробіття;
- є) мала матеріальна забезпеченість;
- ж) розлади поведінкової активності у дітей у наслідок розлучення батьків;
- з) ухилення від виконання своїх обов'язків із виховання дитини батьками або особами, що їх замінюють;
- и) втрата наявних соціальних зв'язків, у тому числі через перебування в місцях позбавлення волі;
- і) жорстоке поводження по відношенню до дитини;
- ї) насильство за статевою ознакою;
- й) насильство вдома;
- к) потрапляння в ситуацію, в якій має місце торгівля людьми;
- л) шкода, завдана різними подіями: стихійним лихом, катастрофою, пожежею, терористичним актом, бойовими діями, збройним конфліктом, тимчасовою окупацією.

З огляду на події сьогодення, люди в Україні перебувають і здійснюють власну життєдіяльність вже досить тривалий період часу в умовах воєнних дій. Внаслідок цього кожна людина певним чином змушена адаптовуватися до цих умов, які є складними для кожного, а також до конкретних наслідків перебування в них. Така ситуація утруднює процес проживання і переживання інших життєвих обставин, оскільки усі вони накладаються одна на одну. Якщо розглядати тлумачення поняття «складна життєва ситуація», то вона розглядається як така, що значно відрізняється від звичних повсякденних обставин. Так, А. Коваленкова зазначає, що для окреслення таких ситуацій у дослідженнях сучасних науковців застосовується досить різноманітний спектр понять, як ось: «екстремальні ситуації», «важкі ситуації», «кризові ситуації», «стресові ситуації», «психотравмівні ситуації» тощо. Усі перелічені позначення авторка вважає спорідненими за смисловою наповненістю та специфікою сфери окреслення. Тут зазначається, що усіх їх поєднує саме детермінанта складності життєвої ситуації (обставин життя), у межах якої відбувається зміна усталеної індивідної активності (вчинків та діяльності) через зміни умов життя та потребу

в адаптації до нього. А потреба ця виникає внаслідок неспроможності людського індивіда забезпечувати своє гармонійне функціонування у побуті та соціумі завдяки вже наявним усталеним і звичним вчинковим моделям, придбаним через наявний у минулому життєвий досвід [24, с. 30].

З моменту повномасштабного вторгнення виникло чимало наукових розвідок, присвячених емоційним переживанням та станам людей в умовах війни. В. Панок говорить про те, що українська психологія (і психологічна практика) немає досвіду функціонування в умовах війни. Усі її надбання були результатом функціонування в мирному часі і відносної стабільності [38, с. 1; 39, с. 41]. А ось в умовах змінених науковці роблять акцент на оновленні методології і тематики досліджень, на впровадження їх результатів задля допомоги і підтримки людини, що є важливим для наявної розгалуженої системи практик надання психологічних послуг, які в сучасних умовах вимагають вибору найдієвішого «арсеналу» психологічних засобів [46, с. 4]. Адже автори зауважують, що під час війни найбільш частими психічними проявами стають тривога, депресія, на тлі яких з'являються психосоматичні проблеми, як ось різні больові симптоми, зокрема – у області живота та спини, а також – безсоння [67, с. 117]. Вважається, що ресурсами для людини в таких умовах стають внутрішні сили, які потрібні для долаття кризи життя конструктивним шляхом. Такими ресурсними засобами стають відповідальність, ініціативність, прагнення до сенсу. Тому ресурсами вважають те, що є цінним для особи та те, що допомагає їй набутти адаптації до стресових ситуацій. Ці ресурси поділяють на зовнішні (соціальні) та внутрішні (психологічні або душевні). Втрата одного або обох з них переживається як суб'єктивне неблагополуччя і розглядається як стан психологічного стресу [70, с. 7]. Тут дослідники говорять і про ресурсозберігаючі технології [32, с. 113], про їх роль у долатті кризових ситуацій [29], і про роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій [31] тощо.

Базовими при розгляді складних обставин життя стають праці, присвячені проблематиці стресу – Р. Лазарус, С. Фолкман, [72]; травматичним подіям –

М. Дворник [62], В. Зливков, С. Лукомська [19], В. Кличук [62], Т. Титаренко [62], О. Федан [19] тощо.

При дослідженні науковцями складних життєвих ситуацій існують різні підходи до їх назви, як ось: екстремальні ситуації, критичні ситуації, нетипові ситуації, кризові ситуації тощо. У межах наробок з цієї проблематики варто відзначити надбання таких науковців, як Я. Андрєєва [39], Д. Боулбі [72], І. Ващенко [8], Я. Гошовський [13], Б. Іваненко [8], З. Карпенко [20], З. Кіреєва [21], В. Панок [39], Т. Титаренко [61], Я. Чаплак [39], Н. Чепелєва [69] та ін.

Загалом, варто пригадати, що першопричиною усього в житті людини стає *активність*, яка притаманна усім живим істотам. Її прояви зумовлені потребою організму у забезпеченні сталості організменного функціонування (гомеостазу), оскільки виникає потреба забезпечення життєво важливих зв'язків з середовищем існування. Наслідком задоволення актуальних потреб є відповідні реакції та дії. Власне через це життя можна розглядати як безперервну активність живих істот. А сама людина з початку існування є суб'єктом досить непростой активності (внутрішньої і зовнішньої). І тому внутрішню (психічну) і зовнішню (фізичну) активність людського індивіда, яка завжди керується усвідомленою метою, називають діяльністю. І тут *діяльність* визначається як суто людська активність при взаємодії з довкіллям. Змістом діяльності є актуальні цілеспрямовані зміни в активності з метою перетворення речей і явищ задля задоволення людських потреб, що стосуються забезпечення вищезазначеної сталості у фізичному, фізіологічному і психічному плані. Але основною ознакою тут виступає усвідомленість (на відміну від тварин) [44, с. 53]. Тому у плані активності тварин ми маємо справу з поведінкою (інстинктами), а у людини – з усвідомленою діяльністю, яка є соціальною за своєю суттю.

Людська особа через діяльність задовольняє власні потреби. При цьому відбувається її взаємодія з середовищем. В таких умовах вона визначає мету цієї діяльності, мотивує її, здійснює добір засобів тощо. Тому в будь-яких змінених умовах людина свою діяльнісну активність скеровує на задоволення

актуальних на той момент потреб, зокрема важливими тут стають потреба у безпеці, базові фізіологічні потреби, любов і визнання. А задоволення цих потреб забезпечує адаптаційний процес, який вмикається під дією стресорів. Успішна адаптація, а саме досягнення комфортності життєдіяльності у нових умовах шляхом набуття нового досвіду, стає показником подолання руйнівного впливу складних обставин життя.

Задля забезпечення цього процесу існують різні ефективні стратегії, які сприяють і допомагають людині цей досвід здобути і винайти способи гармонізації та покращення якості життя шляхом безтравмивного його перебігу на основі набутого досвіду. Чому це важливо? Скоріш за все задля виживання і продовження себе в прийдешніх поколіннях. Треба розуміти, що на думку науковців-психологів виживання – це не просто фізичний акт, це ще й психологічний процес, який спрямований на усвідомлення людиною своїх потреб, причин різних емоцій та їх проявів. Саме *психологія виживання* допомагає зрозуміти механізми вчинків і діяльності людини в складних ситуаціях та правильно намітити шляхи задля зміни себе з метою досягнення намічених результатів. Це усе дозволяє не тільки вижити, але й надалі розвиватися, ставати сильнішими у долатті життєвих перешкод.

Отже, усе людське існування протягом онтогенезу керується потребами його організму та психіки, задоволення яких забезпечує цілісне та гармонійне функціонування цих рівнів через створення комфортності життєвих умов у межах подолання складних обставин життя (життєвих ситуацій).

Практично в усіх згаданих наукових працях автори акцентують на великому значенні згаданого процесу адаптації до нових обставин і подальше продукування потенціалу (ресурсів) задля функціонування в змінених умовах. Такі ресурси (ресурси стійкості) забезпечують пристосувальний процес і забезпечують здатність впоратися з впливом стресорів і тими несприятливими проявами, які через них виникли у житті людини.

Поняття «складна життєва ситуація» виявляється базовим для усіх різновидів життєвих обставин, у межах яких вимоги до особи перебувають за

межами звичних. Однак, варто зауважити, що для належного розуміння поняття «складна життєва ситуація» (синонімічно у нас – «складні обставини життя») варто окремо подивитися на тлумачення понять «ситуації» та «життєва ситуації». Наукові публікації з цього питання показують, що більшість дослідників під поняттям «ситуація» мають на увазі такі речі. як: сукупність складових середовища, які присутні в житті людини на конкретному етапі її життєдіяльності; конструкт простору і часу; поєднання різних елементів довкілля в момент конкретної часової одиниці. А ось для поняття «життєва ситуація» вчені показують її як складову способу життя особи, яка є частиною її життєвого шляху; частку життєвого простору, який є найбільш значущим для особи і є мотиватором внутрішніх життєвих спонукань [34, с. 6].

Існує думка, що складні життєві ситуації варто розглядати як певні будь-які обставини життя, наслідками яких є порушення працездатності особи, дисгармонія сформованих стосунків, неприємні емоційні переживання, які викликають дискомфорт та які при виникненні певних умов можуть здійснити такий вплив, що спричинить негативні наслідки для особистісного розвитку [2]. І закономірно, що зміна звичних для життєдіяльності умов стає для особи стресовою. Стани, які тут виникають, можуть бути різними за ступенем, тривалістю та рівнем життєстійкості [24].

Зауважується також, що складна життєва ситуація є стартовим відліком для усіх категорій ситуацій в житті, оскільки тут вимоги до життєдіяльності людської особи переходять за звичні умови [34]. Саме тому науковці можуть зазначати, що складна життєва ситуація (життєві обставини) є різновидом соціально-психологічних обставин, які пред'являють людській персоні вимоги для вироблення додаткового досвіду (адаптаційних ресурсів) задля покращення якості її взаємодії у системі «суб'єкт-ситуація» [1, с. 11]. Також дослідники показують, що складна життєва ситуація – це *життєві обставини*, які в силу зовнішніх впливів або внутрішніх змін зумовлюють порушення процесу адаптації людини до умов життя, через що вона (людина) набуває труднощів у задоволенні актуальних життєвих потреб, застосовуючи ті моделі активності,

які вироблені нею в попередні життєві періоди [34]. Такі ситуації можуть виникати внаслідок різних подій (умовно позитивних і негативних) через значні емоційні переживання. Треба розуміти, що задовольняючи одну, найактуальнішу на даний момент, життєву потребу, у особи може порушуватись якість задоволення інших життєвих потреб. Дослідники [3, с. 36] стосовно складної життєвої ситуації висловлюються, що вона досить часто тісно переплетена із індивідуальними психологічними характеристиками особи та особистісними властивостями. І це вже про те, що кожен окремий представник людської спільноти може по різному реагувати на конкретну ситуацію. Для когось вона може бути складною обставиною в житті, а для когось – ні [там само].

У загальному матеріал Вікіпедії [51] тлумачить, що *складні життєві обставини* – це соціальні, економічні, звичаєві, комунікаційні, вікові, медичні, родинні та інші проблеми і виклики, які людина не в змозі подолати самотійно і які спричиняють її соціальну дезадаптацію, випадання зі звичних соціальних систем.

В. Панок зауважує, що людина, ідентифікуючи реальну психологічну проблему, невід’ємно аналізує умови та обставини життя, які набувають статусу складних. Тому для розуміння сутності цього феномену через призму проблематики варто виокремити такий чинник, як *передумови*. Ними можуть бути *об’єктивні причини*: фізичні, географічні, соціальні і *психологічні життєві обставини*. І саме ці обставини автор називає першопричиною виникнення ситуацій, які відносимо до категорії складних [36, с. 98].

А ось Д. Невтон у своїх наукових продуктах зауважує, що в період, коли індивід перебуває в складних життєвих ситуаціях, його соціальне оточення, підкріплене міцними зв’язками, забезпечує йому захист від появи депресивних станів та розвиток депресії [74]. Така думка тільки підтверджує значущість інших людей для людини, яка виявилась в певних непростих обставинах, які є такими конкретно саме для цієї людини.

Існує думка, що життєвий шлях особи тісно пов'язаний з особливостями проходженням нею різних за складністю ситуацій. Ці ситуації можуть кардинально або частково змінювати людське життя, можуть надавати йому сенс чи позбавляти цього сенсу, робити його наповненим і змістовним чи спустошувати і в кінці призводити до виникнення екзистенційної кризи. І, як уже зазначалось, напрям цих змін залежить від індивідуальних особливостей особистості, а також від її здатності інтегрувати цей травмівний для психіки досвід у свій подальший розвиток [43, с. 77]. Такі ситуації, окрім забезпечення особистісного зростання, ще й розкривають індивідуальність людини. Адже власне ця індивідуальність допомагає досягати можливості унікального розв'язання життєвої проблеми. Таким чином, життєва ситуація, об'єднуючи зовнішні та внутрішні умови, характеризується спроможністю до змін через вплив цих умов на саму особу та взаємодію один з одним. Тому виникають різні ситуації, які не мають точної подібності і єдиного алгоритму та меж. У зв'язку із цим, вони потребують гнучкості у реагуванні в залежності саме від особливостей конкретних обставин життя [36, с. 98].

У Р. Лазаруса знаходимо обґрунтування того, що складна життєва ситуація характеризується невідповідністю між «хочу» і «можу». Тобто, це «можу» показує ресурс можливостей. При цьому ця невідповідність перешкоджає досягненню мети, що супроводжується переживанням досить неприємних емоцій, які і стають індикатором складності ситуації для людини [75].

Отже, складні умови – це певні особливі для кожного умови, які мають свої особливості і наділені індивідуальною специфікою їх проживання. Тобто, будь-яка нова для особи ситуація, в якій наявний чинник новизни, раптовості, неочікуваності, іменують складною життєвою ситуацією. На суб'єктивному рівні людина сприймає цю ситуацію як психологічні труднощі, оскільки тут потрібні ресурси для набуття нового досвіду для подальшого гармонійного життя.

Однак, розкриття досліджуваної проблематики складних обставин життя залишає ще багато різних запитань для більш повного вивчення. І тут варто подивитись на цю проблему крізь призму духовного життя людини та впливу цієї сфери на якість вирішення такого роду ситуацій.

1.2. Основні ознаки складної життєвої ситуації (обставин життя)

Соціальні, політичні, економічні та соціально-побутової особливості реалій сьогодення, які підсилені умовами воєнного протистояння в Україні, актуалізують факт збільшення кількості різного роду складних життєвих ситуацій у громадян.

І. Кучер, цитуючи А. Нестерову, говорить про те, що будь-яка життєва ситуація, яка отримує статус складної, різниться низкою характеристик, як ось [27, с. 10]:

- поява нової системи вимог до особи, що переходить за межі звичного процесу соціалізації і створює потребу адаптації до ситуації, яка виникла;
- неефективність і неадекватність усталених алгоритмів соціальної активності;
- порушення у виконанні поточної діяльності (учбової або трудової);
- руйнування кола усталеної звичної міжособової взаємодії і спілкування;
- дія стресорів на організм і психіку людини, що зумовлюють перебування людини в стресовій ситуації.

Дослідники визначають *складники важкої життєвої ситуації*, виокремлюють особливості і показують певні співвідношення і зв'язки. Але ще раз варто підкреслити присутність в ній взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, які можуть або сприяти, або перешкоджати особі у її проживанні. Зовнішні чинники є автономними, тобто незалежними від самої людини, вони визначаються ситуацією і мають такі характерні змінні [27]:

- *обмежений у часі термін вирішення*. Тут або про брак часу, який потрібен для використання усіх наявних у людини можливостей (потенційних або резервних) задля цього. Ці резерви потрібні для додання наявних перешкод.

Може мати місце недосконалість цих можливостей, що створює неможливість застосування їх протягом коротких хронологічних меж;

- *складні зовнішні обставини*, які є надміру складними для подолання цих ситуацій шляхом вироблення відповідного досвіду. Тоді з'являється неспроможність або небажання їх вирішувати. Тут варто оцінити сукупність цих перешкод і робити спробу усвідомити усю складність життєвої ситуації і в результаті шукати і знаходити конкретні шляхи і засоби;
- *ризик для життя і здоров'я людини*. Він є дуже вагомим чинником на шляху до реалізації життєвих завдань, оскільки тут домінує інстинкт самозбереження і особа не завжди готова до ризику задля збереження здоров'я і життя;
- *нерозуміння або небажання оточуючих зрозуміти людину*. Це створює перешкоди на шляху реалізації людиною життєвої мети у конкретній ситуації;
- *виникнення інших або нових обставин* при наявності невирішених попередніх, а ще – їх швидкоплинність, а подекуди і неможливість швидко змінити наявні в досвіді способи дій;
- *сприятливі обставини* для успішного вирішення ситуації при найменших психічних і фізичних затратах;
- *повна відсутність підтримки*, що сприяє виникненню віри в себе, коли необхідно напружувати сили, які перевищують межі можливого і викликають фрустраційні стани, наслідком яких може бути депресія, психологічна травма і т.і.

Наведені складники зовнішнього чинника не є вичерпними, оскільки вони виокремлені як типові, але конкретна ситуація є неповторною.

Внутрішній чинник розглядається на двох рівнях: суто психологічному та соціально-психологічному.

Психологічний рівень містить такі змінні [там само]:

- усвідомлення і подальше визнання власного безсилля впровадити зміни з метою подолання складної ситуації;

- розуміння наявності ризику для здоров'я, необхідності кардинальних життєвих змін;
- невизначеність самої ситуації для особи, що перебуває у пошуку оптимального розв'язку ситуації;
- боротьба між «хочу і можу»;
- боротьба з власним вибором між моральним і матеріальним, невпевненість у власних спроможностях і силах, знервованість, відмова від боротьби;
- усвідомлення наявності стресової ситуації, розгубленість у постановці життєвої мети;
- наявність психічного перевантаження, усвідомлення особистої тривожності, ситуації необхідності додання життєвих проблем;
- незрозуміла динаміка у виникненні психічних станів, невпевненість у власних силах, психологічна неготовність до вирішення ситуації, прояв відповідних фрустраційних емоцій, амбівалентності почуттів та необхідність вольових затрат.

Соціально-психологічний рівень містить:

- прийом та подальше опрацювання досить об'ємної інформації;
- нерозуміння вимог, які пред'являє оточення;
- дефіцит інформації, потрібної для орієнтування в ситуації;
- наявність досвіду конкретних дій для подолання наявних життєвих обставин;
- усвідомлення результатів власних вчинків та відповідальність за їх наслідки;
- деяка обмеженість у фізичних та інтелектуальних можливостях, а також інструментальних засобів;
- власна спроможність приймати термінові рішення за нетривалий термін.

Одже складні обставини життя у вигляді наявності конкретної життєвої ситуації можуть мати місце або через неврівноваженість системи стосунків особи з оточенням, або через невідповідність у її цілях, прагненнях та наявних можливостях їх реалізації відповідно до особистісних властивостей конкретного індивіда. Саме такі ситуації пред'являють людині вимоги

підвищеної складності у відповідності до наявних у неї здібностей та можливостей, особистісного потенціалу. Такі обставини є стимулюючими для активізації її індивідуальної активності і стають ресурсом для вироблення нового життєвого досвіду задля переходу в стан психологічного і фізичного комфорту.

1.3. Види складних життєвих ситуацій та підходи до категоризації

Основною закономірністю у виокремленні складних життєвих ситуацій (складних обставин життя) є урахування їх специфіки (співвідношення суб'єктивних та об'єктивних елементів). У цьому плані вони можуть набувати кваліфікації критичних, несприятливих, надзвичайних, проблемних, екстремальних тощо. При цьому назва «складна життєва ситуація» виявляється універсальною для усіх виокремлених видів. І тут очевидним є те, що усі ці назви відображають різні аспекти складної життєвої ситуації і можуть застосовуватись синонімічно. Розглядаючи таку ситуацію як детермінований внутрішніми та зовнішніми чинниками фрагмент дійсності, який особою сприймається як психологічна складність, виокремлено категорії складних ситуацій як різновидів [49, с. 71]. Вони мають і спільні характеристики, і певні відмінності (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Співставлення основних параметрів категоризації різних видів складних життєвих ситуацій (обставин)

№	Назва ситуації	Складники		
		чинники, які її викликають	специфічні особливості	індивідуальні особливості прояву
1	2	3	4	5
1.	Стрессова ситуація	вплив стресорів	психофізіологічна реакція людини	зростаюча тривога
2.	Конфліктна ситуація	несприятливі умови	внутрішній або зовнішній конфлікт	активізація механізмів психологічного

				захисту
3.	Фрустраційна ситуація	суперечливі умови	зміна думок, почуттів, вчинків	амбівалентність почуттів та поведково-когнітивні зміни
4.	Травмівна ситуація	травмівні умови	сильне емоційне напруження	ризик виникнення ПТСР

Продовження таблиці 1.1

5.	Екстремальна ситуація	впливи, які перевищують можливість внутрішніх ресурсів	Інтенсивна мобілізація організму	потреба залучення усіх фізичних та психічних можливостей
6.	Надзвичайна ситуація	загрозливі та шкідливі умови	загроза життю та здоров'ю	виникнення різних психічних станів, потреба у допомозі
7.	Напружена ситуація	зміна звичних умов життєдіяльності	нервово-психічне напруження	Бажання звільнитися від напруги

Джерело: складено автором на основі праці [49, с. 71]

Усі ці ситуації можуть виявлятися у таких категорій громадян [51]: безробітні особи, або ті, які зареєстровані в центрі зайнятості; внутрішньо переміщені громадяни; сім'ї, які мають статус малозабезпечених; сім'ї, в яких є члени з інвалідністю; сім'ї з дітьми, в яких наявна тривала хвороба батьків; сім'ї, у межах яких триває процес батьківського розлучення; неповнолітні зі статусом «мати-одиначка» або «батько-одиначка»; сім'ї, в яких відібрано дітей у батьків без позбавлення їх права на батьківство (рішення суду); сім'ї з дітьми трудових мігрантів; біженці а також особи, які потребують притулку і захисту; особи, які звернулись з до офіційних органів заявою про захист; сім'ї, у яких дітей влаштовано до відповідних закладів виховання та інституційного догляду; особи, які постраждали через пожежу, стихійне лихо, бойові дії, катастрофу, терористичний акт, тимчасову окупацію, збройний конфлікт; особи – учасники антитерористичної операції та такі, що здійснювали реалізацію

заходів національної безпеки, а також оборони та стримування збройної агресії; діти-сироти та такі, що позбавлені батьківського піклування; жінки, які заявили про намір відмови від новонародженої дитини; особи з ВІЛ-інфекцією; особи, які хворіють на туберкульоз; особи з поведінковими та психічними розладами через уживання психоактивних речовин; особи, які мають залежність від азартних ігор; особи – постраждалі від різних видів домашнього насильства; особи, які мають статус кривдника через вчинення ними домашнього насильства, направлені для участі у програмі для кривдників; постраждалі від торгівлі людьми; особи, які відбували покарання в місцях позбавлення волі; особи з числа тих, хто перебуває на обліку органів пробації; особи зі статусом безхатченків; повнолітні особи, які вважаються недієздатними і у яких відсутній опікун; повнолітні особи з обмеженою дієздатністю і без піклувальника; члени сімей, в яких батьків поновлено в правах; діти, що перебувають на обліку у службах у справах дітей як такі, які вважаються такими, що перебувають у складних обставинах життя (діти – жертви цькування (булінгу); діти з досвідом аутоагресивних дій (суїцидальні спроби); діти – об'єкти жорстокого поводження; діти, від яких відмовились батьки; діти, які мають статус сиріт чи такі, які позбавлені батьківського піклування, які перебувають у закладах інституційного виховання та догляду, в прийомних сім'ях, дитячі будинки сімейного типу і такі, які перебувають під опікою; діти, які влаштовані в патронатні сім'ї; діти, батьки або опікуни яких ухиляються від своїх обов'язків; сім'ї, в яких діти систематично втікають з дому; сім'ї, в яких діти не відвідують заклади освіти без поважних на це причин; діти, які належать до категорії осіб з особливими освітніми потребами; діти, у яких наявна інвалідність; діти, які мають тяжкі захворювання, травми, розлади, стани; діти, які належать до категорії таких, що мають потребу в паліативній допомозі; особи з інвалідністю, які досягли повноліття; особи з числа таких, що досягли похилого віку (80 р. і старше), з IV, V групами здатності до рухової активності, з наявними поведінковими та психічними розладами); особи з числа одиноких; повнолітні особи з потребою у паліативній допомозі.

Отже, зважаючи на викладену вище інформацію, варто зауважити, що кожен окремий представник соціуму в теперішній конкретний момент життя може проживати відповідний вид складної життєвої ситуації або їх сукупність і мати відповідний категоріальний статус. Такі умови потребують обов'язкового врахування як у повсякденному житті, так і при різноплановій професійній взаємодії.

1.4. Соціально-психологічні аспекти поняття підтримка

Словники української мови [53, с. 516; 54] містять тлумачення слова «підтримка», посилаючись на відповідні джерела:

1. *Підтримка* – це дія у значенні підтримати щодо конкретної позиції в житті або у відношенні до надання технічної (військово-технічної) допомоги.
2. *Підтримка* – це те (тут – у розумінні прямої дії чи застосування засобу), що підтримує когось, може слугувати опорою комусь або чомусь.
3. *Підтримка* – те (у переносному значенні, при розмові – як допомога), що дозволяє зберігати чию-небудь життєдіяльність, а також може підкріплювати когось і змінювати кого-небудь, як ось заробіток (матеріальне забезпечення), підбадьорювання, налаштування на досягнення результату, опора на моральні та ідеологічні ресурси.

Надзвичайно важливою стає підтримка в соціальному контексті. Тут вона отримує назву соціальної і власне розглядається як комплекс різних форм допомоги людині та її підтримки з боку соціального оточення.

Соціальна підтримка має такі *різновиди*: матеріальна, емоційна, інформаційна або інструментальна [46].

Матеріальна підтримка містить процес підтримування з допомогою матеріальних ресурсів (гроші та матеріальні блага).

Емоційна підтримка має на меті надання підтримки в емоційному контексті і включає такі аспекти, як присутність, слухання, розуміння, розділення емоційного досвіду.

Інформаційна підтримка спрямована на надання інформації, рекомендації та роз тлумачення у важливих для людини ситуаціях.

Інструментальна підтримка передбачає конкретну практичну допомогу задля допомоги у вирішенні проблеми чи досягнення людиною мети.

Отримання підтримки має вагоме значення для психологічного комфорту особи, оскільки саме вона (підтримка) може допомогти знизити вплив стресорів при різного роду подіях, підвищити самооцінку та стимулювати самовизначення, створити умови для належного відчуття приналежності до соціальної групи чи соціуму загалом та відповідної соціальної включеності.

Психологи вивчають різні складові соціальної підтримки, а також – її вплив на фізичне та психологічне здоров'я, механізми дії та ефективність різних її форм.

Загалом соціальна підтримка становить важливу складову психологічного функціонування особи, сприяє досягненню нею мети, підвищує самоповагу та є сприятливою для відчуття психологічного комфорту.

Соціальна підтримка – це допомога людині від іншої людини у ситуації, яка визначається як проблемна або з наявними труднощами.

Виокремлюють два *різновиди підтримки*, а саме [56]: очікувану у майбутньому та отриману у минулому. Як саме це можна охарактеризувати? Людина може очікувати на підтримку від інших у ситуаціях, які мають стресовий вплив, у майбутньому. Прикладом може бути курець, що має намір кинути курити. Він може уявляти цю майбутню підтримку. І такий тип називається *підтримкою, яка сприймається*. Ця підтримка більшою мірою пов'язана з оптимістичним баченням особою свого майбутнього, ніж з фактично наявною фізичною підтримуючою взаємодією. Ця підтримка може виявитися дещо завищеною, оскільки не завжди перевірялася у конкретних складних ситуаціях. Інший спосіб – це запитати про те, яку саме підтримку особа отримувала у межах проблемної ситуації. Саме це називають ретроспективним звітом *реальних дій*. Прикладом стає те, яка допомога отримувалась останнім тижнем. Тобто, людина може сподіватися, що її близькі

допоможуть їй у потрібний період життя, але вона не може пригадати їх значну допомогу у ситуаціях нещодавніх складнощів.

Отже, соціальна підтримка як різновид підтримки – це дії оточення (сім'ї, друзів, колег) у забезпеченні фізичного та емоційного комфорту особи, що забезпечує їй можливість усвідомлення приналежності до людської спільності і відчуття любові, поваги і піклування про себе з їх боку.

Дослідники під різними практичними процедурами надання психологічної підтримки мають на увазі певну групу прийомів, у межах яких відбувається супровід (ведення) фахівцем клієнта, які об'єднані у відповідності з цілями та допомагають вирішити конкретне завдання того чи іншого життєвого етапу [39, с. 269]. Водночас проведенню рідних процедур мають відповідати відповідні техніки – такі спеціальні прийоми, які можна застосовувати у напрямі психологічної підтримки для проходження кожного етапу з метою забезпечення ресурсності через набуття нового досвіду. І тут конкретна техніка може успішно застосовуватись для психологічного супроводу людини в неординарних життєвих умовах існування. Техніку психологічної допомоги розглядають як спеціальні прийоми, який фахівець у межах відповідних спеціально організованих процедур використовує для надання психологічної підтримки людині в залежності від конкретного етапу. При цьому психологічна техніка може мати універсальний характер для різних ситуацій, або ж вона може бути специфічною і залежати від специфіки психоемоційного стану людини та наявного у неї психологічного утруднення. Пропонуються шляхи відновлення психологічної рівноваги у різних ситуаціях – від простих життєвих до складних рідного ступеня, коли можна допомогти собі самостійно [35], так і для використання в роботі фахівцями [4; 5; 64], які видаються за вимогами часу.

Висновки до розділу 1

Здійснений у межах розділу аналіз засадових теоретичних поглядів і підходів до дослідження проблеми підтримки в складних умовах життєдіяльності уможливив узагальнення цього поняття задля розуміння його у межах висунутої проблематики, а саме:

1. Сучасні умови життєдіяльності людей в українському суспільстві, що перебуває під впливом воєнних дій, створюють безліч складних ситуацій, для успішного функціонування в яких людина не має ресурсності і досвіду.
2. Такі обставини можуть зумовлюватись різного роду чинниками, як ось: вік, фізична і когнітивна обмеженість, захворювання, психічні та поведінкові порушення, інвалідність, наявність статусу безхатька, відсутність роботи, неналежні матеріальні статки, прояви розладів у активності дітей через розлучення батьків, ухилення від виконання певних обов'язків матері чи батька, втрата сталих соціальних зв'язків з різних причин, жорстоке поводження з дітьми, різного роду насилля, ситуація торгівлі людьми, шкода через різні екстремальні події та стихійні лиха, у тому числі – і через війну.
3. Існують різні, але водночас споріднені підходи до виокремлення складних обставин життя, де у кожному застосовуються конкретні назви, під якими маються на увазі спорідненні обставини, де спільною є детермінування їх як складних.
4. Основною ознакою усіх категорій складних обставин життя стає умова адаптації задля вироблення нового психологічного досвіду і ресурсів.
5. Успішність адаптаційних процесів забезпечується метою задоволення актуальних потреб та підтримання їх балансу в змінених умовах.
6. При характеристиці складних обставин життя дослідники керуються певними складниками, особливостями і виокремлюють відповідні їх зв'язки і співвідношення, а також підкреслюють в них внутрішні і зовнішні чинники, які, при різній взаємодії, можуть бути сприятливими, або перешкоджати людині для належного проходження і проживання.

РОЗДІЛ 2

ОПИС ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕСПОНДЕНТІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис та окремі соціально-психологічні характеристика бази емпіричного дослідження та категорії респондентів

Дослідження, які намічені завданнями роботи, проведено на прикладі православної громади як одного з різновидів релігійних громад.

Разом дослідженням охоплено 42 особи віком від 18 до 80 років, з яких – 27 жінок і 15 чоловіків. 22 респондентів (52 %) – це люди, які працюють або здобувають професійну освіту, а 20 (48 %) – ті, хто не працює, основну масу яких становлять пенсіонери.

2.1.1. Опис історії становлення християнської громади у релігієзнавчому контексті. Християнська Церква як така виникає в першій половині I століття нашої ери. Це приблизно 33 рік першого століття. Згідно Біблії, на віруючих учнів Ісуса Христа сходить у день п'ятидесятниці Святий Дух. І саме це стало Так утворилась християнська Церква [14, с. 2].

Перша громада християн жила в Єрусалимі. Люди, що належали до неї, «мали серце одне і одну душу, і жоден із них не вважав, що з маєтку свого за своє, але у них усе спільним було» [15, с. 4]. Тобто, початково при своєму утворенні християнське зібрання (громада) жила спільним життям в плані матеріальному та й у духовних справах, таких, як спільна молитва, справи милосердя, проповідь віри, що перебувало в апогеї ревного слідування високим нормам євангельської моралі.

З часом, коли віруючі християни розійшлися з проповіддю по всьому цивілізованому світі, утворилося дуже багато великих та малих громад людей, що називали себе християнами. Гуртувалися вони навколо своїх єпископів. Постійно збиралися на молитву та причастя. Так само, упродовж перших

століть, на високому рівні була розвинута соціальна складова духовної та матеріальної опіки стосовно потребуючих з боку церковної християнської громади.

За дві тисячі років існування християнської Церкви по різному в історичному вимірі та у плані ситуації на місцях відбувалося життя громад. Якщо предстоятелем і очільником такої громади була людина високої моралі та ентузіаст своєї справи – життя віруючих adeptів було у духовно-матеріальному відношенні гармонійним, а при іншій ситуації, відповідно, були протилежні результати. Хоча власне цей процес був взаємно обумовлений. І це тому, що як керівник формує настрій та розвиток підлеглих, так і середовище породжує собі подібних лідерів-керівників. Та, незалежно від описаних вище особливостей, спільним для всіх громад упродовж двох тисячоліть було те, що у кожній *громади* окремо та у всіх разом мало бути присутнім в обов'язковому порядку *чотири фундаментальні показники*.

Перший – спільна православна віра.

Другий – обов'язкова наявність ієрархії священства, що має зв'язок по рукопокладенню з часів апостолів.

Третій – спільна участь членів громади у церковних таїнствах.

Четвертий – спільний Божий Закон як дороговказ для здійснення вчинків і дій, гідних православного християнина.

Усі ці чотири складові є обов'язковими атрибутами для належності будь-яких громад, зокрема, до Православної Церкви. Якщо відсутня хоча б одна складова, громада вважається такою, що не належить до Православ'я [41]

2.1.2. Характеристика стану релігійна православної громади в Україні сьогодні. На початку дев'яностих років двадцятого століття, коли тільки стверджувалась незалежність і державність України, в житті православних громад нашого українського суспільства теж відбувалися непрості процеси.

За часів існування України в складі Радянського Союзу Православна Церква на просторах країни рад була однією і називалася як «Руська Православна Церква». Очолював її патріарх московський, а в Україні керував церковними справами київський митрополит. Український екзархат Руської Православної Церкви – так називалась частина РПЦ в Україні.

У тисяча дев'ятсот дев'яностому році цей екзархат отримав від РПЦ відносну незалежність і самостійність в управлінні. Так утворилась Українська Православна Церква (УПЦ). Це було автономне утворення, але у складі РПЦ. В тисяча дев'ятсот дев'яносто другому році в середовищі УПЦ відбулося розділення і частина єпископів та духовенства з приналежними до неї людьми на чолі зі своїм предстоятелем – митрополітом київським Філаретом (Денисенко) об'єдналися з частиною єпископата і духовенства Української Автокефальної Православної Церкви, яка відновила своє існування незадовго перед цим після років гонінь з боку комуністичної влади. Так був утворений Київський Патріархат Української Православної Церкви (УПЦ КП). Очолив його патріарх Мстислав (Скрипник), але він правив недовго через свій вік. Наступним очільником Київського Патріархату став Патріарх Володимир (Романюк), якого пізніше замінив патріарх Філарет (Денисенко). При цьому більшість парафій і духовенства залишилися в УПЦ. Також існувала УАПЦ, яку складали єпископи, духовенство і миряни, що не бажали входити до УПЦ КП і залишалися у своїй окремій структурі.

П'ятнадцятого грудня 2018 року на об'єднавчому соборі у місті Київ була утворена Православна Церква України (ПЦУ) [26, с. 141]. Ядром цієї церковної структури стала УПЦ КП, а також УАПЦ та частина УПЦ. Патріарх Філарет (Денисенко), якого залишили почесним патріархом, в скорому часі заявив, що він виходить з ПЦУ і відновлює УПЦ КП. За ним з ПЦУ відійшла мізерна кількість духовенства і мирян.

Станом на дві тисячі двадцять четвертий рік у православному середовищі України існує два великих релігійних утворення з мільйонами православних віруючих християн. Це такі, як Українська Православна Церква та Православна

Церква України. На превеликий жаль, маючи одну спільну православну віру, керівники цих структур, духовенство та народ ворогують між собою, цим самим в корні перекреслюючи всі ті фундаментальні норми Євангелія, на яких базується Православ'я.

Кожна православна громада (парафія) у цих організаціях (УПЦ і ПЦУ) має свій окремий статус юридичної особи за українським законодавством. Відповідно, усі матеріальні питання парафія у лиці настоятеля і прихожан вирішує сама. Це дає можливість кожній громаді вибудовувати своє життя – як духовне, так і матеріальне. Це означає, що, якщо є добра воля настоятеля і парафіян, громада може активно проводити місіонерсько-просвітницьку роботу серед людей, надавати духовно-психологічну підтримку, а також матеріально допомагати тим людям, які потребують цього. Задля такої діяльності потрібно всього лиш, щоб настоятель громади був на своєму місці, мав відповідну освітню формацію, моральність та ентузіазм. А ще дуже важливою є обов'язкова підтримка і бажання доброї команди з прихожан цього Храму. І в УПЦ, і в ПЦУ ситуація з цим подібна [43]

Можна сподіватися, що у майбутньому розділення між цими двома великими гілками українського Православ'я буде подолане і вони всі спільно будуть трудитися задля блага проживаючих в Україні людей.

2.1.3. Основні характеристики релігійної громади як соціально-психологічної категорії. Щодо ролі релігійної громади в житті людини, тут науковці та дані про історію українського народу вказують на те, що одним із чинників, що можна назвати провідним для формування особистості громадянина України, є християнська Церква. Така роль їй відводилась з давніх давен [6, с. 49].

Релігійна громада – це тип релігійної організації, яка вважається локальним об'єднанням людей-одновірців для спільної участі в релігійному житті задля задоволення релігійних потреб та виконання релігійних практик. Вона також характеризується як первинна організаційно-структурна одиниця-

ланка відповідної конфесії. Релігійна громада у такому сенсі – одне з базових юридичних та релігієзнавчих понять. Релігійні громади загалом утворюються за принципом приналежності до конфесії за територіальним принципом. Такі громади часто набувають правового статусу юридичної особи, і при цьому найчастіше усі її представники є власниками спільного майна. Можна спостерігати офіційно юридично зареєстровані організації, так і такі, що діють без реєстрації [48].

Виокремлюють такі *загальні риси релігійної громади* [28, с. 119]:

- відкритість для приєднання нових членів;
- демократизм у керуванні та розподілі функцій
- розподіл функціональних обов’язків;
- колективне обговорення поточних питань;
- колективне прийняття рішень.

Щодо *чисельності* такої громади варто зауважити, що тут вона варіюється [48,] від декількох осіб – до кількох сотень людей-одновірців (прикладом можуть бути мешканці села, парафіяни). Така громада має *структуру*:

- пересічні парафіяни;
- голова парафії (у православній громаді – священнослужитель);
- виконавчі органи (наприклад, як-от парафіяльна рада або ініціативна група, збори громади тощо).

З юридичного погляду таку громаду називають місцевою організацією людей одного віросповідання, що об’єдналися на засадах добровільності з метою задоволення духовно-релігійних потреб [17, с. 3],

Законодавчі національні засади у різних країнах передбачають наявність мінімальної кількості дорослих членів громади для реєстрації цієї громади в офіційному на державному рівні у порядку, однаковому для всіх, визначають майнові, фінансові та інші права організацій релігійного спрямування. Різняться при цьому критерії класифікації, специфіка виникнення у межах конкретних релігій і деномінацій, формуванням відповідного віровчення,

культових практик, принципами утворення, груповими нормами, внутрішнім укладом життя. На сьогодні простежуються традиційні настанови для різних релігій щодо нижнього кількісного порогу людей, які можуть утворювати первинну релігійну громаду.

Релігійна громада, яка стала базою для проведення дослідження – це громада, наділена відповідними соціально-психологічними характеристиками *груп*, оскільки вона є об'єднанням людей, створеним на засадах спільної ознаки, якою є така сумісна діяльність, як звершення духовного життя на основі потреби у ньому. *Основними ознаками* цієї громади як групи за різними критеріями є такі [33, с. 31.]:

- *відповідно до класу груп* – це *неформальна група*, оскільки виникла досить спонтанно і перелік її членів та кількість документально не регламентовані;
- *за характером контактів* – ця група *реальна*, оскільки її члени безпосередньо контактують, але в ній може бути декілька груп (по 5-7 осіб), в яких контактна взаємодія більш тісна;
- *за якісною ознакою* – це *велика група*, так як її чисельність умовно варіює від 150 до 200 осіб. Така велика група як соціальне об'єднання, незважаючи на достатньо велику кількість її членів, вважається реальною, але значною за кількісними показниками і особливостями організації людською спільністю, в якій усі її представники є включеними у сумісну діяльність (задоволення духовних потреб через релігійну приналежність). Тому тут варто звернутися до поглядів Б. Паригіна, який за критерієм масштабності таку спільноту, як релігійна, може відносити до категорії *спільнот середнього рівня* [23, с. 168];
- *у відповідності до процесу соціалізації*, така група (досліджувана в роботі) більше належить до категорії *первинних*, оскільки на основі засад спільного віросповідання, людина стає приналежною до неї на ранніх етапах онтогенезу і до цієї групи індивіда частіше приєднують батьки;
- *за підходом щодо типів соціальних спільнот* – це *субсоцієтальний тип спільноти* (релігійна група), яка є складовою субглобального типу – конкретної релігії, зокрема, тут – *православної* [23, с. 168].

Отже, аналіз соціально психологічних підходів до виокремлення категорій та типів соціальних спільнот і груп дає змогу у подальшому виокремити відповідні організаційні етапи та визначити психодіагностичний інструментарій дослідження висунутої в роботі проблематики.

2.2. Діагностичний інструментарій емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей надання різного роду підтримки, у то числі, і психологічної, членам релігійної громади в умовах їх духовного життя.

Процедуру дослідження організовано у кілька етапів, а саме:

Перший етап дав можливість з'ясувати основні показники надання підтримки через опору на проведений теоретичний аналіз цього поняття загалом і у психології і релігієзнавстві зокрема.

Другий етап – це етап, на якому було обрано діагностичний інструментарій емпіричного вивчення висунутої проблематики.

На *третьому етапі* було проведене власне дослідження серед обраної категорії респондентів за допомогою бланкових варіантів методик з подальшим опрацюванням і узагальненням.

Четвертим етапом забезпечено інтерпретацію емпіричних показників та їх математико-статистичне опрацювання з подальшим формулюванням висновків.

У відповідності до завдань дослідження та мети обрано емпіричний інструментарій, до якого увійшли такі методики:

- авторська анкета для вивчення духовних потреб і результатів духовного життя (додаток А);
- анкета для з'ясування рівня обізнаності у можливості отримання психологічної допомоги (додаток Б);
- тест-самооцінка на визначення хронічного стресу (додаток В):

- методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге (додаток Г) ;
- методика «Наскільки ти адаптований до життя?» (А. Фурмана) (додаток Д);
- проєктивний тест «Ваші життєві цінності» (додаток Ж);
- проєктивна методика вивчення особливостей психічної травматизації (додаток З).

Дослідження проводилось анонімно з дотриманням принципів психологічної етики. Достовірність результатів обумовлено належною кількістю вибірки та використанням відповідного діагностичного інструментарію.

Анкета для вивчення духовних потреб і результатів духовного життя. Респондентам було запропоновано зазначити свій вік і статеву приналежність. В інструкції зазначалось, що запитання анкети спрямовані для кращого розуміння їх духовних потреб, актуальних проблем і результатів духовного життя. Підкреслено, що анкета анонімна, а її результати будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді. Анкета містить 10 запитань змішаного типу.

Анкета для вивчення рівня обізнаності у можливості отримання психологічної допомоги. Також містить 10 запитань з різними варіантами відповідей. Інструкцією обумовлено таке: «Просимо Вас щиро відповісти на запитання анкети. Ваші відповіді допоможуть нам зрозуміти ставлення психології і психологів в нашому суспільстві, а також виявити зону ваших інтересів та потреб у цій сфері». Анкету використано задля підвищення рівня обізнаності і привернення уваги людей до можливості отримання психологічної допомоги і підтримки.

Тестові методики застосовано з метою вивчення актуальних станів респондентів та виявлення основної психологічної проблематики на сьогоденішньому етапі життя.

Тест-самооцінка на визначення хронічного стресу [60]. Методику спрямовано на вивчення наявності ситуації дистресу (хронічного стресу) в сучасних травмівних умовах воєнного протистояння країні-агресору. Тест пропонує здійснити виявлення рівня хронічного стресу, застосовуючи 10-бальну шкалу, де 1 бал – відчуваю дуже рідко, 5 балів – відчуваю це час від часу, 10 балів – відчуваю постійно.

Респондентам було запропоновано на окремому аркуші поруч відповідного пункту поставити число, яке відповідає їх стану. При опрацювання підраховувалась кількість показників у межах 7-10 балів.

Трактування результатів таке:

Показник наявний у кількості більше 10-ти. Свідчення про те, що хронічний стрес, який переживає досліджуваний, перебуває на досить високому рівні, а його вплив може бути руйнівним. Для стабілізації комфортного стану та відновлення власної ресурсності людині потрібна невідкладна допомога фахівця-психолога.

Показник у межах 5-9. Хронічний стрес перебуває на середньому рівні тяжкості, однак він серйозно впливає на людину. Також є потреба у зверненні до фахівця або застосуванні спеціальних практик самодопомоги.

Показник від 2 до 4. Людина переживає легку дію хронічного стресу і може самостійно упоратися з його наслідками.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) [22, с.15]. Методика являє собою психометричну шкалу самооцінки людиною актуального рівня стресу, який був присутній протягом останнього року. Автори методики виходили з того, що наслідки стресу для особи визначаються не тільки індивідуальними особливостями, а також частотою та силою впливу стресорів (стрес-чинників). Для виявлення стресової завантаженості ними складено шкалу, в якій кожній важливій події в житті відповідає певна величина балів у залежності від ступеня стресогенності цієї події.

Стимульним матеріалом для досліджуваних став перелік травмівних подій, які проранжовані за балами.

Респондентам пропонувалось прочитати перелік ситуацій, серед яких вони обирали ті, що мали місце у їхньому житті протягом останнього року.

Потім обрані ситуації і події сумувались за балами, які їм відповідають.

Отриманий сумарний бал визначав рівень стресостійкості.

Результати інтерпретуються у відповідності до кількості набраних балів таким чином:

150 балів припускають 50-% вірогідність виникнення у респондента якогось захворювання, а при досягненні 300 балів ця вірогідність зростає до межі 90 %. Підрахована сума балів показує і те, якою мірою особа здатна чинити опір стресові. Великі сумарні бали – це тривожний сигнал, що попереджає про наявну небезпеку. Тут людині слід вжити термінових заходів задля того, щоб упоратись зі стресом. Визначена сума балів важлива і тому, що вона кількісно відображає рівень стресової завантаженості респондента.

Здатність опиратися стресові ранжується таким чином:

- від 50 до 199 балів – високий рівень;
- від 200 до 299 балів – межовий рівень;
- від 300 і більше – низький рівень (висока вразливість).

Як приклад, якщо, отримана сума перевищує показник 300, то це можна розуміти як те, що людині загрожує реальна небезпека, як ось синдром емоційного виснаження чи психосоматичне (вторинне) захворювання, оскільки проживання таких інтенсивних стресів часто призводить людину до нервового виснаження.

Методика «Наскільки ти адаптований до життя?» (А. Фурмана) [68; 55, с. 95] – це шкала, яка вимірює ступінь особистісної адаптованості. Вона являє собою конкретний інструмент, який застосовується для вивчення успішності взаємодії особи з її оточенням. Ця методика робить можливим оперативно діагностувати особистісну адаптованість у соціальних умовах на її можливих рівнях функціонування. Методика досить зручна в роботі, досить

легка в опрацюванні та інтерпретації отриманих даних. Вона охоплює актуальне поле людської життєдіяльності, дозволяє визначити зони достатньої та недостатньої адаптованості, виявити сприятливі й несприятливі для адаптивних процесів ситуації.

В адаптованому опитувальнику людська життєдіяльність об'єднана в чотири сфери: сфера основної діяльності, сім'я, вулиця (оточення), Я-образ (сприйняття себе).

У кожній сфері присутні її основні компоненти, з якими респондент регулярно взаємодіє. Досліджуваний у процесі тестування здійснює самооцінювання власного ставлення до усього переліченого.

Респондентам було запропоновано прочитати пункти зліва і поставити навпроти знак «+» у стовпчику, який показує їхнє сприйняття цього компонента при позитивному і негативному ставленні, обравши варіант, який їм близький.

Після опрацювання результатів можна виявити рівень особистої адаптованості досліджуваного до життя у соціумі (адаптованість, неадаптованість, дезадаптованість), а також виявити так звані «слабкі» або проблемні для кожного соціальні сфери для кращого розуміння детермінованості наявних проблем.

Проективний тест «Ваші життєві цінності» [45]. Опитувані отримали аркуш з фігуркою людини і такою інструкцією: «Фігурка, яка тут намальована, навмисно позбавлена різних зовнішніх деталей. Вам пропонується зробити з неї повноцінну людину, забезпечивши усім необхідним для її життя. Ви можете малювати усе, що вважатимете за необхідне. При цьому приділіть увагу загальному тлу».

Опрацювання результатів здійснюється за відповідним інтерпретаційним ключем. Вибір саме цієї методики зумовлений метою полегшення процедури діагностики з поваги до категорії респондентів старшого віку.

Проективна методика для вивчення особливостей психічної травматизації [58]. В межах цього тесту-проекції представлені можливі

глибинні психотравми, які, вважається, є у кожного. З допомогою цієї методики не можна зрозуміти усі наявні проблеми, однак можна виявити так звані «дзвіночки», які покажуть напрям реально-існуючої проблеми. Мета вибору методик збігається з описаною у попередньому описі.

Досліджуваним пропонується поглянути на картинку з чотирьох сегментів і обрати той малюнок, зображення на якому більше припало душі. Кожен варіант має відповідну інтерпретацію.

У результаті опрацювання можна зрозуміти і виявити напрям травматизації, як ось: травма відкинутого, травма покинутого, травма зради, травма несправедливості. Розуміння типу ранньої травматизації дозволяє досягнути більшого розуміння причин тих проблем, які наявні у респондентів.

Висновки до розділу 2.

У II розділі теоретично описано специфіку організації дослідження.

Задля вивчення висунутої проблематики та у межах поставлених завдань обрано релігійну спільноту, яка є прикладом соціальної групи, в якій люди реалізують себе у духовному аспекті і задовольняють духовні потреби.

Категорія респондентів – члени релігійної спільноти (показано на прикладі православної). Разом в дослідженні взяли участь різновікові категорії (18-80 років), серед яких 27 жінок і 15 чоловіків. Проблема більшої вибірки виникла через те, що не усі, хто дав згоду на опитування, потім представили свої бланки відповідей.

В історичному вимірі громада, на якій базується робота, має свої етапи становлення і розвитку, їй притаманна специфіка, яка у загальному обумовлює життя такого роду громад у процесі розвитку суспільства та християнства.

Спільними для усіх громад у православ'ї протягом двох тисячоліть є *чотири показники*: православна віра, наявність рукопокладеної ієрархії священства, спільна участь у церковних таїнствах і спільний Божий Закон.

Православна громада в Україні сьогодні характеризується такою, в якій існує два утворення, які мають спільну віру, але окремий юридичний статус (УПЦ і ПЦУ). Наведена спільність є тим ґрунтом, який може стати засадовим для подолання розділення між гілками українського Православ'я.

Релігійна община (конкретне об'єднання) як будь-яка соціальна група має свої характеристики. Це – релігійна організація, яка об'єднує людей у відповідності до конкретних потреб (духовних) як первинна структурна одиниця конкретної конфесійної ланки. Вона наділена загальними для усіх таких утворень рисами, як ось: відкритість, демократизм, розподіл функцій, колективне прийняття рішень. Чисельність її членів варіативна. Вона також має свою внутрішню структуру, на чолі якої є її керівник (у досліджуваному випадку – православний священник).

Інструментарієм для проведення емпіричного дослідження стали дві анкети (для вивчення духовних потреб і результатів їх задоволення та з'ясування рівня обізнаності у шляхах отримання психологічної допомоги), тест для самооцінки рівня хронічного стресу, методика оцінки стресостійкості, методика для визначення рівня особистісної адаптованості до життя в соціумі, а також проєктивні методики для вивчення домінуючих цінностей та особливостей психічної травматизації.

РОЗДІЛ 3

ОПИС ОТРИМАНИХ ЕМПІРИЧНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1. Рейтинг основних проблем респондентів

Життя кожної окремо взятої релігійної общини – це свій окремий мікроклімат, який виникає шляхом духовного спілкування з настоятелем Храму і взаємодії з іншими людьми, які до неї належать. Духовне життя кожного – це той світ, який створюється індивідуально під впливом різних умов і реалізується у відповідності до тих потреб, які намагається задовольнити людина через духовне зростання і удосконалення. Розуміння цього удосконалення і шлях його реалізації суто індивідуальні.

Умови сьогодення ставлять людину у відверто складні умови. Саме тому потреба у підтримці зростає і вимагає від людини пошуків шляхів її отримання. Один з них – це активна участь у духовному житті, отримання різного роду можливої підтримки як представника конкретної релігійної общини, а також знаходження різних шляхів полегшення проживання і вирішення життєвих складнощів.

Все ж таки, а які життєві проблеми зустрічаються у респондентів сьогодні? Складнощів життя, які люди намагаються подолати за допомогою Церкви, участі у її житті у рейтинговому порядку (від тих, що трапляються частіше, і до більш рідкісних) можна представити так:

1. Непорозуміння у сім'ї:
 - болісне переживання зрад одним із подружжя;
 - алкоголізм у членів сім'ї;
 - пристрасть до азартних ігор (ігрова залежність);
 - наркоманія (наркотична залежність);
 - проблеми у спілкуванні між батьками та дітьми;
 - різні погляди на життя між подружжям (несумісність життєвих цінностей);
2. Нервові напруження через війну (ситуація дистресу, виснаження);

3. Збентеження через ворожнечу у суспільстві, пов'язану із питанням церковних юрисдикцій.
4. Захворювання і важкі хвороби.
5. Матеріальна нестабільність, фінансові труднощі.
6. Проблеми влаштування комфорту у духовному житті (баланс між тим, що треба і тим, що є);
7. Пошук сенсу життя.

Зазначений рейтинг складено на основі узагальнених спостережень священнослужителя протягом останніх років.

3.2. Опис та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

3.2.1. Результати анкетування з метою вивчення духовних потреб і результатів духовного життя. Зазначене анкетування було проведене з допомогою спеціально створеної анкети. Анкета містить запитання, спрямовані на виявлення особливостей саме християнського життя, мотивів участі у житті релігійної общини (громади), виявленні основних проблем сьогодення, потреб для їх вирішення та наявності підтримки.

Перше запитання анкети було спрямоване на з'ясування того, коли (у якому віці) людина отримала хрещення. Результати такі: після народження або протягом першого року життя – 86 % опитаних (36 респондентів). Для решти респондентів вікові межі різні – від 2 років до 21 року (14 %).

Не дивлячись на ранні терміни прийняття хрещення, люди по різному зазначають вік початку християнського життя, а саме: з моменту хрещення – 40 % (17 осіб), а решта (60 %) зазначають більш свідомий вік (рис. 3.1).

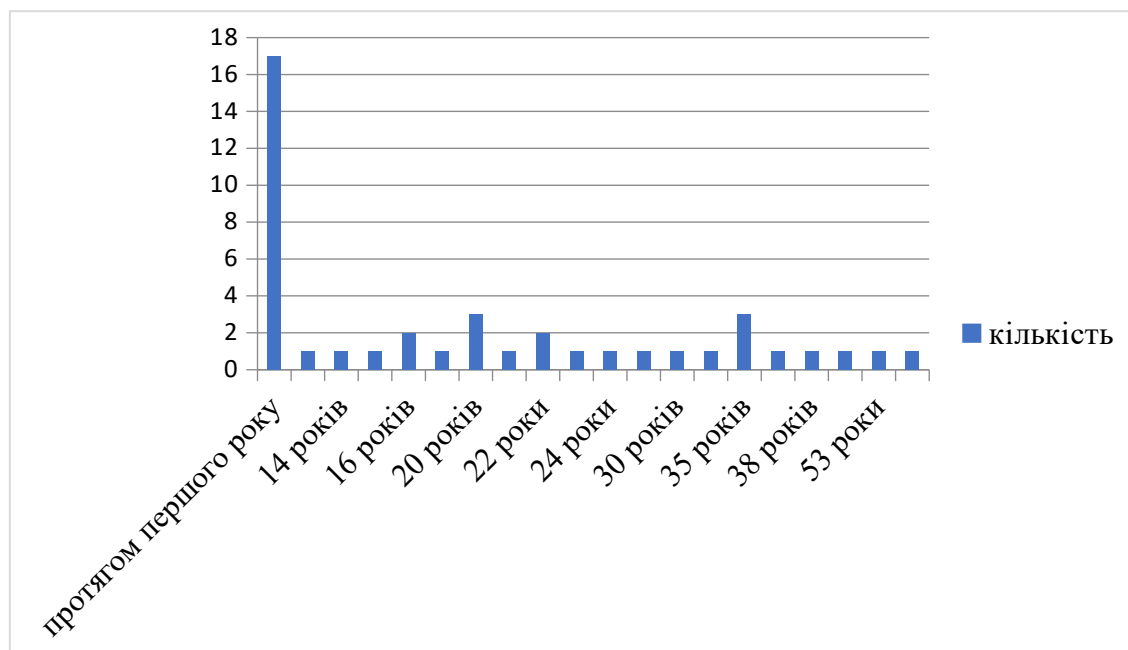


Рис. 3.1. Показники вікового розподілу початку християнського життя

Джерело: складено автором самостійно

В анкеті також з'ясовувалась активність участі в Церковному житті, а саме те, якою є частота відвідування Богослужінь. Розподіл отриманих відповідей такий:

- 2 рази на тиждень (відвідую суботню Вечірню і недільну Літургію) – 26 %;
- 1 раз на тиждень (відвідую недільні та/або Святкові Літургії) – 45 %;
- один-два рази на місяць при можливості – 17 %;
- один раз на кілька років – 5 %;
- присутність на Великодніх Богослужіннях для освячення кошиків – 2 %;
- по можливості – 2 %;
- 2-3 рази на місяць – 2 %.

Рейтинг актуальних відповідей щодо причин відвідування у людей такі:

- прагну до духовного удосконалення і укріплення у вірі – 45 %;
- це – мій обов'язок як православної людини – 43 %;
- так я задовольняю свою потребу у духовному житті – 36 %;
- хочу бути справжнім членом Церкви Христової через участь у таїнствах – 33 %;
- мене привчили до цього батьки – 29 %;

- можливість укріпити себе і помолитись за рідних – 2 %;
- розглядаю як потрібне – 2 %;
- це – сенс життя – 2%.

Щодо питання про те, з якими труднощами зіткнулися в житті останнім часом, можна побачити такий рейтинг по мірі спадання:

- не зазначені ніякі проблеми – 38 %;
- хвороби, проблеми зі здоров'ям, травми (і важкі також) – 17 %;
- переживання через війну – 10 %;
- важкі емоційні переживання, страх – 7 %;
- проблеми у стосунках «батьки-діти» – 7 %;
- сімейні негаразди, конфлікти – 7 %;
- міжконфесійна ворожнеча, непорозуміння – 7 %;
- відчуття невизначеності – 5 %;
- фінансові труднощі – 5 %;
- депресія – 5 %;
- інші проблеми (по 2 %): перевантаження на роботі, хвороби рідних, переживання за дітей і онуків, ситуація розлучення, оцінки в університеті, несправедливість у суспільстві, втрата найдорожчих людей, зрада найближчих друзів, безробіття.

З'ясовано, які проблеми людям вдалось подолати за допомогою духовного життя. Респонденти визначились так:

- не зазначили нічого – 50 %;
- усі – 12 %;
- ніякі – 9 %;
- деякі – 2 %;
- перелік конкретних вирішених проблем у 31 %, як ось: полегшення емоційного стану завдяки молитві, душевна рівновага, зцілення, прощення підлих вчинків по відношенню до себе, зняття нетерпимості до інших людей, участь у молитві за державу дає можливість бути причетним до участі в її житті, отримання додаткового ресурсу, підвищення стійкості у

вірі, хвороба чоловіка, знаходження емоційної рівноваги, заспокоєння, повага до ближніх.

На запитання «Які форми духовного життя православного християнина для Вас виявилися помічними і надали полегшення у складних життєвих ситуаціях» отримано такий рейтинг відповідей:

- спільна участь у храмовій молитві – 60 %;
- домашня молитва – 60 %;
- усвідомлення проблем (і шляхів рішення) через проповідь священика – 48 %;
- наповнення щастям через поєднання з Богом у Причасті – 48%;
- зняття внутрішніх проблем через сповідь і покаєння – 48 %;
- повна довіра Богу свого життя – 43 %;
- наявність в житті ситуацій прояву Господніх чудес як результат зцілення у хворобі – 26 %;
- додаткові молитовні правила – 24 %;
- усвідомлення шляхів вирішення проблем через спілкування і консультування з духовником: – 12 %;
- читання християнської літератури з практичним застосуванням у житті – 12 %.

Респонденти також дали відповідь на запитання про те, які інші форми підтримки у межах православної общини їм допомагають у житті. Рейтинг виявився таким:

- спілкування з братами і сестрами по Вірі – 48 %;
- участь у додаткових просвітницьких духовних лекціях – 19 %;
- індивідуальні психологічні консультації – 11 %;
- отримання матеріальної допомоги від членів громади – 10 %;

Респонденти висловлювались щодо ролі священнослужителя Храму у вирішенні складних ситуацій у житті (рис. 3.2.).

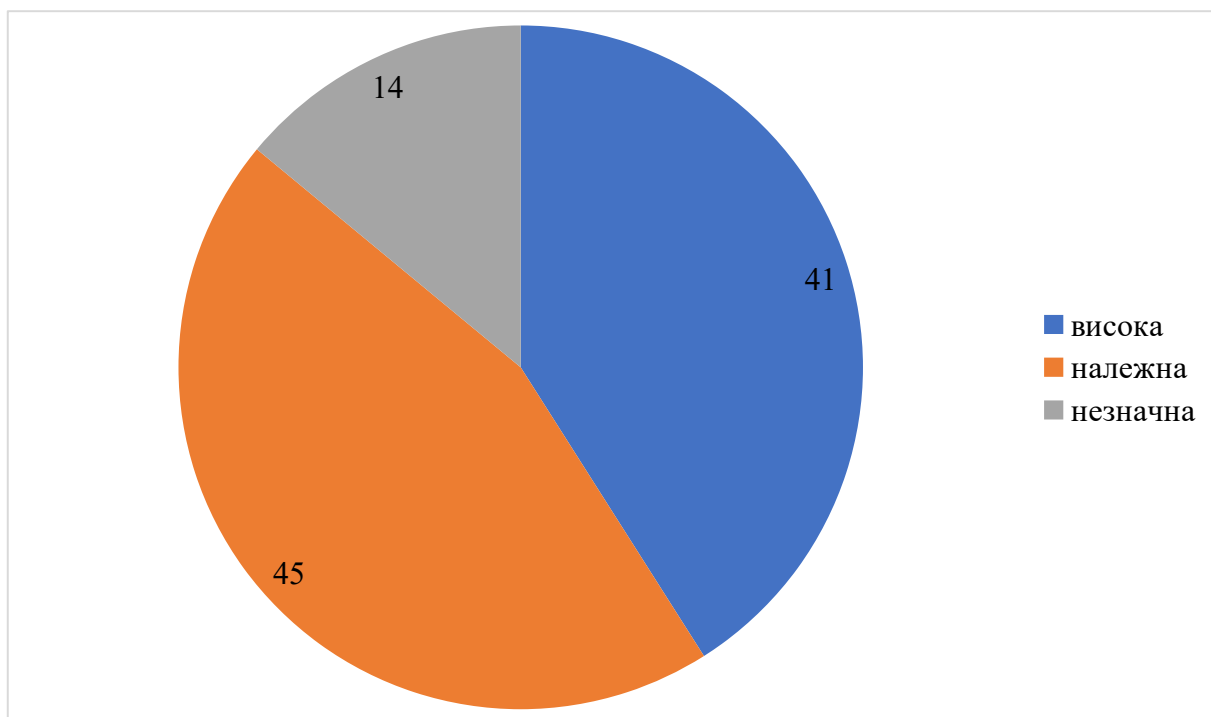


Рис. 3.2. Ступінь надання підтримки з боку священнослужителя, %

Джерело: складено автором самостійно

Їх оцінка виявилася такою:

- належна, така, яку очікую від священника – 50 %;
- висока, можу розраховувати на допомогу у будь-яких ситуаціях – 45 %;
- незначна – 5 %.

На запитання «Які форми допомоги, профілактики чи запобігання стресових і напружених життєвих ситуацій і різних форм підтримки Ви хотіли би ще запропонувати впровадити для Вашої православної громади?» запропоновані додаткові тематичні зустрічі для різних вікових категорій і спільні проекти соціального служіння, які наразі важко проводити через військовий стан.

3.2.2. Аналіз анкетного опитування щодо вивчення рівня обізнаності у можливості отримання психологічної допомоги. Таке опитування мало на меті виявити обізнаність респондентів щодо психології, психолога, можливості отримання психологічної підтримки від психолога, основні проблеми на сьогодні і потребу у залученні психолога до їх вирішення.

Опитуваним ставилось запитання про те, чи цікавляться вони психологією? Стверджувально відповіли 40 % з них, 31 % зауважили, що не цікавляться, а 29 % просто вказали, що над цим ніколи не замислювались.

Речення «Психологія – це ...» опитувані продовжили дуже по різному, як ось:

- не знаю, у тому числі і відсутність відповіді – 29 %.
- наука, що вивчає психічну діяльність (психічне життя) людини, психологічні особливості, почуття людини, поведінку – 26 %;
- наука про Душу, про стан душі, про людську душу у всьому її розмаїтті: про думки, почуття, бажання, про свідоме і підсвідоме, про підтримання душевного спокою – 24 %;
- наука для самопізнання – 12 %;
- просто «наука» – 7 %;
- наука про стосунки і взаємодію людей – 5 %;
- наука, яка пояснює можливості підтримки ближнім людям – 2 %;
- це мені непотрібно – 2 %.

Стосовно того, як розуміють респонденти, хто такий психолог, отримано відповідні варіанти (рис. 3.3).

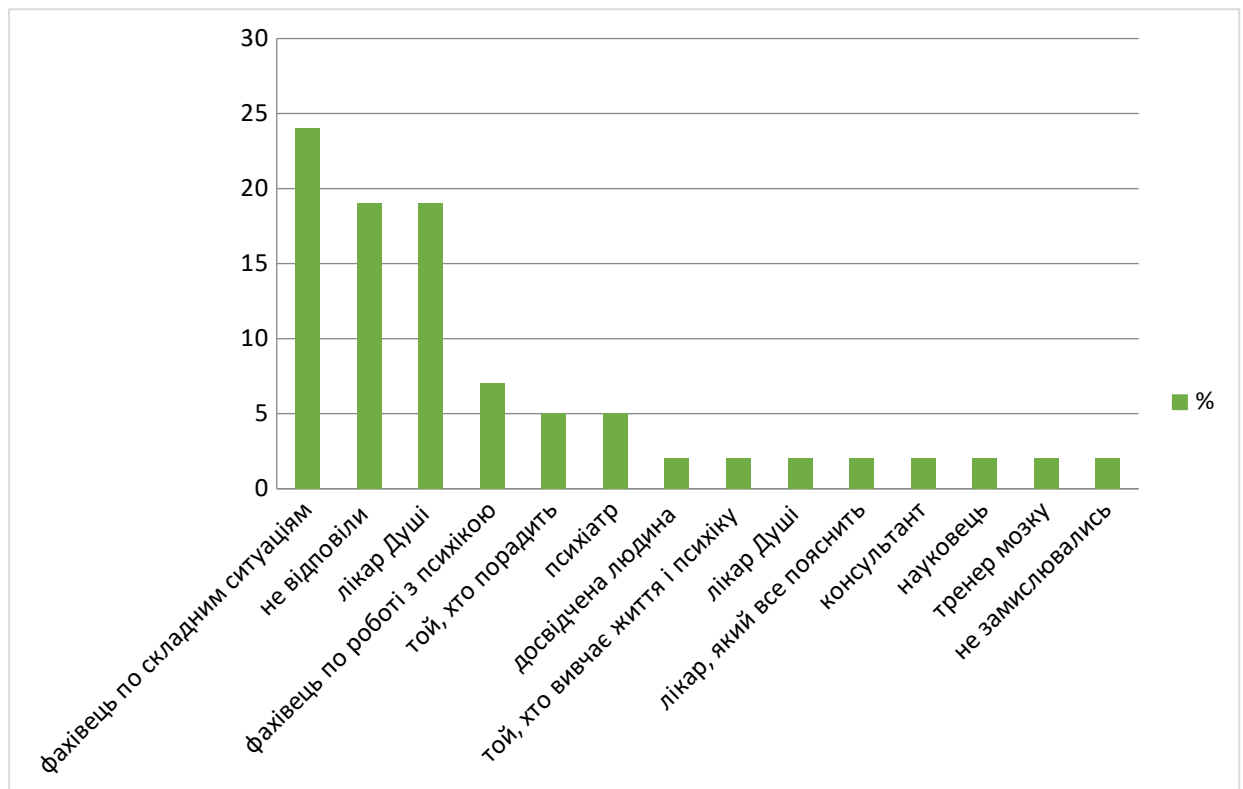


Рис. 3.3. Уявлення респондентів про психолога, %

Джерело: складено автором самостійно

Респонденти зауважили, що психолог – це:

- людина, яка вислухає та допоможе (знайти причину ситуації і як можна її подолати, вирішувати проблеми, розібратися в своїх бажаннях), як найкращий друг – 24 %;
- немає відповіді – 19 %;
- лікар Душі, або експерт людської душі, який може допомогти людині розібратися з внутрішніми проблемами – 19 %;
- фахівець у сфері роботи з психікою, з питань психології – 7 %;
- не лікар, а фахівець, який дає поради – 5 %;
- психіатр, допомагає при психічних розладах – 5 %;
- розумна, досвідчена людина – 2 %;
- людина, яка вивчає життя і психіку людини – 2 %;
- фахівець по вивченню світогляду людини – 2 %;
- лікар – 2 %;

- лікар, який розкладе усі думки по поличкам – 2 %;
- консультант, помічник у складних стосунках між людьми і самим собою – 2 %;
- науковець – 2 %;
- тренер мозку – 2 %;
- не замислювались над цим – 2 %.

Відповіді стосовно звернень до психолога особисто показали, що варіант «ніколи не звертався» зазначили 62 % опитаних, «звертався інколи у складних ситуаціях» – 21 %, «звертаюсь регулярно» – 5 %. Інші варіанти відповідей (по 2 %) такі: по потребі, деколи, але не завжди – 2 %, мені це не потрібно – 2 %.

З поміж усіх опитаних більшість до психолога не зверталась (62 %). Інша частина (38 %) підтвердила випадки звернення (рис. 3.4).

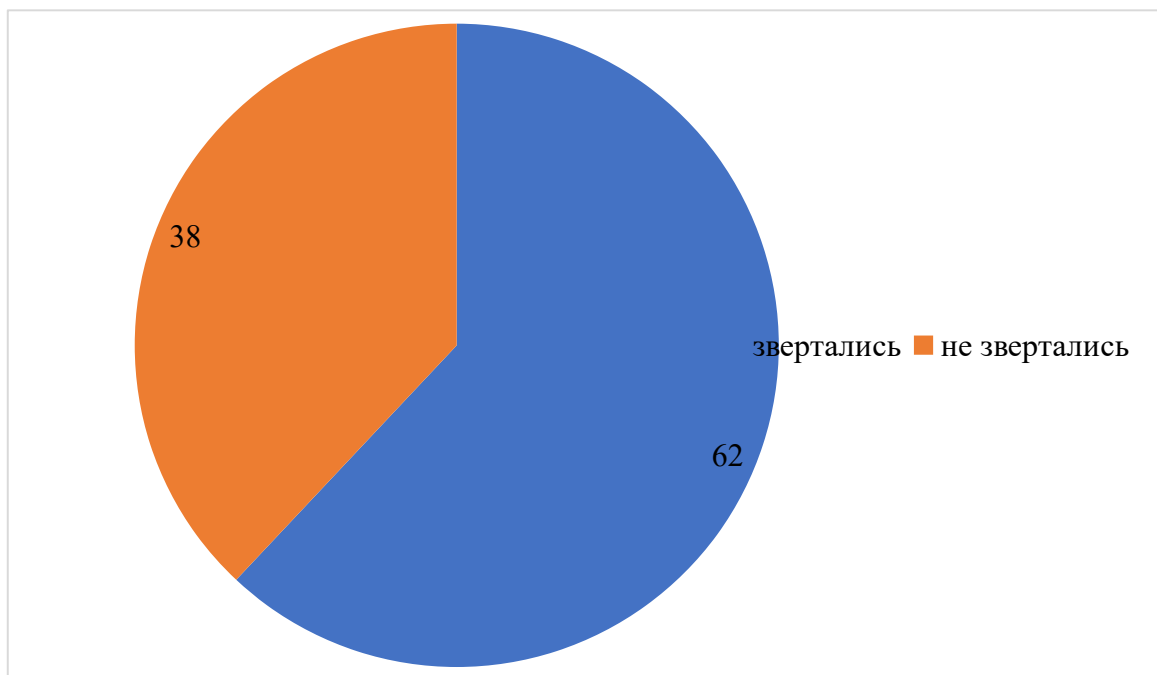


Рис. 3.4. Наявність звернень до психолога серед респондентів, %

Джерело: складено автором самостійно

Респонденти, які не звертались до психолога (62 %), зазначили причини цього (по кілька варіантів) (рис. 3.4). Вони такі:

- не знаю, чим він може допомогти – 38 %,
- не було потреби – 35 %,

- не впевнений, що це мені допоможе – 23 %;
- не довіряю психологам – 12 %;
- своїм психологом вважаю духівника – 8 %;
- достатньо молитви – 4 %.

У тих, хто звертався (38 %), рейтинг причин звернень такий:

- з питань складнощів у спілкуванні з рідними – 44 %;
- з питань отримання допомоги при емоційному напруженні – 38 %;
- в ситуаціях непорозуміння з дітьми – 38 %;
- з питань особистого життя для кращого розуміння себе – 38 %;
- в ситуаціях невизначеності – 38 %;
- в ситуаціях горя – 25 %;
- при хвилюванні за рідних, які перебувають на передовій або у полоні – 19 %;
- в ситуаціях нерозуміння з боку батьків і дорослих людей – 13 %;
- задля полегшення переживань, пов'язаних з війною – 6 %;
- при проблемах з колегами – 6 %.

Опитувані порекомендували би своїй близькій людині звернутись до психолога у таких випадках:

- при емоційній напрузі, душевних переживаннях – 29 %;
- при суїцидальних думках, намірах, депресії – 14 %;
- рани війни, горе – 7 %;
- коли сам не можеш впоратись і ніхто не може допомогти – 7 %;
- стосунки «батьки-діти» – 5 %;
- за потреби – 5 %;
- сімейні проблеми, розлучення – 5 %;
- невпевненість в собі – 2 %;
- психічні розлади – 2 %;
- залежна поведінка – 2 %;
- інше («гроші – на вітер, не порадила б, не знаю») – 5 %.

Стосовно запитання «З якими особистими питаннями ви звернулися б до психолога» рейтинг такий:

1. Дитячо-батьківські стосунки – 33 %.
2. Проживання травматичних подій та кризових станів – 29 %.
3. Чоловічо-жіночі стосунки – 24 %.
4. Питання залежної поведінки (ігроманія, інтернет-залежність, хімічні залежності...) – 21 %.
5. Внутрішньо-особистісні протиріччя та конфлікти – 14 %.
6. Формування ідентичності (пошук відповіді на питання: «Хто я, чого я прагну?») – 12 %.
7. Конфлікти в сім'ї – 7 %.
8. Психосоматичні захворювання (головні болі, астма, виразкова хвороба, серцево-судинні хвороби...) – 5 %.
9. Проблеми в стосунках дітей з однолітками – 2 %.

Водночас до опитуваних було запитання про те, з якими особистими питаннями вони б звернулися б до священика як до психолога. Рейтинг такий:

1. Дитячо-батьківські стосунки – 31 %.
2. Проживання травматичних подій та кризових станів – 26 %.
3. Внутрішньо-особистісні протиріччя та конфлікти – 21 %.
4. Конфлікти в сім'ї – 17 %.
5. Чоловічо-жіночі стосунки – 12 %.
6. Формування ідентичності (пошук відповіді на питання: «Хто я, чого я прагну?») – 7 %.
7. Проблеми в стосунках дітей з однолітками – 5 %.
8. Вагітність та народження дитини – 5 %.
9. Питання залежної поведінки (ігроманія, інтернет-залежність, хімічні залежності...) – 2 %.
10. Психосоматичні захворювання (головні болі, астма, виразкова хвороба, серцево-судинні хвороби...) – 2 %.

Зіставлення причин звернення наведено на діаграмі (рис. 3.5).

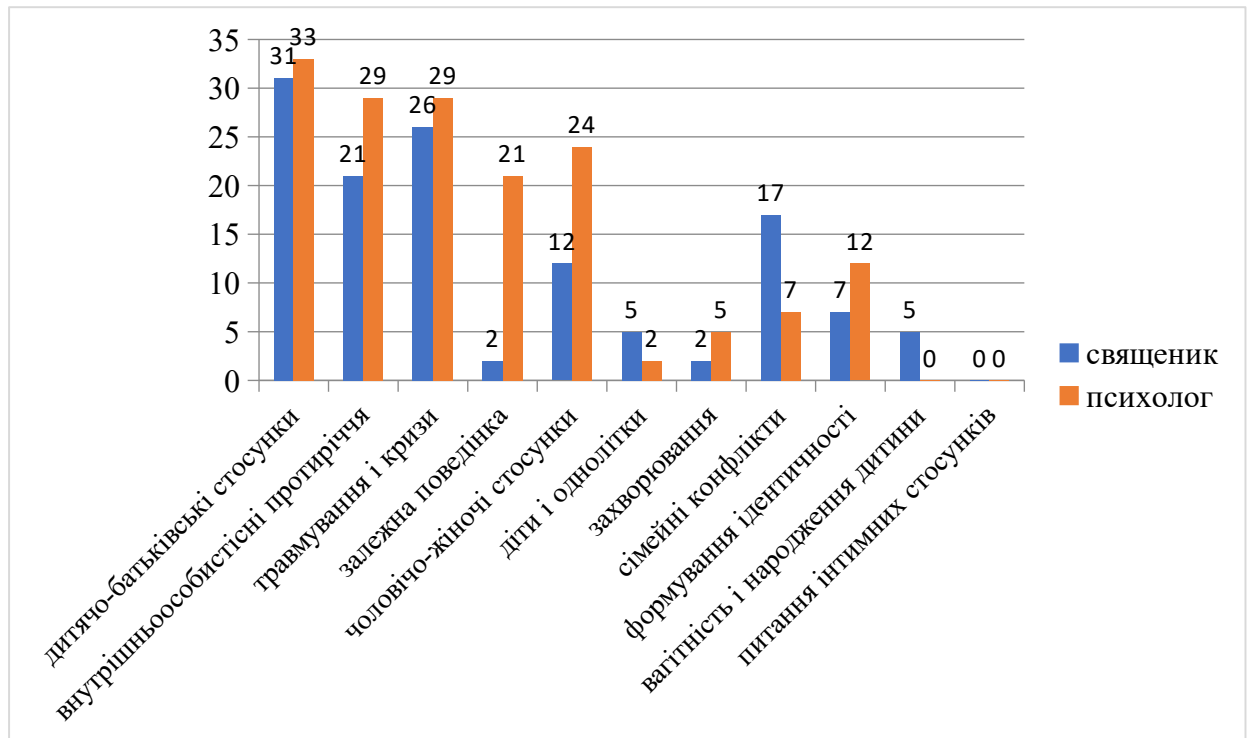


Рис. 3.5. Зіставлення виборів причин звернення до священика і до психолога, %

Джерело: складено автором самостійно

З поміж усіх респондентів більшість (83 %) зауважили, що не потребують психологічної підтримки в даний період життя.

3.2.3. Узагальнення показників ступеня вираженості хронічного стресу. Стрес розглядають як захисну реакцію організму на подразники, які йдуть з довкілля. Така реакція може проявлятися по різному – фізично, емоційно, психічно та уможливорює адаптацію до змін.

Особливості сучасного життя, інформаційні потоки, зміни глобалізаційного характеру спонукають людський організм працювати на повну потужність. Інколи трапляється, що стресова сигналізація не відмикається і згодом це призводить до того, що людина виснажується. Симптоми стресового стану бувають різні й залежать, по перше, від обставин, по друге, від індивідуальних особливостей організму. Серйозні події, які носять травматичний характер, можуть спричинити виникнення гострого стресового

розладу. Симптоматично як просто стрес, так і стресовий розлад, проявляється певним чином, як ось у формі таких *реакцій* [71]:

- *фізичні*: напруга, труднощі зі сном, втома, болі, тахікардія, розлади у функціонуванні системи травлення;
- *емоційні*: тривога, гнів, відчуття сорому, порожнечі, зниження у якості відчуття задоволення тощо.
- *когнітивні*: нічні кошмари, проблеми з концентрацією уваги, занепокоєння, нерішучість.
- *міжособові*: дратівливість, недовіра, виникнення проблем на роботі (у навчальному закладі).

У разі, якщо психоемоційне та фізичне напруження стає тривалим і людський організм не може повернутися до норми, варто розглядати це як *хронічний стрес*. І можна спостерігати й багатьох його саме у фазі виснаження. Такий стрес проявляється відчуттям хронічної втоми, головними болями, втратою лібідо; погіршенням когнітивних функцій, відчуттям наближення чогось недоброго. Хронічний стрес здійснює вплив на імунну систему [9]. Тобто, стрес, який перебуває в хронічній стадії, чинить постійний деструктивний вплив на людину і психологічне благополуччя. А воно, у свою чергу, стає тим тлом, на якому конкретний індивід здійснює свою життєдіяльність і відчуває задоволеність чи незадоволеність аж до виснаження життєвих сил (фізичних і психічних).

Оцінка рівня хронічного стресу в дослідженні здійснювалась шляхом самооцінювання респондентами наявності у них відповідних симптомів. Опрацювання результатів уможливило виявлення рівнів хронічного стресу на даний момент часу. Отримані показники наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Розподіл рівнів хронічного стресу у респондентів, %

<i>Рівні</i>	<i>категорія</i>
--------------	------------------

	<i>жінки</i>	<i>чоловіки</i>	<i>разом</i>
Високий	44	40	43
Середній	12	13	12
Низький	44	47	45

Джерело: складено автором самостійно

Як демонструє таблиця, у респондентів більшою мірою проявляється низький рівень хронічного стресу (45 %). Однак, дещо близьким до цього показника виявився високий рівень (43 %). І решта перебувають на середньому рівні (12 %). Особливістю є те, що у межах ключа обробки отриманих даних тільки 21 % респондентів, які віднесено до низького рівня, перебувають у межах шкали розподілу. Усі решта (79 %) показують відсутність хронічного стресу, що становить 36 % від усіх опитаних з переважанням у жінок. Однак у загальному опитані респонденти-жінки більшою мірою перебувають під дією хронічного стресу, ніж чоловіки.

При самооцінюванні наявності ознак стресу використовувались 18 симптомів його прояву. В таблиці 3.2. наведено рейтинг їх оцінювання за 10-ти бальною шкалою.

Таблиця 3,2

Рейтинг прояву симптомів хронічного стресу

<i>№</i>	<i>Прояв</i>	<i>Середній бал</i>
1.	Дратівливість	5,8
2.	Погіршення тривалості та якості сну	5,1
3.	Складнощі з концентрацією уваги	4,3
4.	Складнощі у формуванні думки. Відчуття невпевненості у собі чи своїх силах.	4.1
5.	Повторювані чи нав'язливі думки	3,8
<i>Продовження таблиці 3.2</i>		
6.	Депресивність; небажання спілкуватися; емоційні викиди та зриви.	3,7

7.	М'язові зажими на тілі	3,6
8.	Відчуття внутрішньої порожнечі	3,5
9.	Періодичний гострий або постійний головний біль. Відчуття безнадії, безвиході.	3,4
10.	Бажання плакати	3,2
11.	Страх звуків; поганий апетит; пришвидшене серцебиття	2,9
12.	Погіршення вимови	2,8

Джерело: складено автором самостійно

Частота проявів симптомів власне показників хронічного стресу (показник від 7 до 10 балів) має свою специфіку (рис. 3.6), яка наведена в діаграмі.

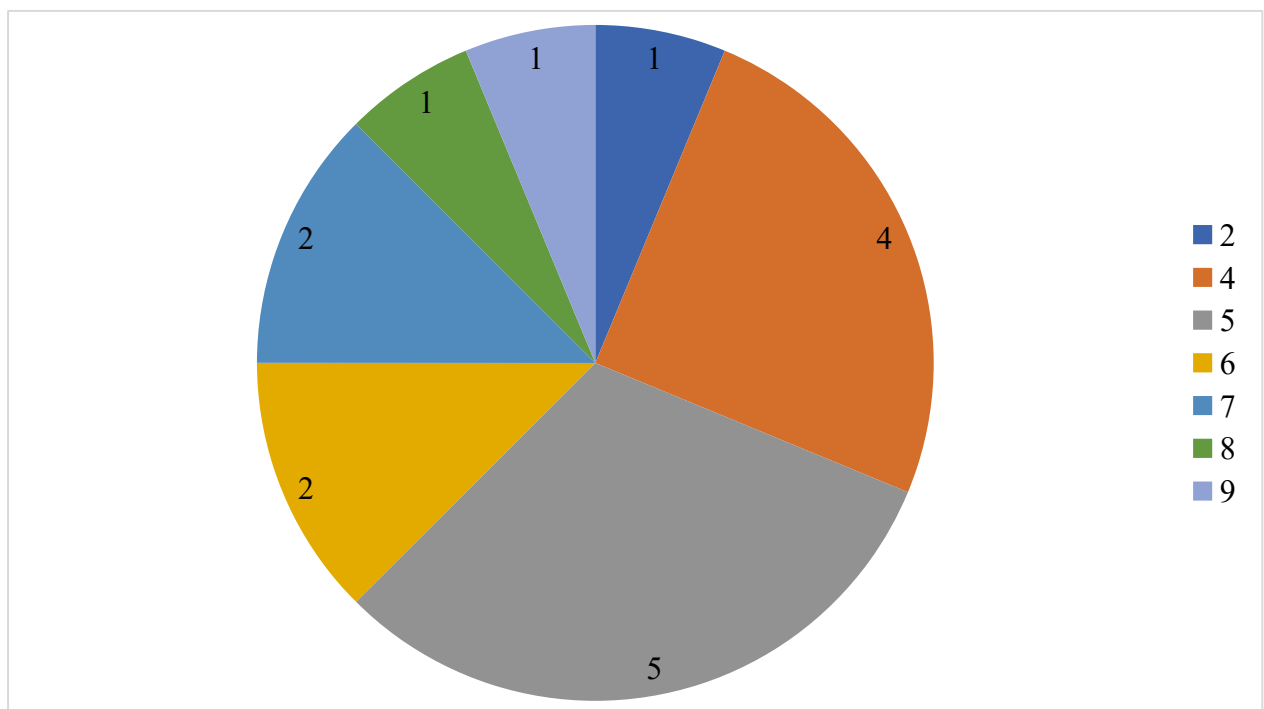


Рис. 3.6. Розподіл осіб за частотою прояву характеристик хронічного стресу

Джерело: складено автором самостійно

Цікавим є відстеження відмінностей у прояві характеристик хронічного стресу у чоловіків і жінок (рис. 3.7).

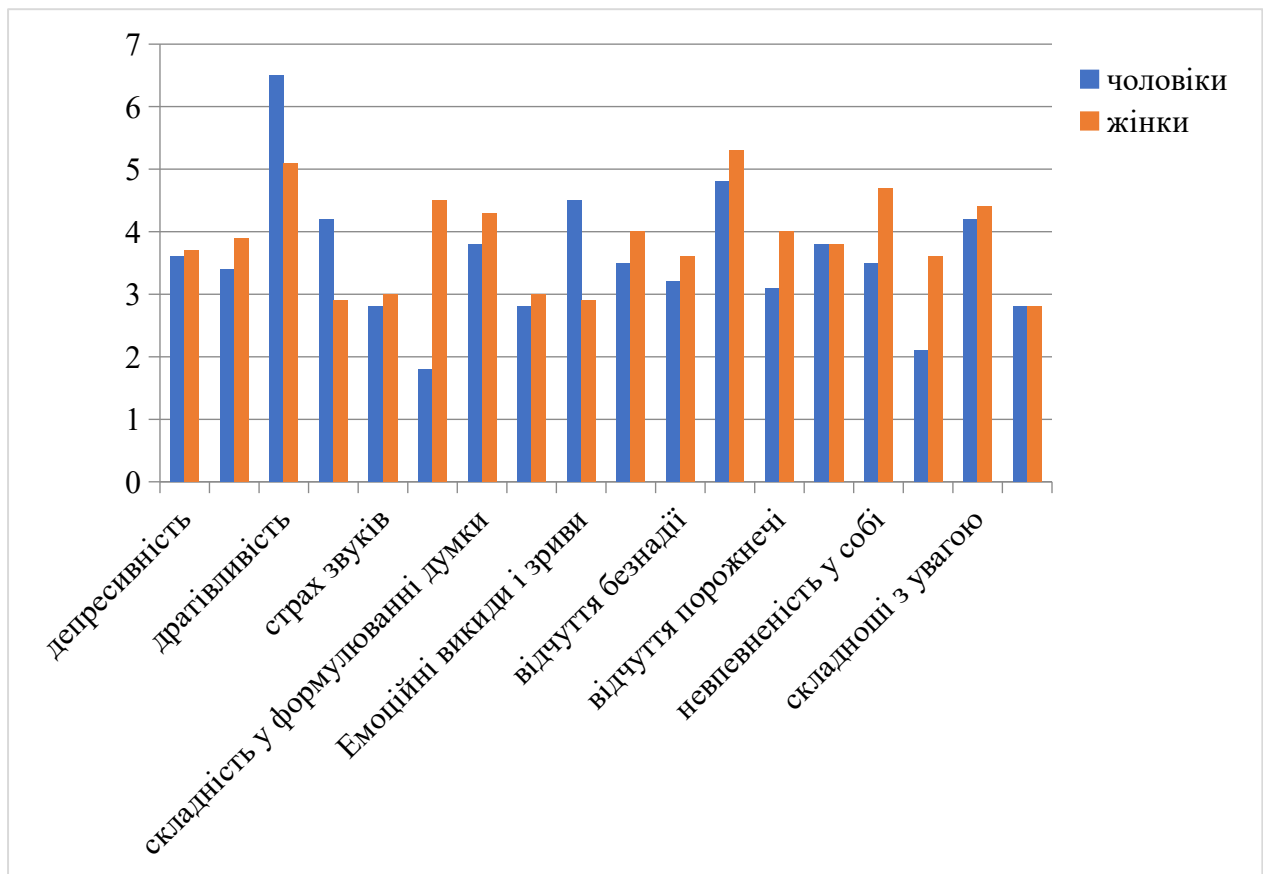


Рис. 3.7. Прояв дії стресорів у чоловіків і жінок

Джерело: складено автором самостійно

Як показує діаграма, дія стресорів має різні наслідки у чоловіків і жінок. Здійснений аналіз показує більшу їх наявність саме у жінок.

3.2.4. Дані, отримані у результаті визначення стресостійкості та соціальної адаптації. Вже зауважувалось, що сьогодні стрес став тлом нашого життя, особливо в умовах війни. Однак, варто завжди пам'ятати, що людина завдяки йому пристосовується (адаптовується) до нових змінених умов за рахунок комплексу реакцій [11, с. 353]. Подолання стану стресу здійснюється шляхом адаптації та вироблення механізмів опірності [40, с. 132].

У межах емпіричного дослідження було поставлене завдання визначити рівень опірності стресу з використанням методики Холмса й Раге (рис. 3.8).

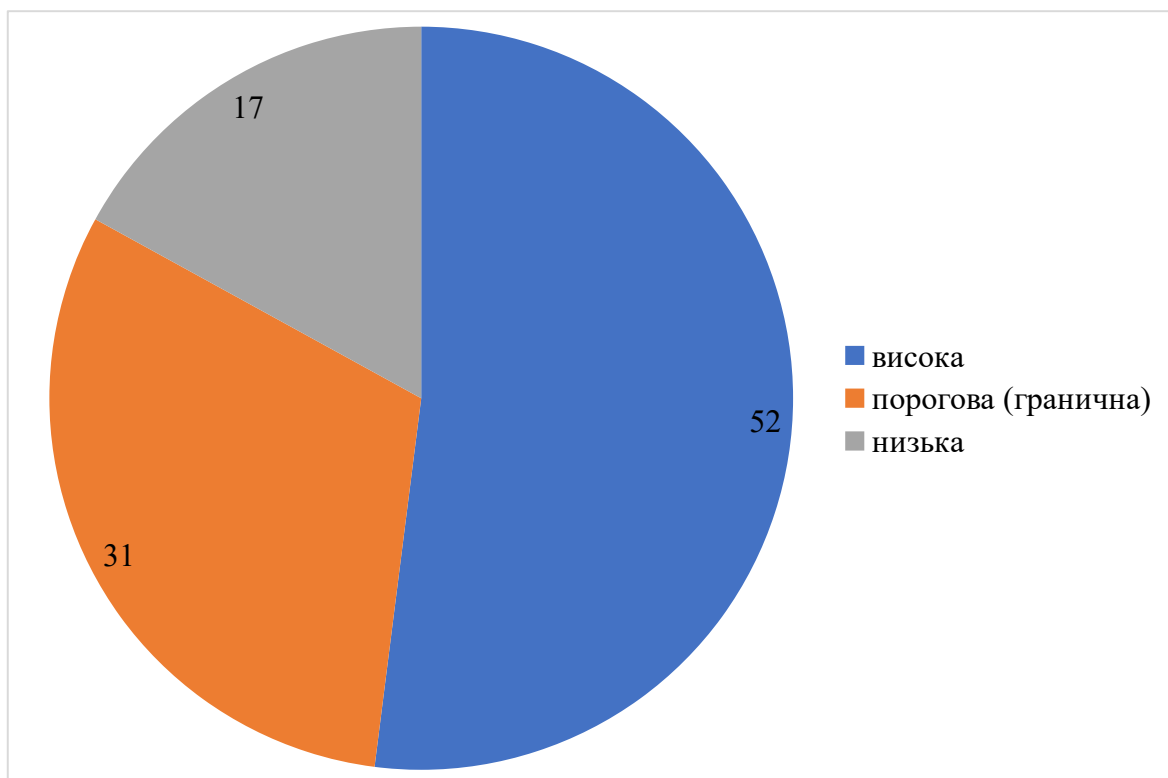


Рис. 3.8. Розподіл рівнів опірності стресу у досліджуваних, %

Джерело: складено автором самостійно

Як показує діаграма, у 52 % досліджуваних наявний високий опір стресу, і, відповідно, їм притаманна низька ступінь стресового навантаження.

Аналіз цих рівнів у чоловіків і жінок показує таке (рис. 3.9):

- жінки: високий рівень – 56 %, пороговий – 20 %, низький – 22 %;
- чоловіки: високий рівень – 60 %, пороговий – 33 %, низький – 7 %.

Як показує діаграма, вища вразливість до стресу притаманна жінкам.

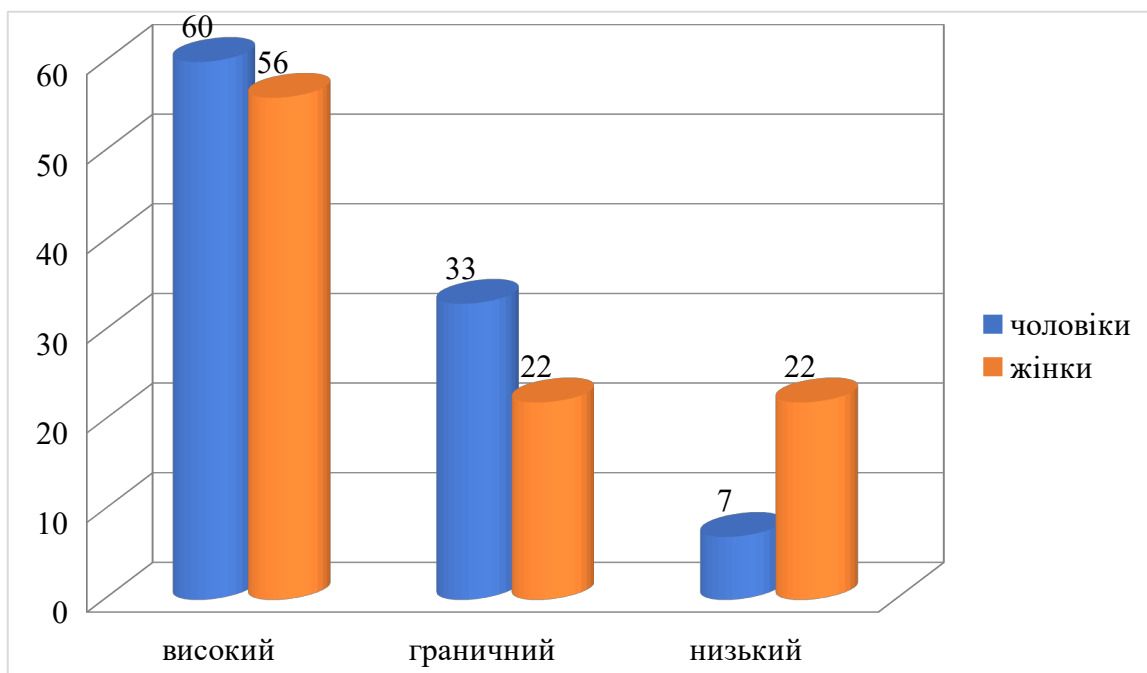


Рис. 3.9. Зіставлення рівні стресостійкості у чоловіків і жінок, %

Джерело: складено автором самостійно

Можна також зіставити ці рівні для категорій «працюючий /непрацюючий» (рис. 3.10), де до перших належать особи, які працюють і студенти, а до другої – пенсіонери і домогосподарки.

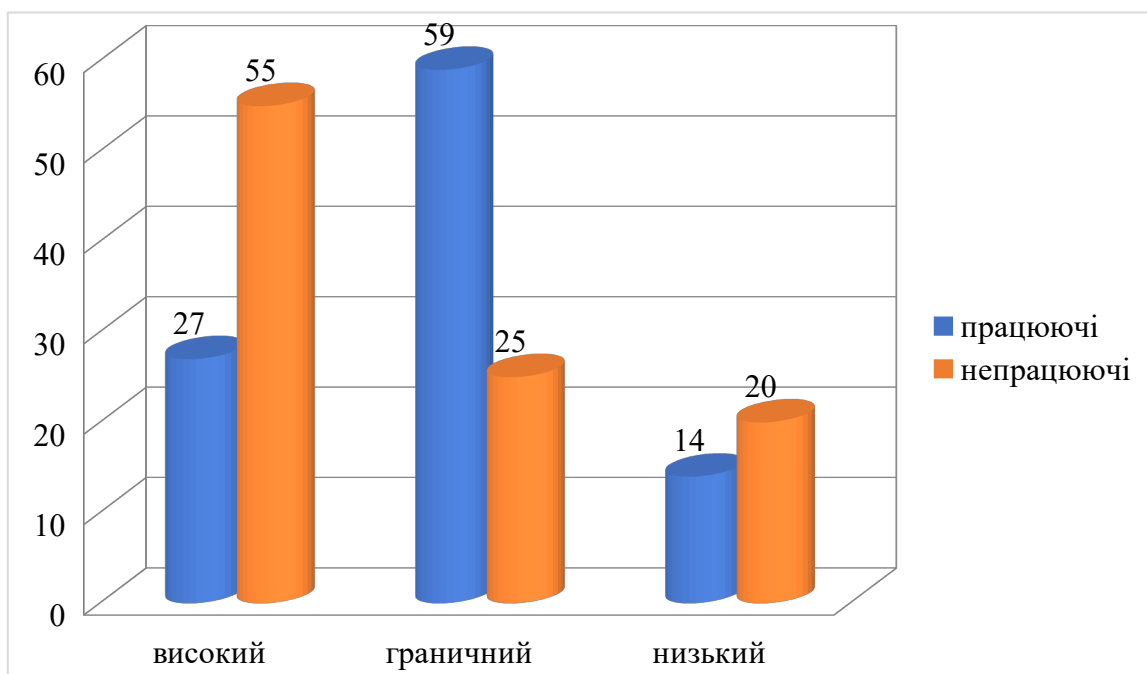


Рис. 3.10. Зіставлення рівнів опірності стресам у працюючих і непрацюючих категорій респондентів, %

Джерело: складено автором самостійно

З діаграми видно, що нижча опірність стресам у людей працюючих 59 % і 14 % – сума порогового і низького рівнів.

3.2.5. Результати вивчення рівня особистісної адаптованості до життя у соціумі. Використаний в емпіричному дослідженні тест А. Фурмана уможливив дослідження особливостей особистісної адаптованості респондентів до життя у соціумі на теперішньому етапі. Ця методика показала якість взаємодії досліджуваних із соціумом.

Вимоги сьогодення формують різні ставлення людини до середовища, що проявляється в діях, вчинках, особливостях діяльності, ставленні до довкілля, шляхах усвідомлення і розв’язання життєвих задач і труднощів. У результаті цього утворюється низка уявлень про світ, про саму себе, відбувається процес прийняття себе, формування самооцінки, уявлення про себе («Я-концепція») на тлі взаємодії із соціумом, відбувається становлення актуальної системи самосприйняття. Усе це задає вчинкові особливості для кожної конкретної людини [55, с. 107].

При описі результатів використано показники адаптивних процесів:

- *адаптованість* як відносна узгодженість між цілями людини і фінальними результатами, при якій наявне позитивне ставлення до довкілля і себе;
- *неадаптивність* як усвідомлена неузгодженість між цілями діяльності та її результатами, що викликає амбівалентність у почуттях, але вона не чинить травмивного впливу на психіку і особистість;
- *дезадаптивність* як дисгармонія між наявними цілями та їх результатами, що стає джерелом психічного напруження, дискомфорту й нестабільності когнітивних функцій, зміни психічних станів тощо [50, с. 12].

Отримані результати показали розподіл рівнів серед респондентів (рис. 3.11): адаптованість – 52 %, неадаптованість – 14 %, дезадаптованість – 34 %.

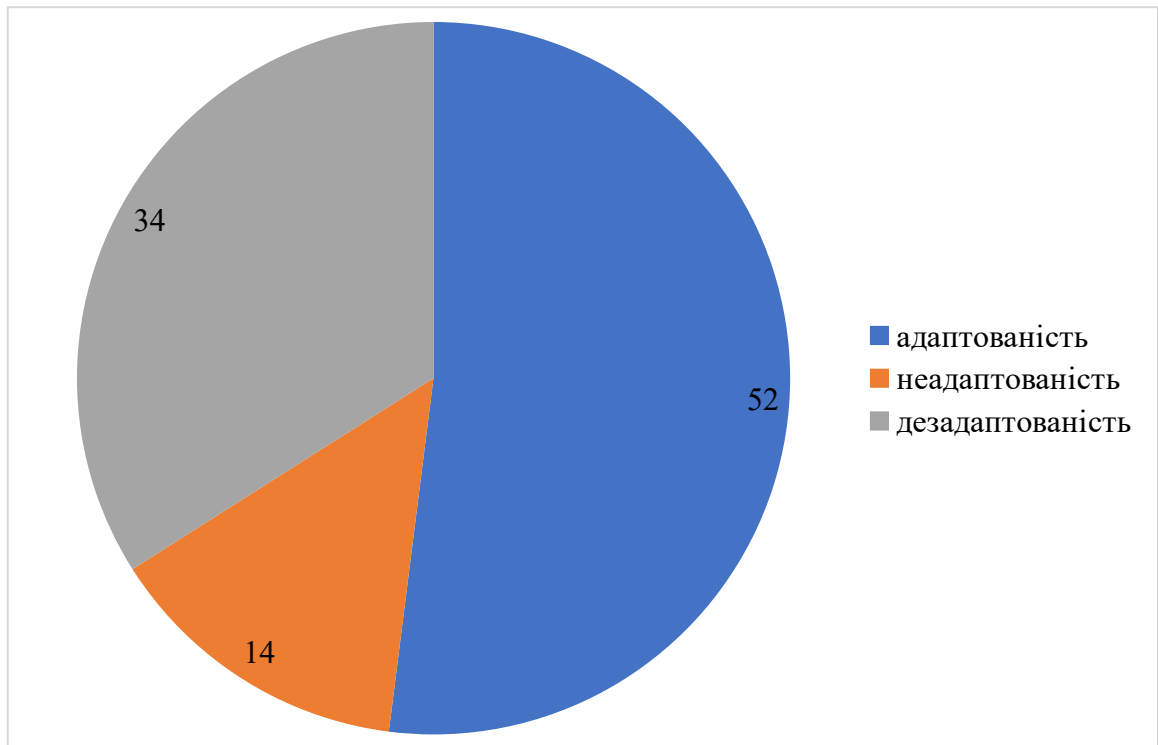


Рис. 3.11. Показники видів соціально-психологічної адаптації респондентів загалом, %

Джерело: складено автором самостійно

Тут простежується перевага адаптованості і доволі немалий відсоток дезадаптованості з найнижчими значеннями перехідного виду неадаптованості. При цьому адаптованість перебуває на різних рівнях з домінуванням низького (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Розподіл рівнів функціонування особистісної адаптованості у респондентів, %

№ п	Вид адаптації	Рівні	Показники по рівнях, %		
			<i>разом</i>	<i>чоловіки</i>	<i>жінки</i>
1.	Адаптованість	1, а) максимальний	2	-	4
		1, б) дуже високий	7	13	4
		2) високий	12	13	11
		3) середній	12	7	15
		4) низький	19	13	22
	Разом від загальної кількості: 52 %				

Продовження таблиці 3.3

2.	Неадаптованість	5) неочевидний (псевдоадаптованість)	5	7	4
		6) очевидний	9	12	7
	Разом від загальної кількості: 14 %				
3.	Деадаптованість	7) ситуативний	7	-	11
		8) стійкий очевидний	15	13	15
		9, а) критичний	2	7	-
		9, б) суперкритичний	10	13	7
	Разом від загальної кількості: 34 %				

Джерело: складено автором самостійно

Застосування тесту для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації уможливило з'ясування вагомості різних сфер життя у соціумі у цьому процесі та вивчення основних проблематичних зон. Розподіл середніх показників наведено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Значення середніх показників різних сфер життя у респондентів, бали

Категорія	Сфери соціального життя			
	Сфера основної діяльності	сім'я	оточення (довкілля)	самоприйняття
Чоловіки	7,3	11,9	10,5	2,7
Жінки	8,8	12,7	11,1	2,7
Усі респондент и	5,8	12,4	10,8	2,7
Рейтинг	III	I	II	IV

Джерело: складено автором самостійно

Із наведених у таблиці значень видно, що у респондентів рейтинг показників та їх рівнів у загальному такий: I – сім'я; II – вулиця (соціальне

оточення); III – діяльність (робота, учіння, пенсійний відпочинок); IV – ставлення до власного «Я». При цьому можна відстежити відмінності у цих значеннях для чоловіків і жінок (рис. 3.12).

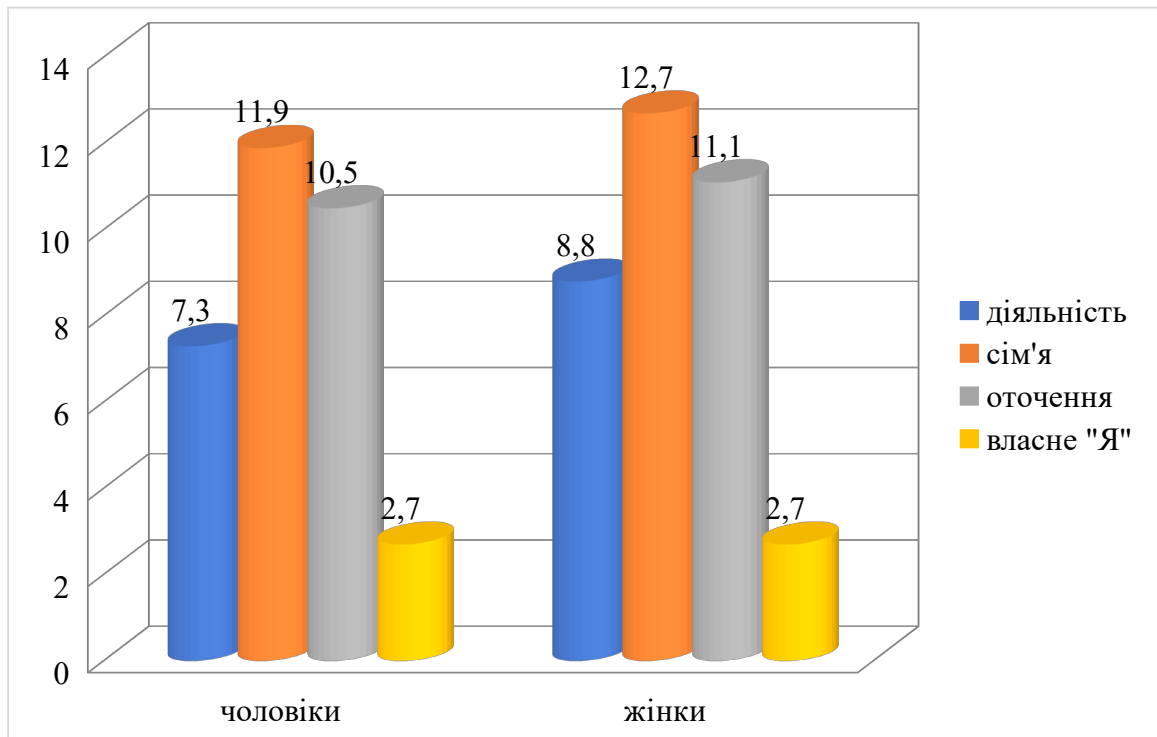


Рис. 3.12. Зіставлення значущості різних сфер, бали

Джерело: складено автором самостійно

Як демонструє діаграма, і чоловіки, і жінки мають однаковий рейтинг за сферами, однак у жінок якість їх впливу на успішність адаптації до сучасних умов дещо вища, окрім ставлення до власного «Я».

3.2.6. Опис проєктивних показників життєвої орієнтованості респондентів. В дослідженні за допомогою проєктивної методики також вивчалась домінуюча спрямованість ціннісної сфери (рис. 3.13).

Результати показують значне переважання орієнтації на духовні цінності. Співвідношення становить 15 % до 85 %.

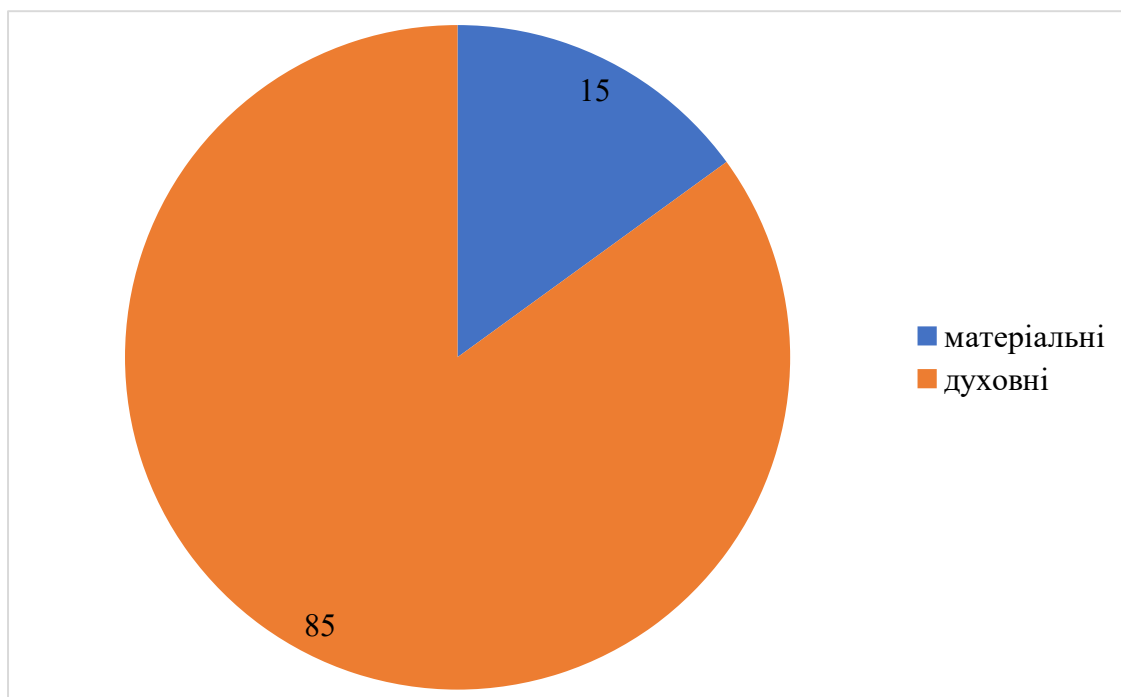


Рис. 3.13. Співвідношення домінуючих цінностей у респондентів, %

Джерело: складено автором самостійно

Окремо можна зіставити ці показники у відповідності до статевої належності респондентів (для чоловіків і жінок) (рис. 3.14).

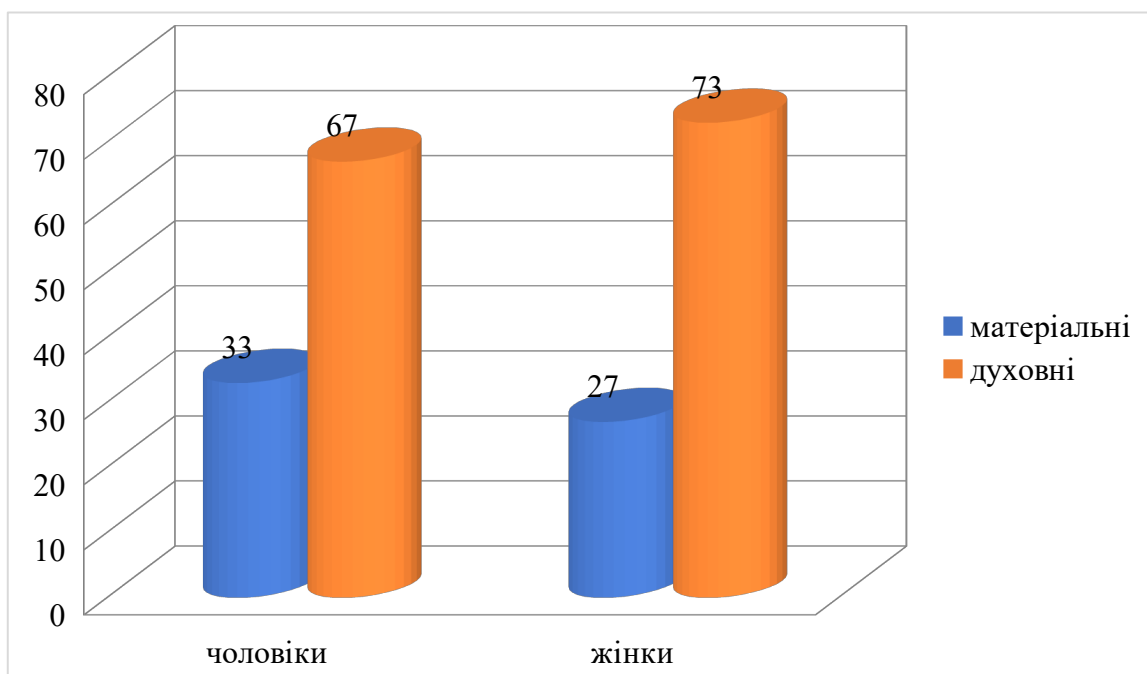


Рис. 3.14. Показники переважаючих цінностей у чоловіків і жінок, %

Джерело: складено автором самостійно

Як демонструє діаграма, більше на матеріальні цінності орієнтовані чоловіки, у жінок переважання відстежується в орієнтації на духовні цінності.

3.2.7. Опис основних тенденцій психологічної травматизації опитуваних. В роботі також досліджувались шляхи найбільшої ранньої психологічної травматизації з застосуванням проекції. Респонденти обирали малюнок, який їм найбільш імпонував в момент опитування.

На малюнківій схемі респондентами обирались проекції, які відповідали таким типам травматизації: травма відкинутого, травма покинутого, травма зради і травма несправедливості. При цьому інтерпретація вибору показує роль цієї травматизації у емоційному самопочутті досліджуваних. Розподіл типів травматизації у респондентів наведено у діаграмі (рис. 3.15).

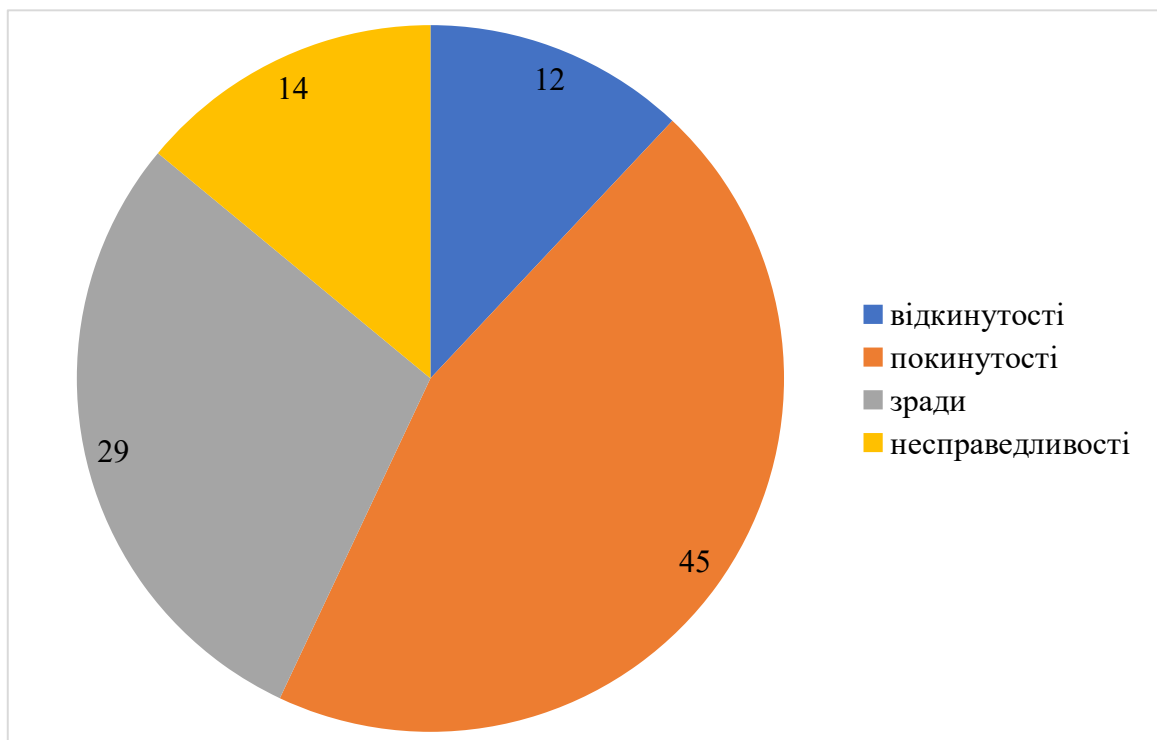


Рис. 3.15. Розподіл типів травматизації у респондентів, %

Джерело: складено автором самостійно

Як показує діаграма, рейтинг типів травматизації у досліджуваних такий:

I. Травма покинутості – 45 %.

II. Травма зради – 29 %.

III. Травма несправедливості – 12 %.

IV. Травма відкинутості – 12 %.

Як видно, домінуючим типом травматизації є *травма покинутості*. Як різновид дитячих травм, вона виникає у дитячому віці у ситуації відсутності фізичного контакту з матір'ю або його недостатністю. Дитина до моменту початку оволодіння ходою не відділяє власне тіло від тіла своєї матері, тому за її відсутності переживає досить потужну тривогу й страх. Люди з цією травмою мають схильність до різного роду залежностей, до інфантильності, до симбіотичних стосунків та до страху втрати об'єкта кохання [66, с. 19].

Внаслідок того, що у людини є відчуття покинутості, виникає *травма покинутого*. Вона значно впливає на соціальний, емоційний і психологічний стан людини. Травма може виникати внаслідок таких причин: людина була відкинута батьками, коли була дитиною; людина стала жертвою насилля; у неї є випадки стикання зі стигмою або дискримінацією. Ця травма найчастіше закладається в ранньому віці і досить часто людиною не усвідомлюється. Навіть тоді, коли здається, що все гаразд, несподівані емоційні реакції можуть проявлятися, заважаючи повноцінному життю [65].

Розлучення з партнером або розрив стабільних значущих стосунків можуть викликати таку травму, і це може супроводжуватись почуттям самотності, проблемами у стосунках та стражданням. Причиною може стати постійне емоційне знецінення, ігнорування з боку близьких. Ця травма може виникнути, якщо дитина зростає в дисфункціональній у напрямку якості стосунків, де може перебувати у неприйнятті, занедбанні або відкинутості. Травма покинутого виникає з різного роду причин і у різні вікові періоди життя людини. Вона може впливати на психологічне самопочуття та міжособові стосунки. Люди, що мають таку травматизацію, часто відчувають страх відмови або неприйняття іншими. Це призводить до того, що вони можуть перебувати в стані тривоги постійно, переживати неприємні думки та мати сумніви щодо своєї цінності. Вони спрямовані на заслуговування любові і

підтримки. Прояв цієї травми дещо більший у чоловіків (54 %), ніж у жінок (41 %).

Друге місце належить *травмі зради*. Вона виникає у ситуації розчарування своїми батьками з боку дитини (наприклад, побачена сцена статевих зносин). Її різновидом вважається «травма повалення з трону», яка виникає у старшої дитини при народженні молодших в ситуації, коли їм приділяється більше уваги батьків. Люди, що пережили таку травму, втрачають почуття довіри, можуть відчужуватися та замикатися у собі або різними способами будуть намагаться догодити оточуючим, чим символічно ніби «повертають» собі любов батьків [66, с. 20]. Такий тип травматизації вищий у жінок (33 % проти 20 %).

На третьому місці у рейтингу – *травма несправедливості*. Вона виникає, коли дитина досить рано відчуває несправедливе ставлення до себе або через досить суворе виховання і вимогливість або через недооцінку дитячих почуттів та вчинкових зусиль. Тому дитина може це сприймати так, ніби її потреби та емоційні реакції на ступінь їх задоволення нівелюються і знецінюються. Це формує відчуття знецінення, тому вважає, повинна свою цінність доводити [67, с. 174]. Така травма може виникнути, якщо батьки встановлюють високі стандарти і очікують від дитини ідеальної поведінки, або ж коли емоційна теплота і підтримка є недостатніми. Розподіл наявності цієї травми такий: чоловіки – 13 %, жінки – 15 %.

Травма відкинутості перебуває на заключному місці. Така травма – результат взаємодії з так званою «холодною» матір'ю, яка емоційно не залучена у життя своєї дитини з певних причин, як ось: небажання мати дитину, післяпологова депресія, стрес, сімейні проблеми, відсутність партнера і т.і. Люди з цією травмою мають відчуття власної непотрібності, їм важко самореалізовуватися, виражати свої емоційні переживання та перебувати у тісних емоційних стосунках, тому вони уникають емоційних проявів [66, с. 19]. Травма відкинутості розподілена у респондентів так: чоловіки – 13 %, жінки –

11 %. Розподіл типів травматизації та їх зіставлення у чоловіків і жінок представлено на діаграмі (рис. 3.16).

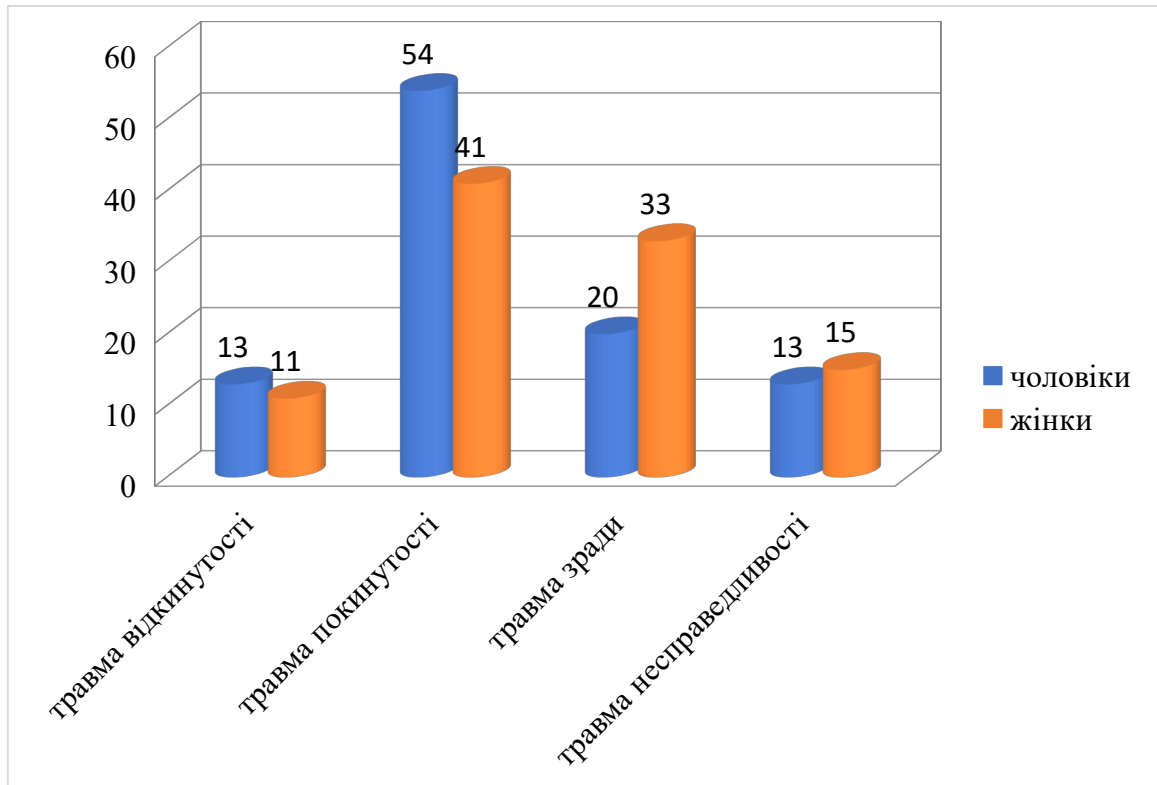


Рис. 3.16. Розподіл типів травматизації та їх зіставлення у чоловіків і жінок, %

Джерело: складено автором самостійно

На діаграмі чітко видно, що у чоловіків домінують травма покинутості і травма відкинутості, у жінок – травма зради і травма несправедливості.

Л. Бурбо у книзі про травми [7, с. 9] травматизацію показує у вигляді маски. З травмою ця маска асоціюється як замотана бинтом рана (еквівалент маски), до якої звикся. Людині здається, що так найкраще, так є відчуття неущкодженості. І, на думку авторки, людина справді вважає це вирішенням проблеми. Але насправді така маска – лише спосіб дурити саму себе. І маски – це відповідний душевний біль, який намагається приховати людина.

3.2.8. Опис результатів математико-статистичного опрацювання емпіричних даних. Розглянемо залежність між віком та іншими змінними даних:

1. *Соціальна категорія* (працюючі і непрацюючі (пенсіонери і безробітні)). Як можна побачити, існує природна залежність між цими двома групами. Оскільки залежність очевидна та підгрупи не є великими, то перевірка на основі статистичних тестів не є необхідною.

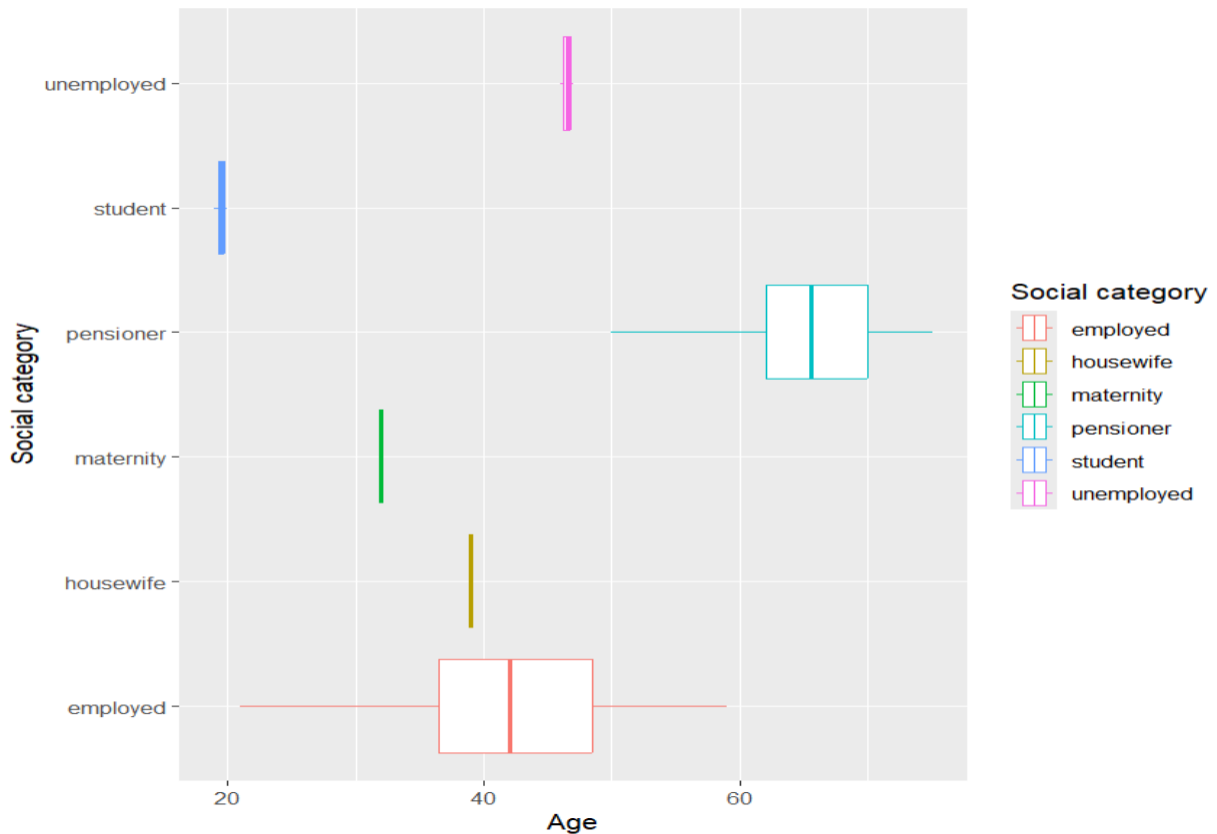


Рис. 3.17. Природна залежність у межах соціальної категорії

Джерело: складено автором самостійно

2. *Стать*. Різниця у середньому віці не прослідковується для даного набору даних між чоловіками та жінками. Аналогічний результат отримуємо на основі тесту Стюдента, результати якого відображені нижче:

$$Statistic=0.69943,$$

$$d.f.=25.419,$$

$$p-value=0.4906$$

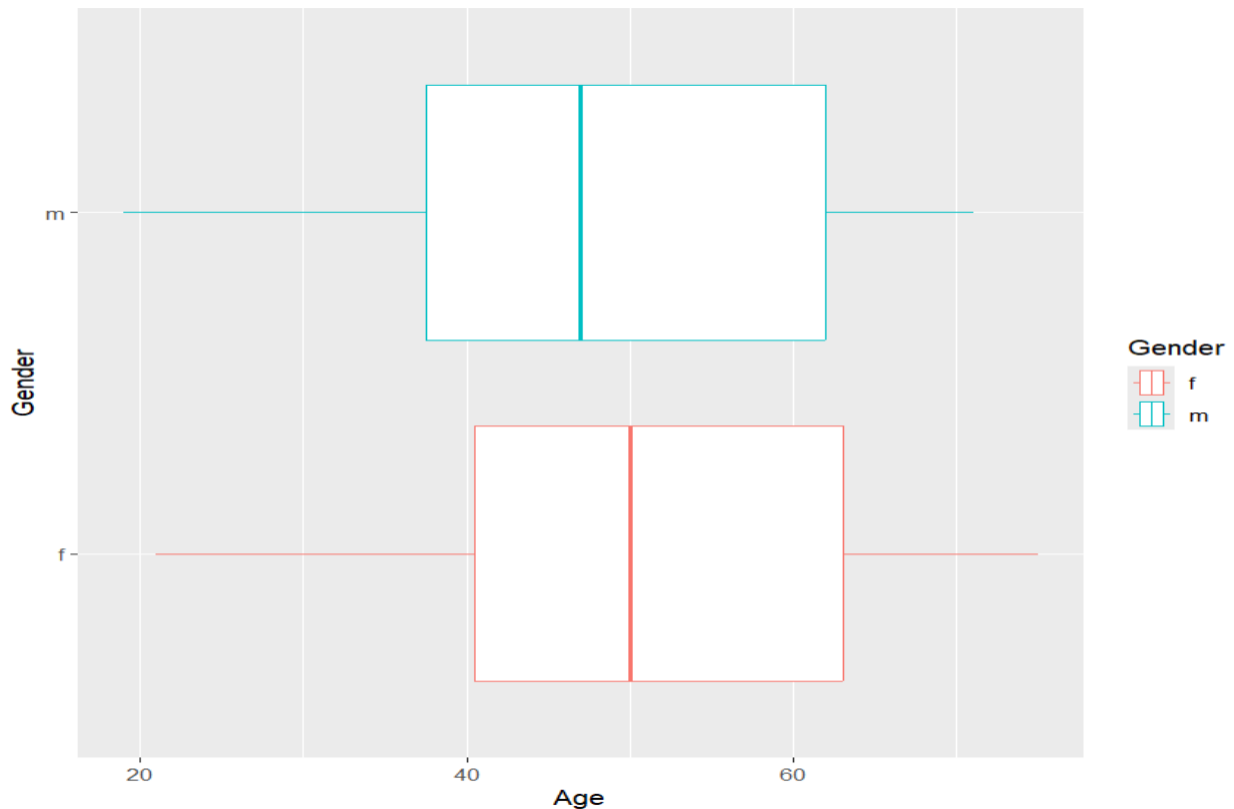


Рис. 3.18. Результати у середньому віці респондентів з використанням тесту Стюдента

Джерело: складено автором самостійно

3. *Потреба у підтримці.* Як можна бачити з рисунку нижче (рис. 3.19), простежується явна залежність між віком та потребою у підтримці – вік осіб, які потребують підтримки, є нижчим, ніж для осіб, для яких ця підтримка не є необхідною. Використовуючи тест Стюдента, приходимо до висновку, що *середній вік у двох підгрупах статистично не відрізняється:*

$$\begin{aligned}
 t &= 1.684, \\
 df &= 9.392, \\
 p - \text{value} &= 0.1251.
 \end{aligned}$$

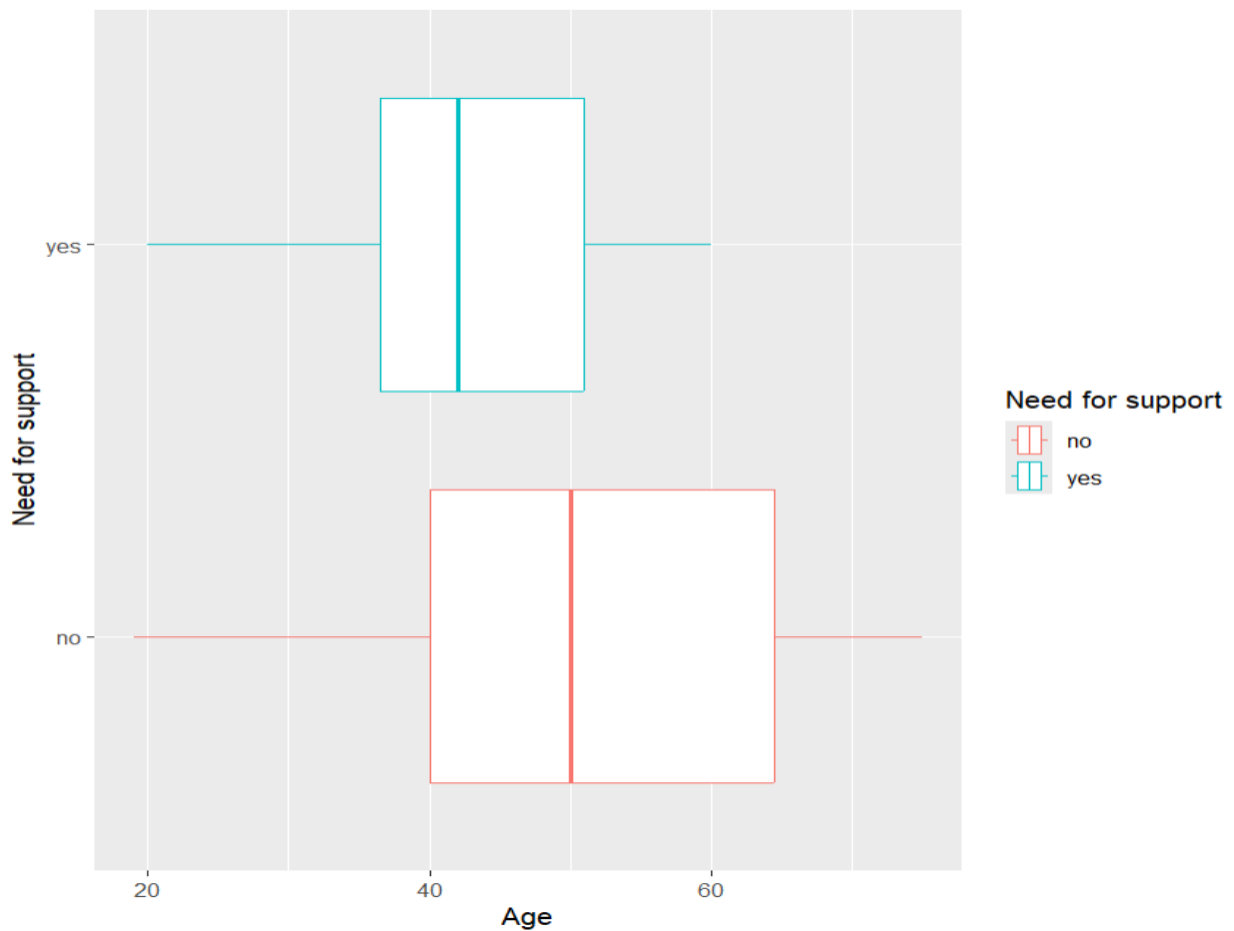


Рис. 3.19. Аналіз залежності між віком і потребою у підтримці

Джерело: складено автором самостійно

4. *Рівень стресу.* Як демонструє рисунок нижче, вік респондентів для різних рівнів хронічного стресу приблизно однаковий. Використовуючи ANOVA тест [25], отримаємо, що рівень стресу і середнє значення віку не є залежними:

$$t=0.0249;$$

$$p - value=0.9754.$$

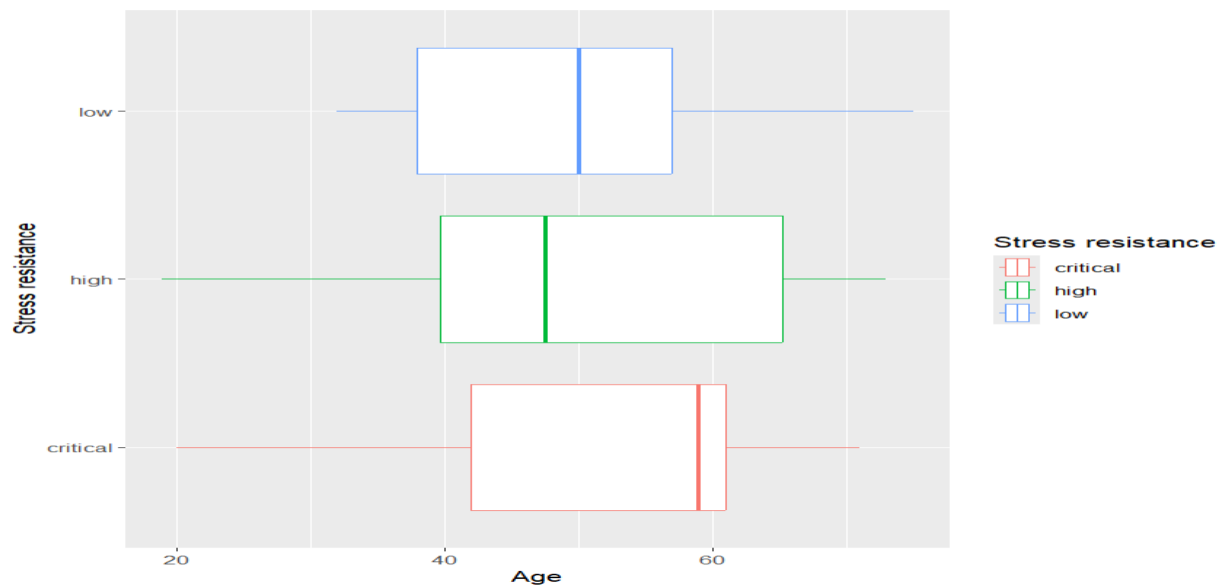


Рис. 3.20. Математичний аналіз залежності віку і рівня стресу

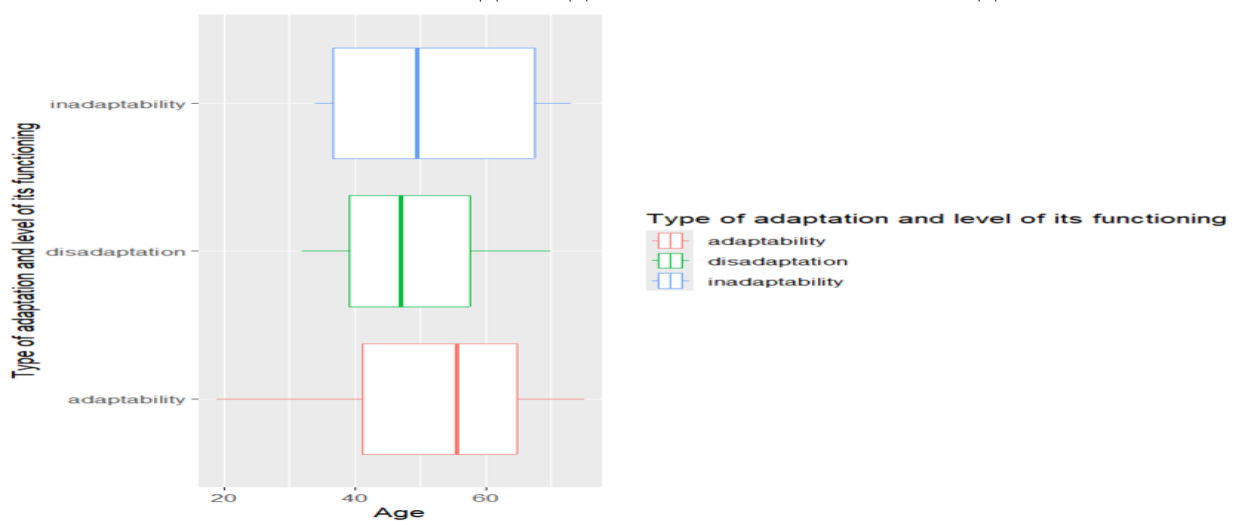
Джерело: складено автором самостійно

5. Вид адаптованості та рівень її функціонування (Фурман). Як можна побачити, для всіх груп адаптивності, вік має приблизно однаковий розподіл. Аналогічний результат отримуємо на основі ANOVA тесту, згідно якого немає різниці у середньому віці для різних груп адаптованості:

$$t=0.2373;$$

$$p - value = 0.7899.$$

Рис. 3.21. Аналіз відповідності показників видів особистісної



адаптованості та рівнів її функціонування з віковими категоріями

Джерело: складено автором самостійно

6. *Проекція людини (домінуючі цінності).* Як видно, залежність між проекцією та віком являється статистично незначущою. Аналогічний результат отримуємо на основі тесту Стюдента [63], тобто

$$t=0.4709,$$

$$df=6.1366,$$

$$p\text{-value}=0.654.$$

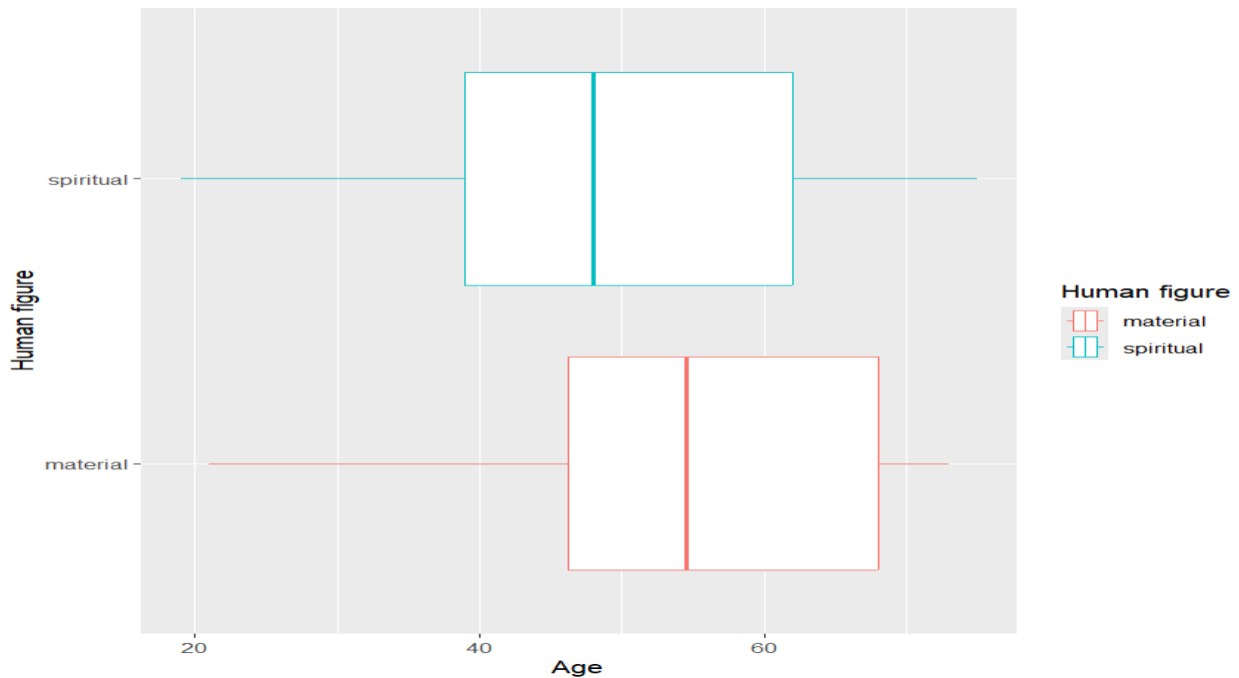


Рис. 3.22. Демонстрування результатів дослідження відсутності залежності між домінуючими цінностями та віком

Джерело: складено автором самостійно

Розглянемо тепер більш детально взаємозалежності між нечисловими (факторними) змінними. Для відслідкування такої залежності використаємо виявлення зв'язку (залежності) між факторними змінними (з нульовою гіпотезою)

H_0 : розглянуті фактори незалежні

проти альтернативної гіпотези

H_a : розглянуті фактори залежні

Перевіримо всі можливі пари для нечислових змінних:

- Стать;
- Соціальна категорія (статус);

- в) Частота відвідування богослужінь;
- г) Потреба у підтримці;
- д) Самооцінка рівня хронічного стресу;
- е) Тип травми (травматизації);
- є) Опір стресу (рівень);
- ж) Вид адаптованості та рівень її функціонування (Фурман)
- з) Фігурка людини (проекція цінностей)

Здійснивши дану перевірку, виявилось, що лише для трьох пар з 36 залежність являється істотною або статистично значущою. А саме для таких:

1. Частота відвідування богослужінь – Самооцінка рівня хронічного стресу (рис. 3. 23).

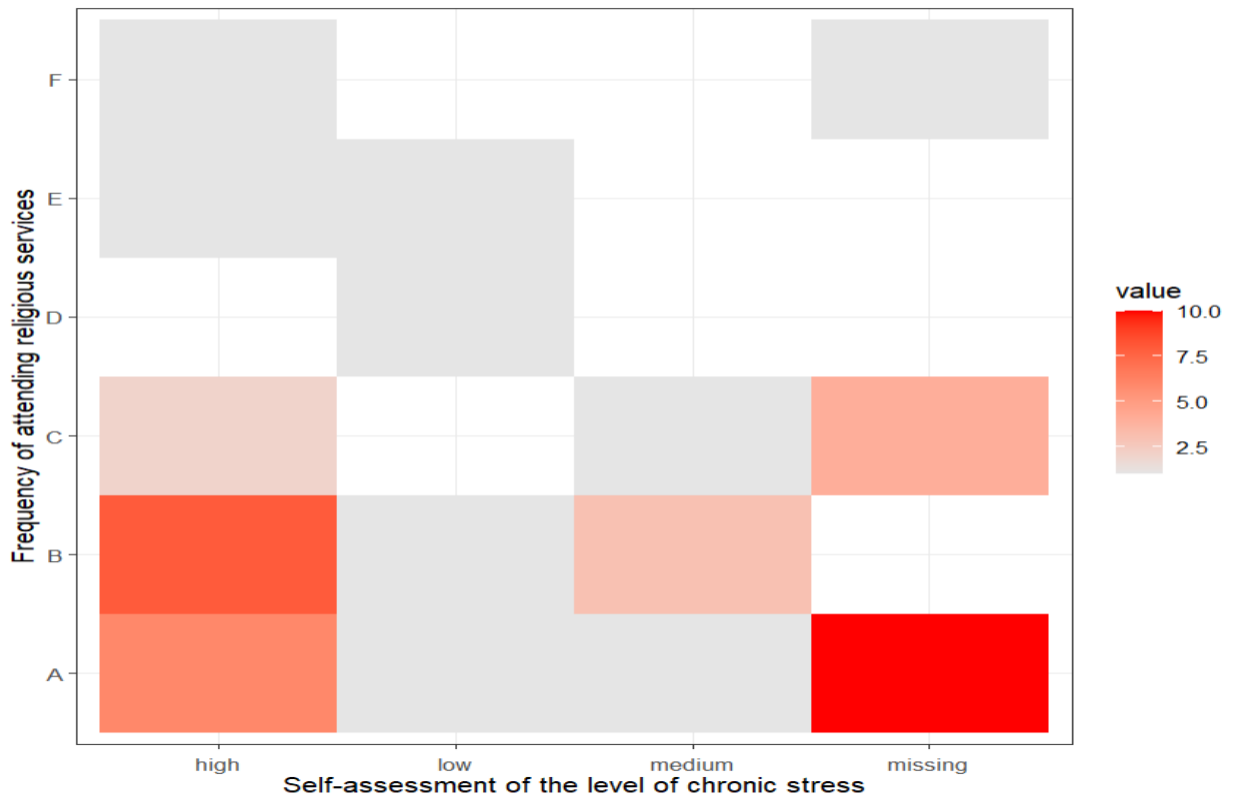


Рис. 3.23. Залежність: частота відвідування богослужінь і рівень хронічного стресу

Джерело: складено автором самостійно

2. Потреба у підтримці – Тип травми

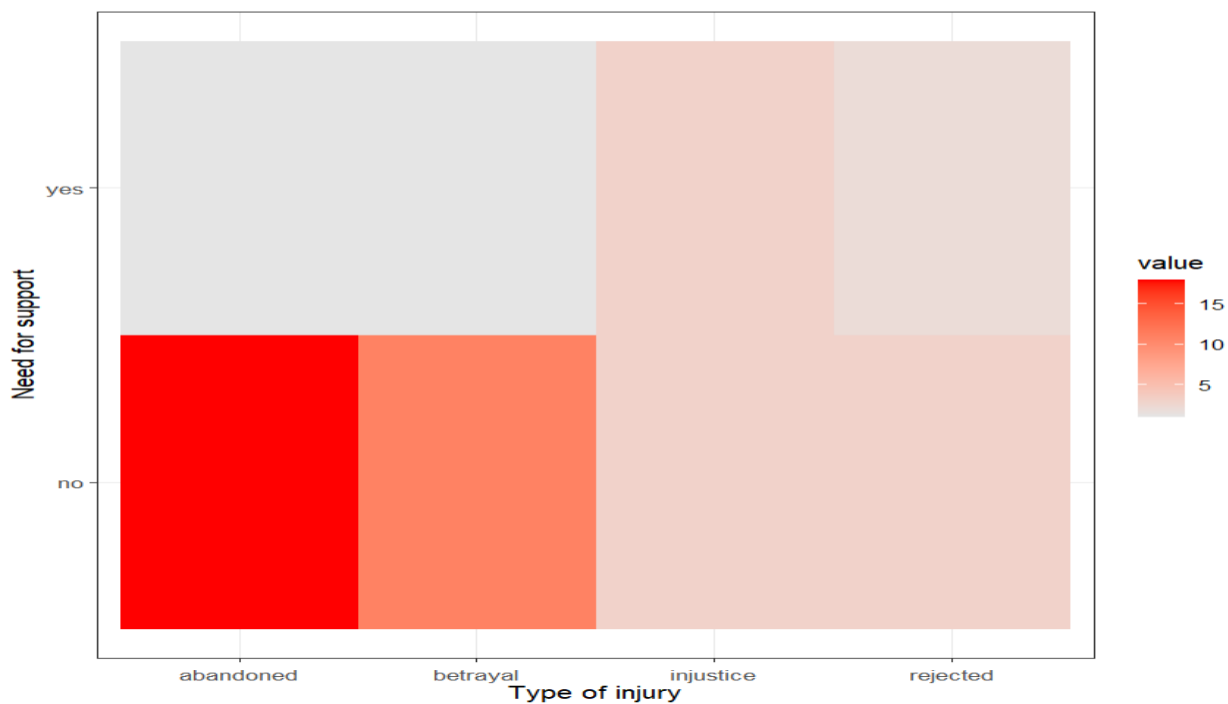


Рис. 3.24. Залежність: «потреба у підтримці – тип травми»

Джерело: складено автором самостійно

3. Самооцінка рівня хронічного стресу – Тип травм

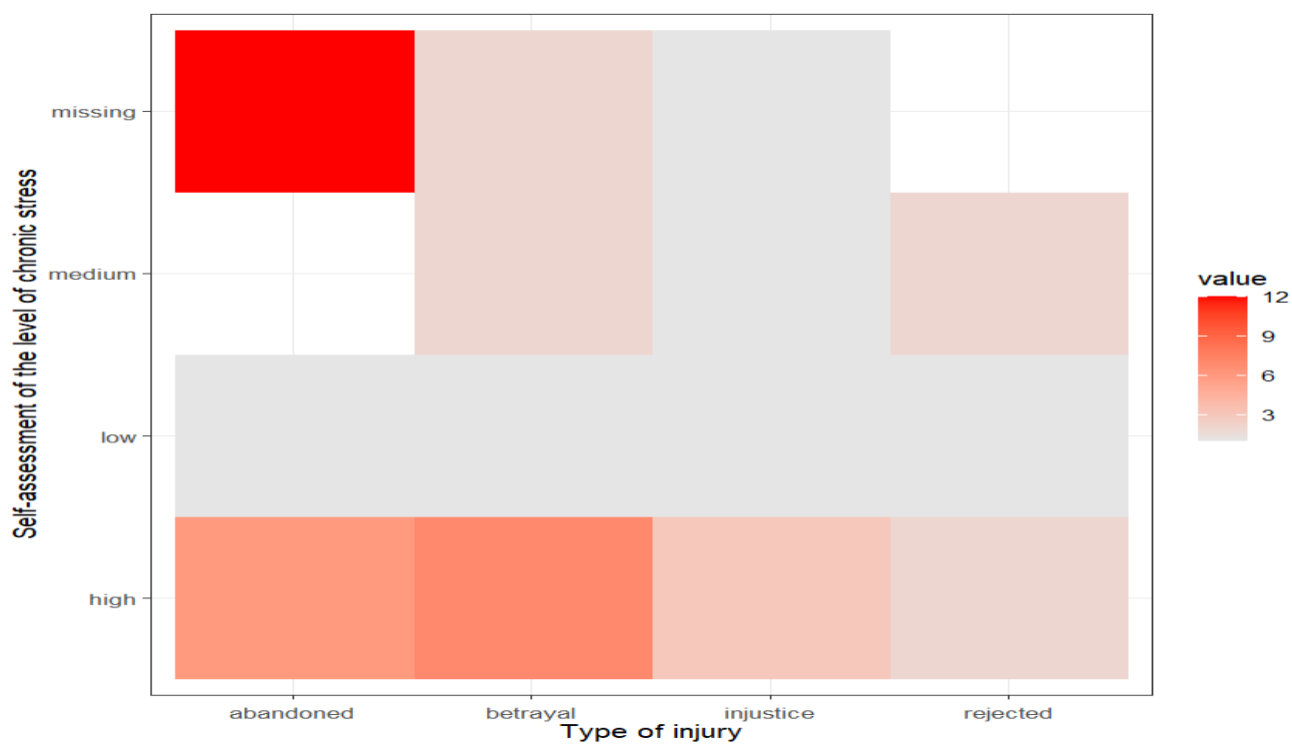


Рис. 3.25. Залежність: «рівень хронічного стресу – тип травми»

Джерело: складено автором самостійно

Таким чином, можна стверджувати, що дані три показники пов'язані між собою, а саме : частота відвідування богослужінь, самооцінка рівня хронічного стресу, тип травми

Розглянемо ще одну гіпотезу, яка ґрунтується на припущенні про відсоток людей, які потребують допомоги. Ґрунтуючись на дослідженні [10], отримаємо, що люди потребують допомоги приблизно у показнику 26 %. Беручи даний відсоток за нульову гіпотезу, перевіримо, чи відповідають отримані нами дані (змінна «потреба у підтримці») зазначеній вище нульовій гіпотезі. Використовуючи тест перевірки пропорцій [12, с. 22], отримаємо, що відсоток респондентів ($p \approx 17\%$) статистично не відрізняється від 26 % зазначених у нульовій гіпотезі. Даний, на перший погляд, дивний висновок, є наслідком невеликої вибірки, якою ми користуємося при дослідженні з пояснених вище причин.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено опис отриманих емпіричних результатів, які передбачались висунутими завданнями.

У результаті проведеного емпіричного дослідження здійснено таке:

1. Показано і представлено рейтинг основних проблем, які присутні сьогодні у представників конкретної релігійної спільноти.
2. Базуючись на аналізі даних, отриманих у ході застосування відповідної анкети, здійснено таке:
 - вивчено особливості духовного життя респондентів та основних мотивів участі в ньому;
 - виокремлено проблеми, які найбільш присутні у житті досліджуваних сьогодні, та потреби для їх вирішення;
 - досліджено наявність різновидів підтримки у межах участі у духовному житті;
3. З допомогою анкетного опитування вивчено специфіку і рівень уявлень респондентів про психолога та шляхи отримання психологічної допомоги, а також наявність потреби у цьому.
4. Показані результати вивчення у респондентів хронічного стресу та рівнів його наявності.
5. Окреслено стресові чинники, виявлено особливості стресостійкості.
6. Досліджено рівні особистісної адаптованості до життя в соціумі та проаналізовано найуспішніші сфери життєдіяльності у досліджуваних.
7. Виявлено переважаючу спрямованість життєвих цінностей (матеріальні-духовні).
8. Описано домінуючі типи психологічної травматизації.
9. Усі аспекти дослідження описано у зіставленні статевої належності та соціального статусу.
10. Наведено результати математико-статистичних даних.
11. Відповідні таблиці та діаграми наведені в тексті.

ВИСНОВКИ

Підсумкове узагальнення результатів теоретичного і емпіричного дослідження дозволяє сформулювати відповідні висновки:

1. Сьогодення ставить людину у непрості ситуації, які у загальному належать до категорії складних життєвих обставин, які у кожного конкретного представника соціуму мають як спільні, так індивідуальні причини
2. Кожна складна життєва ситуація проживається людиною індивідуально, відбиваючи специфіку психічного, яке містить як усвідомлені, так і неусвідомлені складові, але які впливають на спосіб проживання таких ситуацій і визначають якість життя особи. При цьому назва «складна життєва ситуація» виявляється універсальною для різних категорій і може застосовуватись синонімічно стосовно них. Усі вони мають і спільні характеристики, і певні відмінності.
3. Підтримка як така загалом тлумачиться по різному, однак несе в собі глибокий зміст. В соціальному контексті проблема підтримки людини розглядається як комплекс різних форм допомоги з боку соціального оточення. Така *соціальна підтримка* включає матеріальну, емоційну, інформаційну та інструментальну, які стають складовими загальної підтримки. Вона (підтримка) в умовах нестабільності є дуже актуальною і може надаватися різними соціальними інституціями, прикладом чого є релігійна община як соціальна група з відповідними груповими характеристиками.
4. Емпіричне дослідження, проведене у межах роботи, дозволило здійснити таке:
 - 5.1. Описати такі основні проблеми, які спостерігаються у респондентів, як от: сімейні негаразди (зрада, залежності, взаємодія батьків з дітьми, різниця в життєвих цінностях), емоційне виснаження через війну, переживання непорозумінь у церковному житті, проблеми із здоров'ям, нестабільність, пошук духовного балансу і сенсу життя.

5.2. З'ясувати особливості духовного життя у межах конкретної общини. Тут з'ясовано такі моменти:

- переважна більшість опитаних отримали хрещення у православній вірі після народження протягом першого року життя (86 %), а решта – у віці від 2-х до 21-го року;
- більший відсоток опитуваних (71 %) відвідують Богослужіння часто, а саме один та/або 2 рази на тиждень та/або у святкові дні;
- найрозповсюдженішими причинами ведення активного християнського життя виявились такі: удосконалення і укріплення у вірі, виконання обов'язку віруючої людини, задоволення потреби в духовному удосконаленні, участь у таїнствах задля того, щоб належати до членів Церкви Христової, і звичка, яку привили батьки;
- труднощі, з якими зіштовхуються респонденти сьогодні, мають такий рейтинговий порядок: здоров'я, соматичні хвороби (у тому числі і важкі), емоційні переживання в умовах воєнних дій, страхи, проблеми у межах стосунків батьків і дітей, сімейні конфлікти, міжконфесійні негаразди, невизначеність, матеріальні труднощі, депресивні стани;
- участь у духовному житті дала такі результати: полегшення емоційних переживань, встановлення емоційної рівноваги, розуміння інших в ситуації конфліктів, отримання ресурсу для проживання життєвих ситуацій тощо;
- різні форми духовного життя виявились достатньо дієвими у подоланні складних ситуацій, з яких найбільше відмічено молитву, усвідомлення шляхів вирішення проблем через проповідь, почуття щастя через Причастя, полегшення душевних переживань через покаєння і усвідомлення їх причин, довіра свого життя Богу;
- дієвими формами підтримки виявились такі: спілкування з іншими представниками общини, участь у просвітницьких заходах, отримання індивідуальних консультацій, матеріальної допомоги;

- про цьому члени релігійної громади вважають досить вагомою роль священнослужителя у здійсненні підтримки;
- досліджувані пропонують ще впровадити додаткові зустрічі з різної тематики і розробку соціальних проектів.

5.3. З'ясувати особливості обізнаності респондентів у сфері психологічних послуг та можливостей їх отримання, а саме:

- респонденти продемонстрували досить низький рівень знань про психолога, що обґрунтовано незнанням, чим він може допомогти або недовірою, поясненням чого може бути дещо стереотипне уявлення про такого фахівця через нерозуміння специфіки його роботи;
- найчастіші питання, з якими звертаються до психологів, такі: спілкування з рідними, емоційне напруження, непорозуміння з дітьми, питання кращого розуміння себе, невизначеність, горе, переживання за полонених, нерозуміння з боку значущих людей, зниження напруження під час війни, проблеми з колегами;
- досліджувані порекомендували би звернутись до психолога іншим з таких питань: при емоційній напрузі, депресії, суїцидальних думках і намірах, при травмах війни і горі втрати, при нездатності долати проблему, при непорозумінні і конфліктах з батьками чи дітьми, за будь-якої потреби, при сімейних проблемах, при невпевненості в собі, при наявності психічних розладів, при залежностях;
- респонденти мають потребу у зверненні до фахівця-психолога в таких ситуаціях: дитячо-батьківські негаразди, травматичні події, кризи, чоловічо-жіночі стосунки, залежності, внутрішньо-особистісні протиріччя, формування ідентичності, сімейні конфлікти, захворювання, стосунки дітей з однолітками;
- респонденти однаково демонструють готовність звернення до психолога і до священнослужителя, однак специфіка проблематики дещо різна: психологу вони більше довіряють вирішення питань дитячо-батьківських стосунків, внутрішньо особистісні протиріччя, питання травми і кризи,

залежної поведінки та формування ідентичності а священнослужитель виступає на перший план більше в ситуаціях взаємостосунків дітей з однолітками, при вирішенні сімейних конфліктів, в період вагітності та після народження дитини:

- водночас більшість респондентів демонструють відсутність потреби у додатковій психологічній підтримці на даному етапі життя.

5.4. У межах дослідження здійснено виявлення наявності у респондентів психологічних труднощів, які, можливо, ними не усвідомлюються, або ж у них існує певне стереотипне уявлення про можливість або шляхи задоволення потреби у їх вирішенні задля забезпечення психологічного комфорту. Так, вивчення рівня хронічного стресу показало:

- у респондентів хронічний стрес має розподіл на два полюси – низький і високий з незначним домінуванням низького;
- респонденти-жінки демонструють вищі показники хронічного стресу, ніж респонденти-чоловіки;
- найчастіше прояв хронічного стресу відбувається у межах таких симптомів, як дратівливість, проблеми зі сном, ускладнення концентрації уваги у при формуванні думки, невпевненість в собі, максимальні кількісні прояви яких становлять 5 показників;
- чоловікам більш притаманна дратівливість, емоційна нестриманість і зажими в м'язах тіла, жінки, у свою чергу, більше плачуть, гірше сплять, відчують головний біль, а також мають труднощі з концентрацією уваги, відчують порожнечу та невпевненість у собі, мають складнощі у формулюванні думки, поганий апетит, гірший сон і пришвидшене серцебиття;

5.5. Дослідження стресостійкості показало таке:

- більшість досліджуваних мають високий опір стресу з більшою вразливістю до нього у жінок з категорій «чоловіки-жінки» і у тих, хто працює з категорій «працюючий-безробітний/пенсіонер»;

- 5.6. Вивчення рівня особистісної адаптованості в соціумі дозволило з'ясувати, що:
- рівні функціонування особистої адаптованості перебувають на крайніх полюсах з переважанням адаптованості;
 - з усіх досліджуваних сфер життя найуспішнішою і ресурсною є сім'я, а найбільш слабкою – сфера ставлення до власного «Я»;
 - більш успішними у всіх сферах, окрім однакових значень у сфері самоставлення, є жінки;
- 5.7. Виявити орієнтацію на одну з двох груп цінностей – матеріальні або духовні. З'ясовано, що:
- респонденти мають переважаючу орієнтацію на духовні цінності;
 - у групі матеріальних цінностей відстежується їх домінування у чоловіків, а у групі духовних – у жінок;
- 5.8. Опис основних тенденцій психологічної травматизації. Виявлено, що:
- домінуючим типом травматизації є травма покинутості, на другій позиції – травма зради, третю розділяють травма несправедливості і травма зради;
 - при зіставленні показників у чоловіків на тлі жінок переважають травма покинутості, травма відкинутості, у жінок у співставленні з чоловіками – травма зради і травма несправедливості;
- 5.9. Здійснено математико-статистичне опрацювання результатів, які показали, що:
- простежується залежність між потребою у підтримці і віком, тобто більшу потребу виявляють молодші за віком респонденти;
 - в сучасних умовах рівень хронічного стресу однаково присутній у різних вікових категорій досліджуваних;
 - немає статистично-значущої вікової закономірності розподілу видів особистісної адаптованості у соціумі та домінуючих цінностей у респондентів;

- статистично значущими в дослідженні виявились такі пари змінних, як: «частота відвідування богослужінь – рівень хронічного стресу», «потреба у підтримці – тип травми», «рівень хронічного стресу – тип травми»;
- опір на змінну «потреба у підтримці» та використання нульової гіпотези (26 %) показує, що показник респондентів нашої вибірки щодо цієї потреби статистично не відрізняється від тих, які зазначені у нульовій гіпотезі ($p \approx 17\%$) і для більшого уточнення потребує більшої кількості вибірки, однак демонструє те, що більшість учасників дослідження отримують цю підтримку.

Здійснений аналіз та опрацювання отриманих результатів дозволяє частково підтвердити висунуту в роботі гіпотезу і підкреслити важливість подальших наукових досліджень проблеми підтримки людини в складних обставинах життя задля розуміння ролі різних її складових і можливості її здійснення фахівцями у межах різних сфер соціального життя.

Отримані результати актуалізують значення психологічної підтримки людини та розробки комплексних заходів її здійснення з відведенням ролі фахівців з цього напрямку кожного соціального інституту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінієва Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія.* № 20(18), . 2012. С. 10-14
2. Андрєєва Я. Ф., Литовченко Н. Ф. Психологічні особливості конфліктності у юнацькому віці. *Психологічний часопис.* № 1, 2019. С. 9-21.
3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології.* № 40, 2018. С. 35-36.
4. Арт-терапія у роботі з військовими та їх родинами. Посібник для психологів, педагогів, психотерапевтів, військових і АРТ-терапевтів. Автор проекту Н. Сабліна. Вінниця. Твори, 2023. 112 с.
5. Арт-терапія у роботі з постраждалими дорослими та дітьми у дні війни. Посібник для психологів, педагогів, психотерапевтів, батьків. Автор проекту Н. Сабліна. Вінниця. Твори, 2023. 112 с.
6. Бабій М. Інкорпорація релігійного компонента в систему державної освіти України : стан, проблеми. *Релігійна панорама.* № 12 (40). К., 2003. С. 49-53.
7. Бурбо Л. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. К. КДС, 2020. 256 с.
8. Ващенко І., Іваненко Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць.* № 40, 2018. С. 33-49.
9. Війна перетворила наш стрес на хронічний: як із цим упоратися? Фонд «Голоси дітей. ЕР. Режим доступу: https://voices.org.ua/blog/viyna-peretvoryla-nash-stres-na-khronichnyy-yak-iz-tsym-uporatysya/?gad_source
10. Вілсон Л. Прохання про допомогу може бути привілеєм. 2018. Civicscience. ЕР. Режим доступу: <https://civicscience.com/asking-for-help-may-be-a-privilege/>

- 11.Грінберг Д.. Стрес справедливість до тарифу без стресу : Управління стресом на робочому місці шляхом сприяння організаційній справедливості. *Організаційна динаміка*. № 33, 2004. С. 352-365.
- 12.Григулич С. М., Лісовська В. П., Макаренко О. І. та ін.. Математична статистика. Навч. посібник. К. КНЕУ, 2015. 203 с.
- 13.Гошовський Я., Гошовська Д. Перевентивно-корекційна допомога депривованим дітям із симптомами психоемоційного вигорання. *Психологічні перспективи*. № 34, 2019. С. 24-35.
- 14.Діяння святих апостолів.. Розділ 2. *Біблія Онлайн*. 2003-2024. Вебсайт. URL: <https://only.bible/bible/ubio/act-2/> (дата звернення: 20. 09. 2024).
- 15.Діяння святих апостолів. Розділ 4. Вірш 32. *Біблія Онлайн*. 2003-2024. Вебсайт. URL: <https://only.bible/bible/ubio/act-4/>. (дата звернення: 20. 09. 2024).
- 16.Закон України «Про свободу совісті та релігійні організації». 1991. с. 8. Вебсайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/987-12>. (дата звернення: 11. 07. 2024).
- 17.Закон України «Про соціальні послуги (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 18, ст.73. Вебсайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19>. (дата звернення: 11. 07. 2024).
- 18.Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. Педагогічна думка, 2013. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>. (дата звернення: 15. 08. 2024).
- 19.Карпенко З., Мицько В. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. *Психологія і суспільство*. № 1, 2001. С. 124-132.
- 20.Кіреєва З., Односталко О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації («crash-етапу») за допомогою наративу. *Актуальні проблеми психології*. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 32. К. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 42-49.

- 21.Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. За ред. Т. М. Титаренко. К. Міленіум, 2009. 120 с.
- 22.Коваленко А. Б., Корнєв М. Н. Соціальна психологія. Підручник. К. Геопринт, 2006. 400 с.
- 23.Коваленкова А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 21 (66). Серія 12: Психологічні науки, 2023. С. 26-37.
- 24.Козак К. Аналіз дисперсії (ANOVA), 2022. URL:: <https://ukrayinska.libretexts.org/>. (дата звернення: 9.11.2024).
- 25.Коцаба В. Історія православ'я в Україні. Навчальний посібник. К. Видавничий відділ Української православної Церкви, 2021. 244 с.
- 26.Кучер І. О. Психологічна підтримка жінок, які пережили складну життєву ситуацію. Дипломна робота здобувача освітнього ступеня «магістр». К. Національний авіаційний університет, 2020. 115 с.
- 27.Літвінов А., Літвінова Т. Особливий статус релігійних громад при вчиненні нотаріальних дій. *Юридичний радник*. № 6 (72), 2013. С. 118-124.
- 28.Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 1, 2020. С. 190-196.
- 29.Макдональд Д. Х. Точний тест Фішера. 2022. URL: <https://ukrayinska.libretexts.org/>. (дата звернення: 9.11.2024).
- 30.Маннапова К. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. № 1. Т. 2, 2019. С. 75-78.
- 31.Мілорадова Н. Е. Ресурсозберігаючі технології як складова формування життєстійкості працівників поліції. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Вінниця., 2023. С. 113-115.
- 32.Москаленко В.В. Соціальна психологія. К. Центр учбової літератури, 2008. 688 с.

- 33.Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. Автор-т дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Луцьк, 2020. 20 с.
- 34.Омельченко Я. М., Міщук С. С., Сабліна Н. В. Сонце у кишені : книга-антистрес. Вінниця. Твори, 2020. 52 с.
- 35.Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми. Монографія. К. Ніка Центр, 2017. 188 с.
- 36.Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни : проблеми і завдання. Вісник НАПН України. № 5(1), 2023. С. 1-12. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/374>. (дата звернення: 2.05.2024).
- 37.Панок В. Г. (ред.) Українська психологія. ХХІ століття. Початок. (Дні української психології в Берліні) : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року : зб. матеріалів. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 507 с.
- 38.Панок В., Чаплак Я., Андрєєва Я. Основи психологічної допомоги : теорія та практика психоконсультавання. Навч. посібник. Чернівці. Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
- 39.Потьомкін О. О., Марценюк М. О. Дослідження ступеню опірності стресу студентської молоді. *Наука майбутнього : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. Гол. ред. В. В. Гоблик. Мукачєво : МДУ. Випуск 1(3), 2019. С.132-139.
- 40.Православний катехізис. Основи християнського віровчення. К. Видавничій відділ УПЦ, 2012. 334 с.
- 41.Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Сєвєродонецьк, 2021. С. 74-89.
- 42.Предко Д. Є., Ларін Д. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. № 4(8), 2017. С. 76-86.

43. Прищак М. Д., Мацко Л. А. Психологія. Навч. посібник для студентів заочної форми навчання. Частина І. Вінниця. ВНТУ, 2013. 98 с.
44. Проективний тест «Ваші життєві цінності». *Міжнародна психологічна асоціація проєктивних методик*. Вебсайт. URL: https://www.facebook.com/mpapm/posts/2574596559312647/?locale=ja_JP&_rdr. (дата звернення: 18.08.2024).
45. Психологічна енциклопедія. Український психологічний ХАБ. URL: <https://www.psykholoh.com/post/>. (дата звернення 14. 04.2024).
46. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд (електронний збірник). *Матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року)*. За наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьоновой. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. К. Талком, 2022. 52 с.
47. Релігійна громада. *Велика Українська енциклопедія*. URL: <https://vue.gov.ua/> (дата звернення: 12. 09. 2024).
48. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Лойко Л. С. Психологічний аналіз категорії життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Вип. 1(2), 2016. С. 69-73.
49. Романовська Д. Д., Шпортій Т. Г. Психологічний супровід адаптаційного періоду п'ятикласників. Чернівці. Технодрук, 2005. 47 с.
50. Складні життєві обставини: основні поняття, категорії. URL: <https://social.poda.gov.ua/news/178419>. (дата звернення: 2.04.2024)
51. Складні життєві обставини. *Вікіпедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>. (дата звернення: 2.04.2024)
52. Словник української мови. (1970-1980). В 11 тт. За ред. І. К. Білодіда. К. Наукова думка. Т. 6. С. 516.
53. Словник української мови та культури. (2005-2024). URL: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd>. (дата звернення: 13.04.2024)

54. Собкова С. І. Психологічні особливості соціалізації студентів – представників національних меншин в умовах вищого навчального закладу. Дис. ... кандидата псих. наук : 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. К., 2013. 311 с.
55. Соціальна підтримка та здорова поведінка: Як перейти від благих намірів до компетентної допомоги. (2018). *Практична психологія здоров'я. Застосування наукових досліджень у практиці, крок за кроком*. URL: <https://practicalhealthpsychology.com/uk/2018/01/social-support-and-health-behavior-how-to-move-from-well-intentioned-to-skilled-support/>. (дата звернення: 13.04.2024)
56. Співак К. 5 травм, які заважають бути собою. *Простір психологів*. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/5-travm-yaki-zavazhayut-buty-samym-soboyu/>. (дата звернення: 17.10.2024).
57. Те, що постійно болить : Яка у вас психологічна травма і чим це загрожує (тест). URL: https://radiotrek.rv.ua/news/te-shcho-postiyno-bolit-yaka-u-vas-psihiologichna-travma-i-chim-ce-zagrozhuie-test_295714.html. (дата звернення: 17.10.2024)
58. Телейко А. Б., Чорней Р. К. Математико-статистичні методи в соціології та психології. К. МАУП, 2007. 424 с.
59. Тест-самооцінка на визначення хронічного стресу. URL: <https://cnpvtnk.volyn.ua/index.php/poradi-psikhologa/703-test-samotsinka-na-viznachennya-khronichnogo-stresu>. (дата звернення: 10.09.2024)
60. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення : способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький. Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
61. Титаренко Т., Дворник М., Кличук В. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. За наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький. Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

62. Т-критерій Стьюдента. URL: <https://www.eztests.xyz/criteria/ttest/> (дата звернення: 10.09.2024)
63. Тоберн Д. Навчальна програма психологічної підтримки. *PsyCorps*, 2022. 36 с.
64. Травма покинутості: як прийняти себе та жити далі? *KlepkaInfo*. 2024. URL: <https://klepkainfo.com/zdorovya/travma-pokinutosti-yak-priinyati-sebe-ta-zhiti-dali.html> (дата звернення: 16.10.2024).
65. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
66. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини : короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 116-118.
67. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль. Економічна думка, 2003. 64 с.
68. Чепелева Н. Життєва ситуація особистості. Основи практичної психології. К. Либідь, 1999. С. 112-136.
69. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посібник. Львів. ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с.
70. Що таке стрес та як з ним боротися. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisya> (дата звернення: 15.07.2024).
71. Bowlby J. A Secure Base. London, Routledge. Behavioral Science. Ed. 1, 2005. 224 p.
72. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. NY. Springer, 1984. 230 p.
73. Newton D. The Courage of Connection. Coming Full Circle. *Psychology today*, 2023. URL: www.psychologytoday.com/intl/blog/the-courage-ofconnection/202305/the-courage-of-connection-coming-full-circle (дата звернення: 17.10.2024).
74. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 54, 1988. P. 466-475.

ДОДАТКИ

Структура емпіричного дослідження (бланки емпіричного інструментарію)

Додаток А

Анкета для вивчення духовних потреб і результатів духовного життя.

Ваш вік _____ р. Ваша стать (підкресліть потрібне) –
чоловіча/жіноча

1. У якому віці Ви отримали Хрещення у православній Вірі?
2. З якого віку Ви ведете належне православному християнину християнське життя? Вкажіть. _____
3. Як часто Ви відвідуєте Богослужіння? (оберіть один варіант відповіді, який Вам найбільше підходить)
 - А. 1 раз на тиждень (відвідую недільні Літургії)
 - В. 2 рази на тиждень (відвідую суботню Вечірню і недільну Літургію)
 - С. Буваю один-два рази на місяць при можливості
 - Д. Буваю присутнім на Великодніх Богослужіннях для освячення кошиків
 - Е. Відвідую один раз на кілька років
 - Ф. Інший варіант (вкажіть) _____
4. З якою метою Ви найчастіше приходите до Храму? (можна зазначити кілька актуальних відповідей)
 - А. Це – мій обов'язок як православної людини
 - В. Я хочу бути справжнім членом Церкви Христової через участь у таїнствах
 - С. Так я задовольняю свою потребу у духовному житті
 - Д. Я прагну до духовного удосконалення і укріплення у вірі
 - Е. Мене привчили до цього батьки
 - Ф. Розглядаю це як традицію
 - Г. Інше (вкажіть) _____
5. З якими труднощами ви зіткнулися в житті останнім часом? Напишіть _____
6. Які з них Вам вдалось подолати за допомогою Церковного життя? Вкажіть.
7. Які форми духовного життя православного християнина для Вас виявилися помічними і надали полегшення у складних життєвих ситуаціях? Оберіть усі, які вам близькі.
 - А. спільна участь у храмовій молитві;
 - В. усвідомлення проблем через проповідь священника
 - С. зняття внутрішніх проблем через сповідь і покаєння

Продовження додатку А

- D. усвідомлення шляхів вирішення проблем через спілкування і консультування з духовником
 - E. читання християнської літератури з практичним застосуванням у житті
 - F. домашня молитва
 - G. додаткові молитовні правила
 - H. наповнення щастям через поєднання з Богом у Причасті
 - I. повна довіра Богу свого життя
 - J. наявність в житті ситуацій прояву Господніх чудес як результат зцілення у хворобі
8. Які інші форми підтримки у межах вашої православної общини Вам допомагають у житті? Оберіть актуальні для вас.
- A. участь у додаткових просвітницьких духовних лекціях
 - B. спілкування з братами і сестрами по Вірі
 - C. індивідуальні психологічні консультації
 - D. отримання матеріальної допомоги від членів громади
 - E. інше _____
9. Яка роль священнослужителя Вашого Храму у вирішенні складних ситуацій у житті?
- A. незначна
 - B. належна, така, яку очікую від священника
 - C. висока, можу розраховувати на допомогу у будь-яких ситуаціях
10. Які форми допомоги, профілактики чи запобігання стресових і напружених життєвих ситуацій і різних форм підтримки Ви хотіли би ще запропонувати впровадити для Вашої православної громади? Зазначте, якщо маєте пропозиції. _____

**Анкета для вивчення рівня обізнаності у можливості отримання
психологічної допомоги**

Просимо Вас щиро відповісти на запитання анкети. Ваші відповіді допоможуть нам зрозуміти ставлення психології і психологів в нашому суспільстві, а також виявити зону ваших інтересів та потреб у цій сфері.

1. Чи цікавитесь Ви психологією?
 1. Так;
 2. Ні;
 3. Не замислювався над цим
2. Продовжіть думку: Психологія – це _____
3. На Вашу думку психолог – це _____
4. Чи зверталися Ви до психолога особисто?
 - A. ніколи не звертався
 - B. звертався інколи у складних ситуаціях
 - C. звертаюсь регулярно
 - D. інший варіант _____
5. Якщо не звертались, то чому?
 - A. не знаю, чим він може допомогти
 - B. не впевнений, що це мені допоможе
 - C. не знаю, де є психологи, щоб до них звернутися
 - D. не довірю психологам
 - E. інше (напишіть) _____
6. Якщо ви звертались до психолога, то з яких питань? (відмітьте усі ті, які вам підходять):
 - A. З питань особистого життя для кращого розуміння себе
 - B. З питань складнощів у спілкуванні з рідними
 - C. з питань отримання допомоги при емоційному напруженні
 - D. в ситуаціях горя
 - E. в ситуаціях невизначеності
 - F. в ситуаціях непорозуміння з дітьми
 - G. в ситуаціях нерозуміння з боку батьків і дорослих людей
 - H. задля полегшення переживань, пов'язаних з війною
 - I. при хвилюванні за рідних, які перебувають на передовій або у полоні
 - J. інше (напишіть) _____
7. За яких обставин, причин Ви порадили б своїй близькій людині звернутись до психолога?: _____
8. З якими особистими питаннями ви звернулися б до психолога (не більше 3-х)
 - A. Дитячо-батьківські стосунки;

Продовження додатку Б

- В. Внутрішньо-особистісні протиріччя та конфлікти;
 - С. Проживання травматичних подій та кризових станів;
 - Д. Питання залежної поведінки (ігроманія, інтернет-залежність, хімічні залежності...);
 - Е. Чоловічо-жіночі стосунки;
 - Ф. Проблеми в стосунках дітей з однолітками;
 - Г. Психосоматичні захворювання (головні болі, астма, виразкова хвороба, серцево-судинні хвороби...);
 - Н. Конфлікти в сім'ї;
 - І. Формування ідентичності (пошук відповіді на питання: «Хто я, чого я прагну?»);
 - Ж. Вагітність та народження дитини;
 - К. Питання, які стосуються інтимних стосунків;
 - Л. Ваш варіант _____
9. З якими особистими питаннями ви звернулися б до священика як до психолога? *(не більше 3-х)*
- А. Дитячо-батьківські стосунки;
 - В. Внутрішньо-особистісні протиріччя та конфлікти;
 - С. Проживання травматичних подій та кризових станів;
 - Д. Питання залежної поведінки (ігроманія, інтернет-залежність, хімічні залежності...);
 - Е. Чоловічо-жіночі стосунки;
 - Ф. Проблеми в стосунках дітей з однолітками;
 - Г. Психосоматичні захворювання (головні болі, астма, виразкова хвороба, серцево-судинні хвороби...);
 - Н. Конфлікти в сім'ї;
 - І. Формування ідентичності (пошук відповіді на питання: «Хто я, чого я прагну?»);
 - Ж. Вагітність та народження дитини;
 - К. Питання, які стосуються інтимних стосунків;
 - Л. Ваш варіант _____
10. Чи потребуєте Ви особисто психологічної підтримки в даний період життя?
- А. Так
 - В. Ні

Дякуємо за участь і відверті відповіді!

Тест-самооцінка на визначення хронічного стресу
(бланк для відповідей)

Інструкція: Пропонуємо пройти тест-самооцінку на визначення наявності у вас стресу за десятибальною шкалою (від 1 до 10 балів), де 1 бал – дуже рідко відчуваю, 5 балів – час від часу маю це відчуття, 10 балів – постійно відчуваю. Для цього навпроти кожного пункту поставте число, що відповідає вашому стану (тому, що Ви відчуваєте зараз).

1. Депресивність
2. Небажання спілкуватися
3. Дратівливість
4. М'язові зажими на тілі
5. Страх звуків
6. Бажання плакати
7. Складнощі у формуванні думки
8. Поганий апетит
9. Емоційні викиди та зриви
10. Періодичний гострий або постійний головний біль
11. Відчуття безнадії, безвихідності
12. Погіршення тривалості та якості сну
13. Відчуття внутрішньої пустоти
14. Повторювані чи нав'язливі думки
15. Почуття невпевненості у собі чи своїх силах
16. Пришвидшене серцебиття
17. Складнощі з концентрацією уваги
18. Погіршення вимови

Додаток Г

**Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге
(бланк для відповідей)**

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, зазначте їх «галочкою» у відповідній графі

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	

Продовження додатку Г

20.	Кредит на значну покупку	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	

Продовження додатку Г

40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Додаток Д

Бланк методики методика

«Наскільки ти адаптований до життя?» (А. Фурмана)

Інструкція: Прочитайте уважно запитання зліва і поставте навпроти них знак "+" (справа) залежно від того, яке місце у Вашому житті сьогодні посідають люди, організації, події, заняття. Обирайте варіанти, які підходять саме Вам і у тій колонці поставте знак плюс.

Просимо звернути увагу на те, що в перелічених категоріях обирайте те, що відповідає вашому соціальному статусу: студент/учень, працюючий, пенсіонер).

№ п/п	Оцінка ставлення до:	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне, невизначене	Негативне	У край негативне
І. РОБОТА, НАВЧАННЯ, ПЕНСІЙНИЙ ВІДПОЧИНОК						
1.	Членів трудового колективу (однокласників, однокласників, колег-пенсіонерів)					
2.	Менеджерів/керівників відділів (учителів, викладачів).					
3.	Наставників у трудовому процесі або колишніх наставників (класного керівника, куратора)					
4.	Виконання своїх професійних функцій (навчальних предметів) або до пенсійного життя					
5.	Організації, в якій працюю (навчального закладу) та вимог там у цілому або станом соціального піклування з боку соціальних служб.					
ІІ. СІМ'Я						
6.	Матері (батька)					

Додаток Ж**Бланк проективного тесту «Ваші життєві цінності»**

Інструкція: Фігурка, яку ви бачите, свідомо позбавлена всіх зовнішніх деталей. Вам потрібно зробити з цієї «заготовки» людину, забезпечивши її всім необхідним для життя. Малюйте все, що ви вважаєте за потрібне, не забудьте про тло.



Додаток 3

Бланк методики вивчення особливостей психічної травматизації

Інструкція: Погляньте на картинку нижче та оберіть малюнок, який більше припав вам до душі. Позначте його галочкою.

