

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
кафедра психології

«До захисту допускаю»

завідувач кафедри психології,

доктор психологічних наук, професор

_____ Мирослав САВЧИН

« » _____ 2026 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЛІГІЙНОСТІ ЯК КОПІНГ СТРАТЕГІЇ УКРАЇНЦІВ У ЧАС ВІЙНИ

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма: «Практична психологія»

Бакалаврська робота

на здобуття кваліфікації – Бакалавр психології за спеціалізацією

«Практична психологія»

Автор роботи Гнатів Марія Іванівна _____

підпис

Науковий керівник кандидат психолог. наук,

доцент Гриник Ірина Ярославівна _____

підпис

Дрогобич, 2026

Анотація

Бакалаврська робота присвячена дослідженню психологічних особливостей релігійності як копінг стратегії у час війни. Актуальність теми зумовлена зростанням рівня стресу, тривожності та невизначеності в умовах війни, що актуалізує пошук ефективних ресурсів психологічної адаптації. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення релігійності як засобу подолання стресу та збереження психоемоційної рівноваги особистості у період війни.

У теоретичній частині роботи релігійність може виступати і конструктивною копінг стратегією (через надання сенсу, підтримки надії, формування внутрішніх ресурсів), так і потенційно деструктивною (у випадку фаталізму чи уникнення активного вирішення проблем).

Встановлено зв'язок між рівнем релігійності та показниками психологічної стійкості, тривожності та суб'єктивного благополуччя.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів для розробки програм психологічної підтримки населення в умовах війни з урахуванням духовних ресурсів особистості.

Summary

The bachelor's thesis is devoted to the study of the psychological features of religiosity as a coping strategy during wartime. The relevance of the topic is due to the increase in the level of stress, anxiety and uncertainty in wartime conditions, which actualizes the search for effective resources for psychological adaptation. The purpose of the study is the theoretical justification and empirical study of religiosity as a means of overcoming stress and maintaining the psycho-emotional balance of the individual during the war.

In the theoretical part of the work, religiosity can act as both a constructive coping strategy (by providing meaning, supporting hope, forming internal resources), and a potentially destructive one (in the case of fatalism or avoiding active problem solving).

A connection has been established between the level of religiosity and indicators of psychological stability, anxiety and subjective well-being.

The practical significance of the results obtained lies in the possibility of using the results to develop programs for psychological support of the population in wartime conditions, taking into account the spiritual resources of the individual.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАКТУВАННЯ РЕЛІГІЙНОСТІ ЯК КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Психологічна характеристика основних теорій та моделей копіngu.....	9
1.2. Роль релігії та релігійності у подолання стресу та кризових ситуацій.....	14
1.3. Релігійний копінг: види та особливості.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЛІГІЙНОСТІ ЯК КОПІНГ СТРАТЕГІЇ.....	24
2.1. Організація емпіричного дослідження: вибірка, методи та методика дослідження.....	24
2.2. Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження	27
2.2.1. Порівняльний аналіз результатів за опитувальником Basic RH.....	27
2.2.2. Порівняльний аналіз результатів за методикою «Релігійний копінг»....	30
2.2.3. Порівняльний аналіз результатів за опитувальником «Сила релігійної віри» Санта-Клари	34
2.3. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження	35
2.4. Основні шляхи використання релігії як психосоціального ресурсу в кризових ситуаціях.....	38
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна військова агресія російської федерації проти України створила безпрецедентний рівень соціальної, психологічної та екзистенційної кризи для усього українського суспільства. Масштаб та інтенсивність травматичного досвіду, що включає втрати, переміщення, окупацію та постійну загрозу життю, вимагають негайної та глибокої наукової рефлексії. У цьому контексті особливої значущості набуває дослідження внутрішніх ресурсів і механізмів, які допомагають індивідам та громадам протистояти руйнівній дії стресу. Одним із найпотужніших, але недостатньо вивчених у сучасній вітчизняній науці механізмів є релігійність як копінг-стратегія. Актуальність обраної теми зумовлена багатоаспектною необхідністю осмислення ролі духовного чинника у процесах психологічного подолання.

По-перше, з соціально-психологічної точки зору, війна кардинально порушує базові потреби людини у безпеці, передбачуваності та сенсі. Релігійні системи, пропонуючи трансцендентне пояснення страждань та обіцяючи надію, виступають як потужний основа для реконструкції порушеного світогляду.

По-друге, з релігієзнавчої та соціологічної перспектив, триває трансформація релігійного ландшафту України, де церкви та релігійні організації набули виняткової ролі у гуманітарній допомозі та формуванні національної ідентичності.

Дослідження релігійного копіngu дозволяє зафіксувати ці динамічні зміни та їхній вплив на суспільну свідомість. По-третє, з огляду на практичну психологію та психотерапію, результати такого дослідження нададуть емпіричні дані для розробки релевантних та культурно чутливих програм психосоціальної підтримки. Ігнорування релігійного ресурсу у травма-інформованому підході може призвести до неефективності інтервенцій.

Крім того, вивчення релігійності як копінгу дозволяє диференціювати позитивні (конструктивні) та негативні (деструктивні) форми духовного подолання.

Історично склалося, що український народ має високий рівень релігійності, який у кризові періоди активізується, перетворюючись на колективний механізм виживання. Сучасне наукове завдання полягає у верифікації цього історичного феномену емпіричними методами. Особливої уваги потребує дослідження зв'язку між конфесійною приналежністю (православ'я, греко-католицизм, протестантизм) та вибором специфічних копінг-стратегій. Таким чином, обрана тема має виняткову наукову новизну та практичну значущість у контексті воєнного часу та повоєнної відбудови, забезпечуючи глибше розуміння людської стійкості перед викликами катастрофи.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості використання релігійності українцями як стратегії психологічного подолання (копінгу) в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний огляд наукової літератури з вивчення копінгу, зокрема релігійного копінгу.
2. Охарактеризувати особливості та функції релігійності як копінгу у час війни.
3. Описати психологічний зміст молитви як копінг ресурсу особистості.
4. Емпірично дослідити зв'язок між рівнем релігійності та ефективністю використання копінг – стратегій.

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії особистості.

Предметом дослідження релігійність як копінг-стратегія українців у час війни.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові дослідження теорії стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, де копінг

розглядається як динамічний процес когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління вимогами, що перевищують ресурси індивіда.

Також важливою теоретичною основою роботи є теорія релігійного копіngu К. Паргамента, який виокремлює позитивний копінг (духовна співпраця з Богом, пошук сенсу у вірі) як адаптивний механізм, що сприяє благополуччю, та негативний копінг (відчуття покинутості Богом, сумніви, релігійний гнів) як потенційно деструктивний.

Д. Віндаго та В. Франкл у рамках функціонального підходу до релігії розглядає релігію як інструмент, що виконує певні психологічні та соціальні функції (надання сенсу, зняття тривоги), що безпосередньо корелює з її роллю як копінг-стратегії.

Д. Батовіч розширив фокус, запропонувавши модель духовно-орієнтованого копіngu, підкреслюючи важливість не лише інституціоналізованої релігії, а й ширшої духовності у процесі подолання кризових ситуацій.

Методами та методиками дослідження є: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення; методи кількісної та якісної обробки результатів емпіричного дослідження. Основними методиками є опитувальник «Сила релігійної віри» Санта-Клари (The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire, SCSRFQ), шкала релігійної орієнтації Г. Олпорта та М. Росса (Religious Orientation Scale (далі – ROS), «Релігійні копінг-стратегії» (RCOPE) (автори: К. Паргамент, Г. Кюнig, Л. Перез; адаптація М. Єсип) та опитувальник BasicPH.

Теоретичне значення дослідження полягає у доповненні та поглибленні існуючих наукових концепцій та вивчення функції релігійності як екзистенційного копіngu, що допомагає переосмислювати травму, знаходити вищий сенс у стражданні та відновлювати порушений світогляд в умовах тотальної невизначеності.

Практичне значення дослідження результати емпіричного дослідження дозволяють ідентифікувати найефективніші та найконструктивніші форми релігійного копіngu і можуть бути корисними

для клінічних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та капеланів, які отримують інструменти для розпізнавання релігійних ресурсів та ризиків у клієнтів, інтегруючи духовний вимір у травма-інформовану терапію.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАКТУВАННЯ РЕЛІГІЙНОСТІ ЯК КОПІНГ- СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна характеристика основних теорій та моделей копінгу

Теоретичне осмислення процесу подолання стресу вимагає чіткої диференціації між копінг-стратегіями та психологічними захисними механізмами. Хоча обидва класи механізмів слугують для зменшення внутрішньої напруги та підтримки психологічного гомеостазу, вони функціонально та свідомо відмінні. Ключова відмінність полягає у ступені свідомої регуляції.

Копінг-стратегії є добровільним, цілеспрямованим використанням певних дій, когнітивних зусиль чи вирішень проблеми. Вони є більш раціональними та гнучкими. Натомість, психологічні захисні механізми (З. Фрейд) функціонують переважно підсвідомо, автоматично формуючи спотворене ставлення до проблеми чи загрозливої реальності. У цьому сенсі людина, як зазначають дослідники, ніби перебуває у заручниках власного несвідомого сприйняття [30].

Однак, низка науковців (зокрема, деякі послідовники психоаналізу) інтерпретують копінг як контрольовані варіанти психологічного захисту, що досягається виведенням підсвідомого захисного процесу на свідомий рівень. Інші, навпаки, застерігають від повного об'єднання, оскільки копінг може бути як свідомим, так і несвідомим, тоді як захист лише у деяких ситуаціях набуває ознак копінгу.

Початкова концепція З. Фрейда розглядала захисні механізми як вроджену структуру захисту «Его», спрямовану на боротьбу з тривогою двома шляхами: взаємодія з тривогою (що можна співвіднести з активним копінгом) або пасивний дозвіл підсвідомості змінити сприйняття [22].

А. Фрейд суттєво розширила ці погляди, стверджуючи, що захисні механізми є продуктами розвитку та навчання. Вона вважала їх

індивідуальними та такими, що характеризують рівень адаптованості особистості. А. Фрейд класифікувала близько 15 механізмів (витіснення, регресія, проекція, сублимація тощо), розділивши їх на перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми. Цей акцент на адаптивній функції захистів дає можливість провести теоретичну паралель між копінг-стратегіями та механізмами за інтерпретацією А. Фрейда.

Дж. Вейлант продовжив систематизацію, розглядаючи захисні механізми як «інтропсихічні засоби адаптації» та класифікуючи їх за чотирма рівнями зрілості. Важливо, що науковець не вважав захисти повністю патологічними, визнаючи їх здоровими у контексті адаптації [4].

Н. Хаан виділила три основні модальності его-процесу, які стосуються реакції на стрес та конфлікт: копінг, захист та фрагментація. Згідно з Н. Хаан, Его-механізми виконують чотири важливі функції: когнітивну (сортування, символізація сенсу), функцію рефлексивного сприйняття (відстрочені реакції, сенситивність), функцію фокусування уваги (селективність свідомості) та регуляцію афективних імпульсів (трансформація, обмеження) [4].

Усі ці модальності пов'язані з чотирма ключовими функціями Его-механізмів:

1. Когнітивна функція (сортування, ототожнення, символізація сенсу).
2. Функція рефлексивного сприйняття (відстрочені реакції, сенситивність).
3. Функція фокусування уваги (селективність свідомості).
4. Регуляція афективних імпульсів (диверсифікація, трансформація, обмеження) [12].

Копінг виступає як найвищий рівень цих «Его-механізмів» та є «нормальною модальністю». Він характеризується свідомою спрямованістю на вирішення проблеми і принципово не спотворює логіку подій. Індивід, що використовує копінг, є вільним у виборі та досягненні цілі, оцінює власні інтереси і приймає розумні рішення. На противагу цьому, захисні механізми розглядаються як більш пасивні стратегії, які не мають на меті зміну ситуації, а спрямовані виключно на зняття внутрішньої напруги через спотворення

сприйняття. Фрагментація ж є найнижчим рівнем, що проявляється у формі уникнення та відколювання певної частини особистості від свідомого досвіду.

Основою для розуміння копінгу є концептуалізація стресу та травми. Тривалий час домінувала фізіологічна модель стресу, започаткована Г. Сельє, який визначив стрес як загальний адаптаційний синдром, що включає стадії тривоги, резистентності та виснаження. Однак для психологічних та соціальних наук більш релевантним став психологічний підхід, який фокусується на суб'єктивній оцінці події.

Ключовим теоретичним каркасом у вивченні копінгу є теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман. Ця модель визначає стрес не як зовнішню подію чи внутрішню реакцію, а як транзакцію (взаємодію) між людиною та середовищем. Визначальним є процес когнітивної оцінки, який включає в себе первинну оцінку ситуації як: а) релевантну (нешкідлива/позитивна); б) загрозу; в) виклик, також вторинну оцінку, в якій індивід оцінює наявні ресурси та можливості для подолання (копінгу). Саме на цій стадії актуалізуються релігійні переконання, соціальна підтримка та інші ресурси. [37].

Стрес виникає лише тоді, коли оцінена загроза перевищує оцінені ресурси. Здатність релігійності надавати сенс та соціальну підтримку безпосередньо впливає на вторинну оцінку, посилюючи відчуття контролю та ресурсності.

... Копінг – це постійно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля, які використовуються для управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують ресурси людини.

Основні типи копінгу за Р. Лазарусом та С. Фолкман:

1. Проблемно-орієнтований копінг: Спрямований на зміну або усунення джерела стресу. Це активні дії, планування, пошук інструментальної підтримки.

2. Емоційно-орієнтований копінг. Спрямований на регулювання або зменшення негативної емоційної реакції на стрес. Це може бути позитивна переоцінка, заперечення, дистанціювання.

Релігійний копінг за своєю природою часто є емоційно-орієнтованим, оскільки допомагає прийняти ситуації, які неможливо змінити (наприклад, втрату, смерть), шляхом зміни їхнього сенсу. Проте, він може бути і проблемно-орієнтованим (наприклад, спільні дії парафіян для допомоги фронту, які мотивуються вірою).

Окрім диференціації копіngu за його фокусом (проблема чи емоції) та рівнем свідомості (копінг чи захист), важливого теоретичного значення набуває його класифікація за критерієм адаптивності (продуктивності).

I. Фрайденберг та Р. Льюїс запропонували модель, що систематизує копінг-стратегії за їхньою функціональною спрямованістю, групуючи 18 стратегій у три основні категорії:

1. Продуктивний копінг: Цей стиль є найадаптивнішим і спрямований на активне вирішення проблемної ситуації та усунення джерела стресу. Він корелює з проблемно-орієнтованими стратегіями Лазаруса.
2. Звернення до інших виступає як проміжна ланка і орієнтований на отримання зовнішньої соціальної підтримки від суспільства. Він охоплює спілкування з друзями, набуття нових соціальних контактів та звернення по професійну допомогу. У контексті релігійності це безпосередньо стосується використання релігійної спільноти як ресурсу.
3. Непродуктивний копінг є дезадаптивним і представлений стратегіями, які не усувають, а лише маскують або поглиблюють проблему. До них належать неспокій, надія на диво, розпач та ігнорування проблеми. Непродуктивний копінг часто корелює з негативним релігійним копінгом та пасивним, екстернальним локусом контролю [24].

Подібна класифікація, заснована на оцінці функціональної ефективності, була запропонована Т. Вілле та Є. Хеймом, які диференціювали стратегії за їхньою здатністю долати стрес:

- Продуктивні стратегії допомагають людині швидко та успішно справлятися зі стресом, сприяючи відновленню гомеостазу.
- Відносно продуктивні стратегії справляються зі стресом лише у деяких ситуаціях, їхня ефективність є контекстуально залежною.
- Непродуктивні стратегії не в змозі усунути стресовий стан і можуть призводити до посилення дистресу [12].

Ефективність та адаптивність обраної копінг-стратегії суттєво залежать від індивідуальних когнітивних установок, зокрема від локусу контролю.

Індивіди з екстернальним локусом контролю схильні приписувати результати своїх дій зовнішнім силам, долі чи випадку, що створює передумови для емоційно-центрованої тенденції у боротьбі зі стресом (за Р. Лазарусом). У цьому випадку людина не намагається активно побороти проблему, а схиляється до її уникнення або пасивного прийняття.

Крайнім ступенем прояву характеристик екстернальності є феномен вивченої безпорадності – стійка емоційна характеристика, що є порушенням мотивації. Вона виникає внаслідок досвіду невідконтрольної суб'єкту ситуації і проявляється у формі комплексу жертви обставин.

Джерелами вивченої безпорадності можуть бути:

1. Безпосередній досвід переживання невідконтрольної ситуації (що безпосередньо корелює з травматичним військовим досвідом).
2. Досвід спостереження за безпорадними іншими (соціальне навчіння).
3. Відсутність самостійності у дитинстві (онтогенетичний фактор) [18].

Завчена безпорадність характеризується мотиваційним, емоційним та когнітивним дефіцитом. Мотиваційний дефіцит проявляється у суб'єктивному переконанні щодо неможливості змінити ситуацію, а емоційний — у низькій самооцінці та зниженому, навіть депресивному настрої. Хоча екстернальна особистість не обов'язково має ознаки вивченої безпорадності, екстернали значно ближче наближені до цього стану.

1.2. Роль релігії та релігійності у подоланні стресу та кризових ситуацій

Релігія є багатограним феноменом, що пронизує численні аспекти людського буття, виходячи за рамки суто обрядової діяльності. Прийняття релігійної системи цінностей має глибокий вплив на діяльність, настанови, мотивації, а також на глибину й інтенсивність суб'єктивного сприйняття світу та спрямованість поведінкових орієнтацій індивіда.

Особи, які мають сформований релігійний досвід чи знання, закономірно звертаються до різних форм релігійної та духовної підтримки у відповідь на зіткнення зі стресовими та травматичними подіями. Ця підтримка може набувати форми культивування зв'язку з вищими силами, або ж пошуку духовного зв'язку із природою й іншими людьми, включаючи активну взаємодію з духовенством.

Дослідження підтверджують, що релігія та духовність здатні функціонувати як на рівні ситуативного значення (безпосередня реакція на поточний стресор), так і на рівні глобальної переоцінки (зміна загального світогляду). Релігійний копінг часто виступає каталізатором пошуку сенсу у стресових подіях, який надає життю нового змісту та підтримки та впливає на трансцендентні уявлення про життя після смерті, зменшуючи страх завершення життя [22; 34].

Травматичні події можуть бути переосмислені як духовні можливості, що пропонують переваги, шанс змінити життєві пріоритети, отримати глибинне розуміння або засвоїти важливі життєві уроки. Цей механізм когнітивної реструктуризації є ключовим для посттравматичного зростання.

Особи, які активно практикують вчення церкви у своєму повсякденному житті, частіше використовують релігійні копінг-стратегії для подолання труднощів. Ці стратегії маніфестуються через використання низки релігійних практик таких, як молитва, яка може виступати як спосіб виходу з повсякденності через усамітнення та шлях до здобуття повноти гідної життєдіяльності.

Піст, участь у богослужіннях та ритуалах є колективними та індивідуальними діями, які забезпечують відчуття контролю та структурованості у хаотичних умовах.

Релігійність особистості як її духовний вимір є комплексним поняттям, що включає: конфесійну приналежність, доктринальні переконання, релігійну орієнтацію (внутрішню/зовнішню), релігійно-духовні стилі подолання та духовну прив'язаність. Уся ця багатовимірна структура по-різному впливає на процеси оцінювання та подолання стресу, а також на створення нового сенсу. Психологи визнають вирішальну роль релігійного копіngu у житті віруючих, зосереджуючи сучасні дослідження на вивченні його адаптивних та дезадаптивних ефектів для психічного здоров'я індивіда [24].

Теоретичне осмислення ролі релігійності як копіng-стратегії в умовах війни нерозривно пов'язане з психологічними потребами індивіда у контролі, передбачуваності та соціальній приналежності. У періоди соціального хаосу, спричиненого військовою агресією чи економічною нестабільністю, люди схильні шукати форми контролю через звернення до релігії, ритуалів чи авторитетних джерел.

У ситуаціях, де реальний вплив індивіда на обставини є мінімальним або відсутнім, активізується механізм «ілюзії контролю» як важлива адаптаційна стратегія.

До світських проявів цього механізму належить надмірний збір інформації про події (наприклад, моніторинг руху ракет/дронів) або спроби прогнозувати наслідки дій сторін конфлікту.

Релігія забезпечує цю ілюзію контролю на трансцендентному рівні. Більшість релігійних систем пропонують готові відповіді на екзистенційні питання про причини страждань та забезпечують відчуття контролю через віру у божественне втручання або вищий план. Дослідження К. Паргамента та Г. Кеніга підтверджують, що активна участь у релігійній спільноті та практиках корелює з нижчим рівнем депресії та тривоги [38;39].

Регулярна молитва або медитаційна практика, що є ключовими релігійними стратегіями, функціонують як потужний інструмент емоційної регуляції з нейробіологічної точки зору, монотонна молитва чи медитація можуть знижувати рівень кортизолу та посилювати активність альфа- та тета-хвиль у мозку, сприяючи стабілізації та відчуттю спокою [33].

Більше того, медитативні практики та ритмічні молитви підсилюють кровоток у префронтальній лобній корі, що покращує когнітивні функції та дає змогу людині мати більший контроль над власною реакцією на стресові події. Шляхом свідомого регулювання темпу дихання, що є елементом багатьох молитовних і медитативних практик, відбувається активація парасимпатичної нервової системи — антагоніста стресової реакції «бий або тікай».

Не менш важливим є аспект релігійних ритуалів. Ритуали – це структуровані, повторювані дії, що забезпечують передбачуваність у непередбачуваному світі. У воєнний час вони виконують низку важливих функцій:

- Символічна підтримка: створюють значущий контекст для незрозумілих подій.
- Зміцнення відчуття єдності: спільні ритуали, молитви та обряди формують колективну ідентичність.
- Емоційна стабільність: навіть найпростіші щоденні ритуали (запалювання свічки, читання псалмів) створюють «якорі» та «острівці» стабільності у періоди гострої невизначеності [15].

Релігійні ритуали базуються на здатності трансформувати хаотичний зовнішній досвід у структуровану внутрішню систему смислів через послідовні та символічно наповнені дії.

У психології релігії та антропології ці практики розглядаються як когнітивні механізми зниження тривожності, оскільки повторюваність дій активує відчуття контролю над середовищем, навіть коли об'єктивні обставини залишаються непередбачуваними.

Під час воєнних конфліктів ритуал виступає як захисний бар'єр проти психологічної дезінтеграції, створюючи особливий часопростір, де діють вічні закони, а не закони руйнування.

Соціальний вимір обрядовості полягає в синхронізації емоційних станів групи, де спільна молитва чи літургія діють як інструмент соціальної когезії, зміцнюючи горизонтальні зв'язки між індивідами.

Символічна підтримка через ритуал дозволяє людині вписати власні страждання у загальну метанаррацію, перетворюючи абсурдну жорстокість війни на частину вищого задуму або героїчного шляху.

Виконання релігійних приписів у періоди гострої невизначеності виконує функцію «когнітивного якоря», який повертає людині суб'єктність через можливість самостійно обирати виконання конкретної дії. Кожен елемент обряду, від запалювання свічки до читання псалмів, стає мікрокосмосом порядку, який протидіє макрокосмосу хаосу навколо. У контексті колективної ідентичності релігійні ритуали маркують межі спільноти, даруючи відчуття приналежності до чогось більшого за власне «Я».

Вони також слугують засобом каналізації агресії та страху, переводячи ці деструктивні імпульси у русло споглядальної або прохальної активності. Острови стабільності, які створюються через щоденну рутину віри, дозволяють психіці відпочити від постійної оцінки загроз.

Важливо, що ритуал не просто пояснює світ, а дає фізичне відчуття присутності вищої сили, що є ключовим фактором резильєнтності в екстремальних умовах.

Феноменологічно ритуал виступає як міст між профанним світом небезпеки та сакральним світом безпеки, де панує гармонія. Таким чином, ритуальна активність є не лише виявом релігійності, а й фундаментальною стратегією виживання людського розуму в умовах екзистенційної кризи.

Навіть мінімальна обрядовість здатна запобігати розвитку посттравматичних розладів через відновлення відчуття послідовності буття. Зрештою, релігійні ритуали стають універсальною мовою, яка допомагає

індивіду та суспільству зберігати цілісність перед обличчям тотальної деструкції.

У кризових ситуаціях соціальна підтримка має вирішальне значення для психічного виживання. Релігійні спільноти є потужною мережею підтримки, що включає допомогу від друзів, родини та громади загалом, а також стимулює свідоме волонтерство.

Дослідження підкреслюють, що наявність такої мережі значно знижує ризики психічних розладів, включаючи ПТСР, навіть серед тих, хто пережив екстремальні події. Спільні релігійні практики об'єднують людей, сприяючи колективному переживанню травми та її інтеграції.

Згідно результатів досліджень українців у часі війни, внутрішня релігійність має стримувальний вплив на прояви агресії. Підвищення рівня внутрішньої релігійності та сили віри знижує схильність до агресивних, асоціальних та маніпулятивних дій під час стресу знижується.

Релігійність особистості виступає фактором, що допомагає конструктивно реагувати на складні ситуації. Вона стає регулятором у моменти, коли рівень фрустрації та незадоволеності є критично високим, допомагаючи стримувати деструктивні імпульси.

Люди з внутрішньою релігійною орієнтацією сприймають віру як невід'ємну частину своєї ідентичності. Це означає, що їхні релігійні переконання безпосередньо керують повсякденним вибором, ставленням до інших людей та сприйняттям світу, що в підсумку зменшує ймовірність агресивної поведінки.

Релігійність виступає джерелом внутрішньої сили, що дозволяє їм знаходити сенс у трагічних подіях війни замість того, щоб реагувати на них виключно через гнів чи насильство.

На відміну від внутрішньої, зовнішня релігійна орієнтація (використання релігії для соціального статусу чи підтримки) навпаки корелює зі зростанням схильності до агресивних дій, маніпуляцій та стратегій уникнення проблем.

Водночас в контексті війни агресія може проявлятися навіть у віруючих людей як захисна реакція або спосіб відновлення контролю над життям у ситуації тотальної небезпеки. У таких випадках релігійні переконання можуть іноді використовуватися для легітимізації гніву як засобу захисту своєї спільноти чи сім'ї від несправедливості. Однак саме глибока внутрішня віра залишається чинником, який статистично зменшує тенденцію до асоціальної та агресивної поведінки під час воєнного стресу

Зовнішня релігійність характеризується насамперед інструментальним підходом до віри, де релігійні переконання та практики використовуються як засіб для досягнення особистих або соціальних цілей, таких як отримання статусу, підтримки громади, матеріальних благ або розширення кола знайомств.

Для осіб із такою орієнтацією участь у релігійному житті часто є формальною і зумовленою сімейними чи культурними очікуваннями, а не глибокою внутрішньою потребою.

Психологічно цей тип релігійності часто супроводжується підвищеною тривожністю, неспокоєм та пониженим настроєм, що дослідники пов'язують із суперечливим відчуттям: з одного боку, людина покладається на власну свободу та сили, а з іншого — відчуває покинутість Богом і Його відсутність у своєму житті.

У дослідженнях науковців зазначається, що в умовах екстремального стресу та війни зовнішня релігійна орієнтація демонструє зв'язок із неконструктивною поведінкою, зокрема зі схильністю до уникнення проблем, маніпулятивних дій та асоціальних учинків. Чим сильніше виражена зовнішня релігійність, тим менша ймовірність того, що людина звертатиметься за реальною соціальною підтримкою, і тим вища схильність до агресивних реакцій у кризових ситуаціях.

У конфесійному розрізі найнижчий рівень зовнішньої релігійності зафіксовано у протестантів, тоді як католики та православні демонструють

середні показники, що вказує на більшу важливість зовнішніх ознак та обрядів у їхній релігійній структурі,

Тому відміну від внутрішньої віри, зовнішня релігійність не виконує стабілізуючої ролі, а навпаки, корелює з деструктивними копінг-механізмами та використанням релігійного статусу для маніпуляцій

Таким чином, релігійність створює потужний адаптаційний механізм через синергію трьох компонентів: сенс (релігія забезпечує вищу мету («Мої страждання мають вищу мету»)), структура (ритуали відновлюють частковий, хоча часто й ілюзорний, контроль та соціальна єдність (спільнота надає емоційний ресурс та відчуття, що «я страждаю не один»)).

1.3. Релігійний копінг: види та особливості

Релігійний копінг є спеціалізованим напрямом у психології подолання, який деталізує, як індивіди використовують релігійні вірування, практики, цінності та соціальні структури для осмислення та реакції на стресові події, що обтяжують або перевищують їхні звичайні ресурси.

К. Паргамент визначив релігійний копінг як спробу індивіда зберегти чи відновити святість у своєму житті, порушену кризою. На відміну від загального копіngu, який може бути орієнтований на проблему чи емоцію, релігійний копінг завжди несе екзистенційне навантаження, оскільки стосується пошуку трансцендентного сенсу, встановлення зв'язку з Божественним та переоцінки ситуації у світлі вищих істин [38].

Він розрізняв релігійний копінг за критерієм його функціональної адаптивності та психологічних наслідків.

1. Позитивний релігійний копінг . Цей копінг охоплює адаптивні, конструктивні стратегії, що асоціюються з кращим психологічним благополуччям, емоційною стабільністю та навіть посттравматичним зростанням. Він ґрунтується на відчутті безпечної прив'язаності до Бога та сприйнятті труднощів як можливості для духовного розвитку. Основні форми позитивного релігійного копіngu:

- доброзичлива переоцінка. Переосмислення стресора як частини Божого плану або як випробування, що матиме позитивні наслідки.
- співпраця з Богом. Сприйняття подолання як спільної роботи з Божественним: індивід докладляє свідомих зусиль, а Бог надає сили, мудрість або сприятливі обставини.
- пошук духовного сенсу. Активний пошук вищої мети у стражданні, що є прямим проявом принципів логотерапії В. Франкла.
- релігійне прощення та соціальна підтримка: використання церковної громади як джерела соціальної підтримки та застосування релігійних доктрин для прощення себе чи інших, що зменшує провини та гнів [20].

Негативний релігійний копінг охоплює дезадаптивні стратегії, які, навпаки, посилюють психологічний дистрес, тривогу, депресію та можуть призводити до духовного відчуження. Він ґрунтується на сприйнятті Бога як відстороненого, караючого або несправедливого.

Основні форми негативного релігійного копіngu:

- Релігійний гнів. Відчуття гніву на Бога, релігійних лідерів або громаду за допущення страждань.
 - Відчуття покинутості. Переконавання, що стресова ситуація є покаранням від Бога за гріхи, або що Бог покинув індивіда. Це посилює відчуття провини та безнадійності.
 - Релігійні сумніви. Глибокі сумніви у вірі, справедливості чи силі Бога внаслідок травматичної події.
 - Фаталізм / Віддаючий копінг. Пасивне перекладання усієї відповідальності за вирішення проблеми на Бога («Це лише Його воля»), що призводить до вивченої безпорадності та відмови від власних активних зусиль.
- К. Паргамент також виділив три стилі, що описують, як індивід взаємодіє з Божественним у процесі подолання [39]:

1. Колаборативний копінг як найбільш адаптивний стиль. Людина працює разом із Богом, розділяючи відповідальність і відчуваючи себе активним учасником.

2. Самостійний копінг, коли індивід бере повну відповідальність на себе, розглядаючи Бога як пасивний ресурс, а не прямого партнера.

3. Віддаючий копінг є найбільш пасивним стилем. Людина повністю відмовляється від власних зусиль, очікуючи, що Бог вирішить проблему, що часто веде до дезадаптивності.

У контексті військової агресії релігійний копінг набуває особливих функцій, адже є своєрідним екзистенційним захисним покриттям. Релігія створює сенсотворчий наратив, який дозволяє інтегрувати абсурдність масових страждань та смерті у вищу, зрозумілу систему.

Спільні ритуали та молитви перетворюють індивідуальну травму на колективне переживання, посилюючи соціальну підтримку та національну стійкість.

Практики (молитва, піст) слугують психофізіологічним інструментом для зниження тривоги та відновлення внутрішнього контролю, що є критичним у стані гіперзбудження (наслідку травми) та регуляції афекту.

Таким чином, релігійний копінг є двосічним мечем: він може бути або потужним конструктивним ресурсом, що сприяє посттравматичному зростанню та стійкості (позитивний копінг), або ж чинником, що посилює дистрес та вивчену безпорадність (негативний копінг).

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЛІГІЙНОСТІ ЯК КОПІНГ СТРАТЕГІЇ

2.1. Організація емпіричного дослідження: вибірка, методи та методики емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні взяло участь 65 осіб віком від 25 до 57 років, які проживають у різних регіонах України, а саме Львівська область, Тернопільська область, Київська область. Серед досліджуваних є внутрішньо переміщені особи та постійні мешканці вищезгаданих областей.

Вибірку складають 31 особа чоловічої статі та 34 жіночої статі.

Розподіл між релігійними конфесіями у вибірці наступний (Таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

Розподіл за конфесіями у вибірці

Конфесія	Кількість осіб (%)
Православні	21 (33%)
Греко-католики	17 (26%)
Римо-католики	9 (14%)
Протестанти	10 (15%)
Атеїсти	8 (12%)

Такий розподіл дозволяє здійснити порівняльний аналіз між представниками різних християнських конфесій та групою осіб без релігійних переконань (атеїсти),

Для проведення емпіричного дослідження використано наступні методики:

- Опитувальник «Сила релігійної віри» Санта-Клари (The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire, SCSRFQ) [16].

- Шкала релігійної орієнтації Г. Олпорта та М. Росса (Religious Orientation Scale (далі – ROS), яка визначає внутрішній чи зовнішній тип релігійної орієнтації.
- «Релігійні копінг-стратегії» (RCOPE) (автори: К. Паргамент, Г. Кюніг, Л. Перез; адаптація М. Єсип) [6].
- Опитувальник BasicPH.

Опитувальник «Сила релігійної віри» Санта-Клари (The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire, SCSRFQ) є інструментом для короткої та надійної оцінки сили релігійної віри. Методика фокусується на вимірюванні інтенсивності, значущості та інтеграції релігійних переконань у повсякденне життя індивіда. Вона складається з десяти пунктів, які охоплюють ключові аспекти віри, стосунків із Богом та важливості релігії як життєвого орієнтира. Основною шкалою опитувальника є загальна сила релігійної віри. Високі бали за цією методикою вказують на глибоку, внутрішню релігійну орієнтацію та стабільну духовну прив'язаність. Діапазон: від 10 балів (низький рівень віри) до 40 балів (високий рівень віри).

Шкала релігійної орієнтації (ROS), розроблена Г. Олпортом та М. Россом є класичним інструментом у психології релігії, що вимірює якість релігійності індивіда. Методика диференціює релігійність за двома основними, але відносно незалежними шкалами: внутрішня орієнтація та зовнішня орієнтація.

Внутрішня орієнтація характеризує віру як самоціль, глибоко інтегровану в особистість та цінності, що є ключовим адаптивним ресурсом. Зовнішня орієнтація відображає використання релігії як засобу для досягнення соціальної вигоди, безпеки чи особистого комфорту. Високі показники внутрішньої орієнтації зазвичай корелюють із позитивним релігійним копінгом та кращим психічним здоров'ям.

Натомість, зовнішня орієнтація часто асоціюється з більшою тривогою та негативним копінгом у кризових ситуаціях. Таким чином, ROS дозволяє

оцінити функціональну зрілість віри, що є критичним фактором у визначенні ефективності копінг-стратегій.

Методика RCOPE, розроблена К. Паргаментом, Г. Кюнігом та Л. Перезом є ключовим інструментом для оцінки ролі віри у подоланні стресу. Її основне призначення – визначити яким чином індивід використовує релігійні переконання для осмислення та реакції на кризові ситуації.

Опитувальник складається з двох основних незалежних шкал: позитивний релігійний копінг та негативний релігійний копінг.

Шкала позитивного копінгу вимірює адаптивні стратегії, такі як пошук сенсу у вірі, духовна співпраця з Богом та прощення.

Шкала негативного копінгу оцінює дезадаптивні реакції, зокрема релігійний гнів, відчуття покинутості, сумніви чи фаталізм. Результати за цією шкалою вказують на духовний конфлікт та підвищений психологічний дистрес.

Опитувальник BasicPH є інтегративним інструментом, розробленим для оцінки ресурсності особистості та її стійкості в умовах стресу. Він ґрунтується на моделі, що структурує механізми подолання за шістьма основними шкалами, які складають акронім BasicPH:

- Belief (Віра),
- Affect (Афект/Емоції),
- Social (Соціум),
- Imagination (Уява),
- Cognition (Когніції/Мислення) та
- PHysiology (Фізіологія/Тіло).

Опитувальник містить 36 запитань і відповідь на кожне із них оцінюється наступним чином:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

Ця методика дозволяє отримати цілісну картину профілю копінгу індивіда, виявляючи сильні та слабкі сторони в різних вимірах адаптації.

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Опитувальник BasicPH не лише оцінює загальний копінговий репертуар, але й дозволяє безпосередньо інтегрувати релігійний/духовний компонент у ширший психологічний контекст.

2.2. Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Порівняльний аналіз результатів за опитувальником Basic PH

За результатами порівняльного аналізу за методикою BasicPh у віруючих осіб та атеїстів отримано наступні показники (Рис.2.1.)

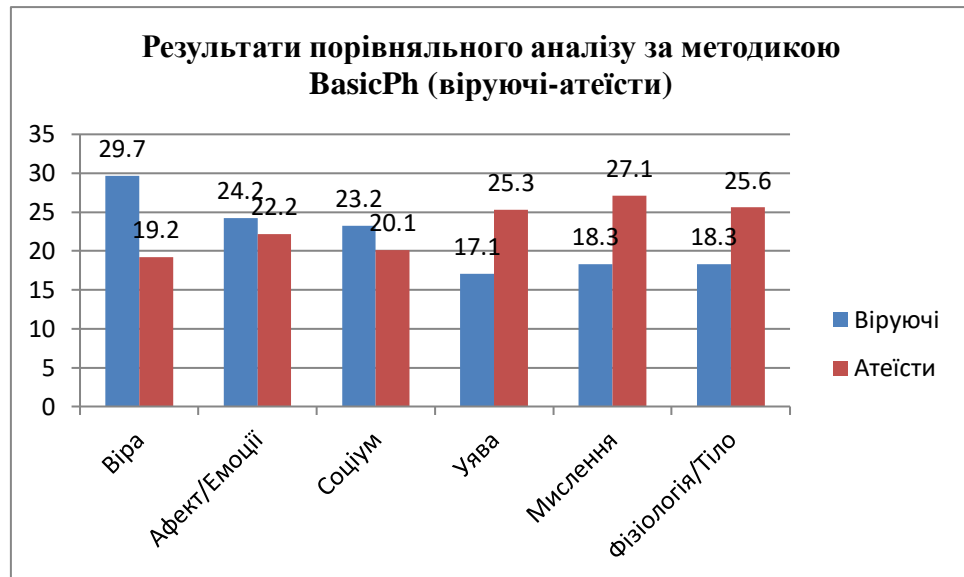


Рис.2.1. Порівняльний аналіз за методикою BasicPh (віруючі-атеїсти)

Порівняльний аналіз, проведений за методикою BasicPh, що оцінює шість модальностей подолання стресу, виявив суттєві відмінності у профілях копінг-репертуару між групою віруючих та атеїстів.

Так, віруючі демонструють значно вищий показник за шкалою «Віра» ($M = 29,7$) порівняно з атеїстами ($M=19,2$). Цей результат є достатньо закономірним і теоретично обґрунтованим, оскільки шкала «Віра» в BasicPh вимірює здатність покладатися на філософські, ціннісні або релігійні переконання для знаходження сенсу та подолання кризи. Для віруючих релігійність є центральним екзистенційним ресурсом, який забезпечує метафізичний сенс стражданню та формує відчуття трансцендентного контролю. На противагу цьому, атеїсти, не маючи релігійної системи, покладаються на світські, іманентні системи цінностей, що відображається у нижчому балі за цією шкалою.

У атеїстів спостерігається переважання середніх показників у когнітивних та фантазійних стратегіях. Виявлено тенденцію, де атеїсти перевершують віруючих за шкалами, що відображають внутрішні, автономні та індивідуалізовані стратегії подолання:

- Шкала «Уява»: атеїсти ($M= 25,3$) значно випереджають віруючих ($M = 17,1$). Шкала «Уява» відображає здатність використовувати фантазію,

творчість та мрійливість для дистанціювання від стресу та планування альтернативних шляхів. Особи, які не покладаються на зовнішній, трансцендентний авторитет, частіше використовують внутрішні когнітивні ресурси для конструювання бажаного майбутнього або втечі від травмуючої реальності, що відповідає самостійному стилю подолання стресових ситуацій.

- Шкала «Мислення»: атеїсти ($M = 27,1$) демонструють вищий бал, ніж віруючі ($M = 18,3$). Шкала «Мислення» відображає логічне, раціональне переосмислення проблеми, пошук інформації та інтелектуальний аналіз. Обґрунтування: У групі атеїстів спостерігається більша схильність до проблемно-орієнтованого та раціонального копінгу, що є їхнім основним інструментом відновлення контролю, тоді як віруючі можуть частково «делегувати» контроль на рівень віри, знижуючи потребу в інтенсивному раціональному аналізі.
- Щодо показника «Фізіологія/Тіло» Атеїсти ($M = 25,6$) випереджають віруючих ($M = 18,3$). Ця шкала оцінює використання тілесних практик (спорт, релаксація, харчування) для управління стресом. Обґрунтування: Оскільки віруючі мають сформовані релігійні ритуали (молитва, піст) для стабілізації, атеїсти частіше свідомо обирають світські, поведінкові стратегії, спрямовані на тілесну регуляцію для активації парасимпатичної нервової системи.
- Шкали «Афект/Емоції» та «Соціум» демонструють незначні розбіжності (віруючі $M = 24,2$ та атеїсти $M = 22,2$) мають схожі показники. Шкала відображає здатність вербалізувати, обговорювати та виражати емоції. Обґрунтування: Вираження емоцій є базовою потребою, і обидві групи мають розвинені механізми для її задоволення, хоча віруючі можуть використовувати для цього релігійні ритуали та спільноту.
- Шкала «Соціум» також показує схожі результати (віруючі $M = 23,2$ та атеїсти $M = 20,1$). Ця шкала оцінює пошук соціальної підтримки та взаємодію з іншими. Обидві групи, особливо в умовах воєнного стресу,

активно мобілізують соціальний ресурс, що підтверджує універсальну важливість соціальної єдності та взаємодопомоги у кризових ситуаціях.

Отримані результати свідчать про те, що віра є ключовим, домінуючим і унікальним ресурсом для групи віруючих, де вона, ймовірно, частково компенсує меншу вираженість індивідуальних когнітивних та тілесних стратегій.

Натомість, атеїсти, не маючи трансцендентної підтримки, покладаються переважно на автономні, раціональні та індивідуально-відповідальні (самостійні) механізми подолання стресу. Це підтверджує теоретичне положення про те, що копінг-репертуар формується відповідно до світоглядних установок індивіда.

2.2.2. Порівняльний аналіз результатів за методикою «Релігійний копінг»

Нами було здійснено підрахунок середніх показників серед віруючих та представників конфесій представлених у вибірці.

Середні показники релігійного копіngu розподілені наступним чином (Рис.2.2):

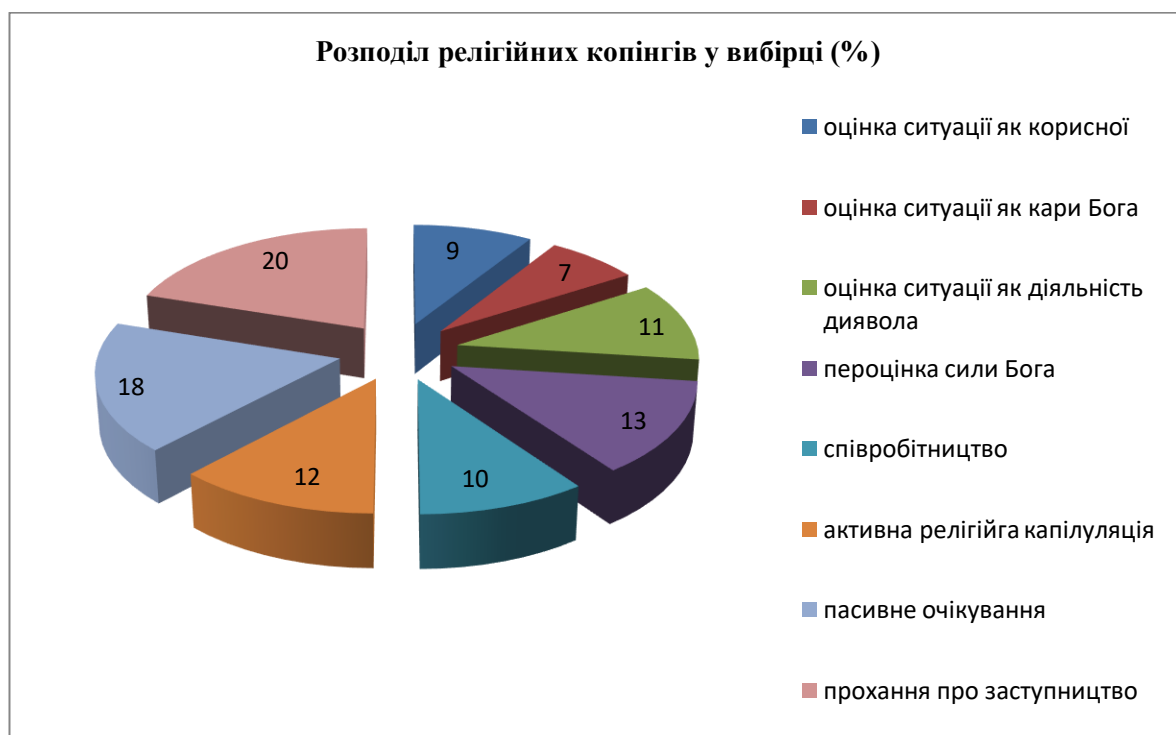


Рис.2.2.2. Розподіл релігійних копінгів у вибірці

Результати порівняльного аналізу демонструють, що дві найбільші частки належать стратегіям, які відображають очікування зовнішнього втручання та духовну залежність.

Прохання про заступництво (20%) є домінуючою стратегією. Вона відображає активне звернення до Бога чи святих з проханням про пряме втручання та захист. Це показник емоційно-орієнтованого копінгу, спрямованого на зниження тривоги через відчуття забезпечення безпеки ззовні. У військовий час цей показник є закономірним, оскільки він компенсує відсутність фізичного контролю.

Стратегія «Пасивне очікування» (18%) характеризується пасивним перекладанням відповідальності на Бога з очікуванням, що проблема вирішиться без власних активних зусиль. Вона відображає схильність до деструктивного копінгу та може межувати з завченою безпорадністю, що є дезадаптивним чинником.

Конструктивні форми релігійного копінгу, що передбачають внутрішню роботу та співпрацю, також є значущими, серед них:

- Активна релігійна капітуляція (12%), що відображає свідоме та добровільне прийняття Божої волі як джерела сили, а не ознаки слабкості. Вона є адаптивним механізмом, який дозволяє інтегрувати незмінні втрати та травми у вищий сенс.
- Співпраця (10%) є колаборативним копінгом, де індивід усвідомлює власну відповідальність та активно працює над проблемою разом із Богом, що є ознакою зрілої, внутрішньої релігійної орієнтації.
- Оцінка ситуації як корисної (9%) виступає показником доброзичливої переоцінки, що є ключовим елементом позитивного релігійного копінгу. Він свідчить про здатність знаходити сенс, переваги та можливості для духовного зростання у стресовій ситуації.

Копінг «Переоцінка сили Бога» (13%) хоча має вищу частку, ніж «Співробітництво», проте він відображає схильність до містичного

сприйняття Божої сили, що може бути пов'язане як з надією, так і з пасивним очікуванням.

«Оцінка ситуації як діяльності диявола» (11%) відображає екстерналізацію зла та перекладання провини на зовнішні сили. Це дезадаптивний показник, оскільки він блокує внутрішню відповідальність та раціональний аналіз, але є менш вираженим, ніж очікувальні форми.

«Оцінка ситуації як карі Бога» (7%) найменш виражена стратегія. Такий низький показник є позитивним для психічного здоров'я вибірки, оскільки він свідчить про низький рівень релігійного гніву та провини, пов'язаного зі стражданням.

Отриманий розподіл демонструє, що в умовах війни релігійний копінг у вибірці має змішаний характер, оскільки існує сильний фокус на пасивних стратегіях очікування зовнішньої допомоги. При цьому конструктивні стратегії займають значну і обнадійливу частку. Негативні форми копінгу є мінімальними, що свідчить про загальне збереження доброзичливого образу Бога та духовну стійкість.

Таблиця 2.2.

Розподіл релігійних копінгів за конфесіями

Релігійні копінги	Православні	Греко-католики	Римо-католики	Протестанти
оцінка ситуації як корисної	6	3	2	1
оцінка ситуації як карі Бога	0	3	0	1
оцінка ситуації як діяльність диявола	0	2	0	0
переоцінка сили Бога	4	2	2	2
співробітництво	3	2	2	0
активна релігійна капітуляція	1	0	0	0
пасивне очікування	2	2	0	1
прохання про заступництво	5	3	0	3

Продемонструємо та інтерпретуємо особливості розподілу копінгів між представниками різних конфесій даної вибірки.

У православних спостерігається домінування позитивної переоцінки та очікування, а саме збалансоване домінування конструктивних та пасивних/очікувальних стратегій:

Оцінка ситуації як корисної є найвищим показником серед усіх конфесій, що вказує про високу здатність до доброзичливої переоцінки та пошуку сенсу у стражданні.

Прохання про заступництво також є високим, відображаючи сильний акцент на емоційно-центрованому копінгу та надії на пряме Боже втручання.

Православні мінімально використовують негативні копінги, що вказує на переважання доброзичливого образу Бога та духовну стійкість.

Цікавим є той факт, що представники конфесії греко-католиків демонструють найбільшу схильність до негативного копінгу. Вони є лідерами за «Оцінкою ситуації як кари Бога» та «Діяльність диявола», що може свідчити про більшу схильність до релігійного конфлікту або інтерналізацію провини та страху покарання в умовах кризи.

У римо-католиків спостерігаємо акцент на зрілому та співробітницькому копінгу, що свідчить про високий рівень духовної зрілості та уникнення фаталістичних чи депресивних інтерпретацій кризи.

Відсутність пасивного очікування в поєднанні зі Співробітництвом вказує на активний, колаборативний стиль копінгу, що узгоджується з інтернальним локусом контролю.

Група протестантів демонструє змішаний профіль: у неї помітно виражений показник «Прохання про заступництво», що характерно для всіх конфесій, але у них також є відносно високий показник «оцінка ситуації як кари Бога».

Зазначимо, що вони не використовують стратегію «Співробітництво», що може вказувати на схильність до самотійного, а не до партнерства з Богом.

Цей конфесійний розподіл підтверджує, що не лише наявність віри, а й її внутрішня структура та доктринальні особливості є ключовими факторами,

що визначають вибір адаптивних чи дезадаптивних стратегій подолання стресу в умовах війни.

Аналіз релігійних копінгів за конфесіями виявляє, що якість релігійного ресурсу важливіша за його наявність.

Високий рівень «Прохання про заступництво» та «Пасивного очікування» серед православних підтверджує, що для цієї групи віра часто набуває форми емоційно-центрованого очікування порятунку, що, хоча і є стабілізатором тривоги, може бути менш ефективним у довгостроковій перспективі.

2.2.3. Порівняльний аналіз результатів за опитувальником «Сила релігійної віри» Санта-Клари

Зрілий копінг у римо-католиків вказує на найбільш адаптивний та зрілий релігійний профіль. Ця група використовує віру як ресурс для колаборативного копінгу, що узгоджується з проблемно-орієнтованим стилем.

Високі показники «Оцінка ситуації як кари Бога» та «Оцінка ситуації як діяльності диявола» у греко-католиків свідчать про наявність негативного релігійного копінгу, що є ризиком посиленням тривоги та депресії, оскільки

Група римо-католиків має рівномірний розподіл сили віри: такий розподіл свідчить про відсутність гострої поляризації у цій невеликій групі.

Протестанти також демонструють домінування середньої сили віри при найменшій частці низького рівня: Високий рівень середньої віри та мінімальна кількість "слабких" віруючих підтверджує, що релігійність є стандартизованою та соціально підтримуваною нормою у цій конфесії.

Сила релігійної віри є критичним предиктором використання копінг-стратегій:

Загалом, низький рівень слабкої віри в усіх групах, крім Греко-католиків, вказує на те, що криза консолідує релігійну ідентичність, запобігаючи масовому відходу від віри.

2.3. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження

За результатами проведеного кореляційного аналізу визначено наявність наступних кореляційних зв'язків релігійних копінгів із шкалами інших психодіагностичних методик нашого емпіричного дослідження.

Релігійний копінг «Оцінка ситуації як корисної» має прямий зв'язок із шкалою «Віра» (r=0,432, p≤0,01).

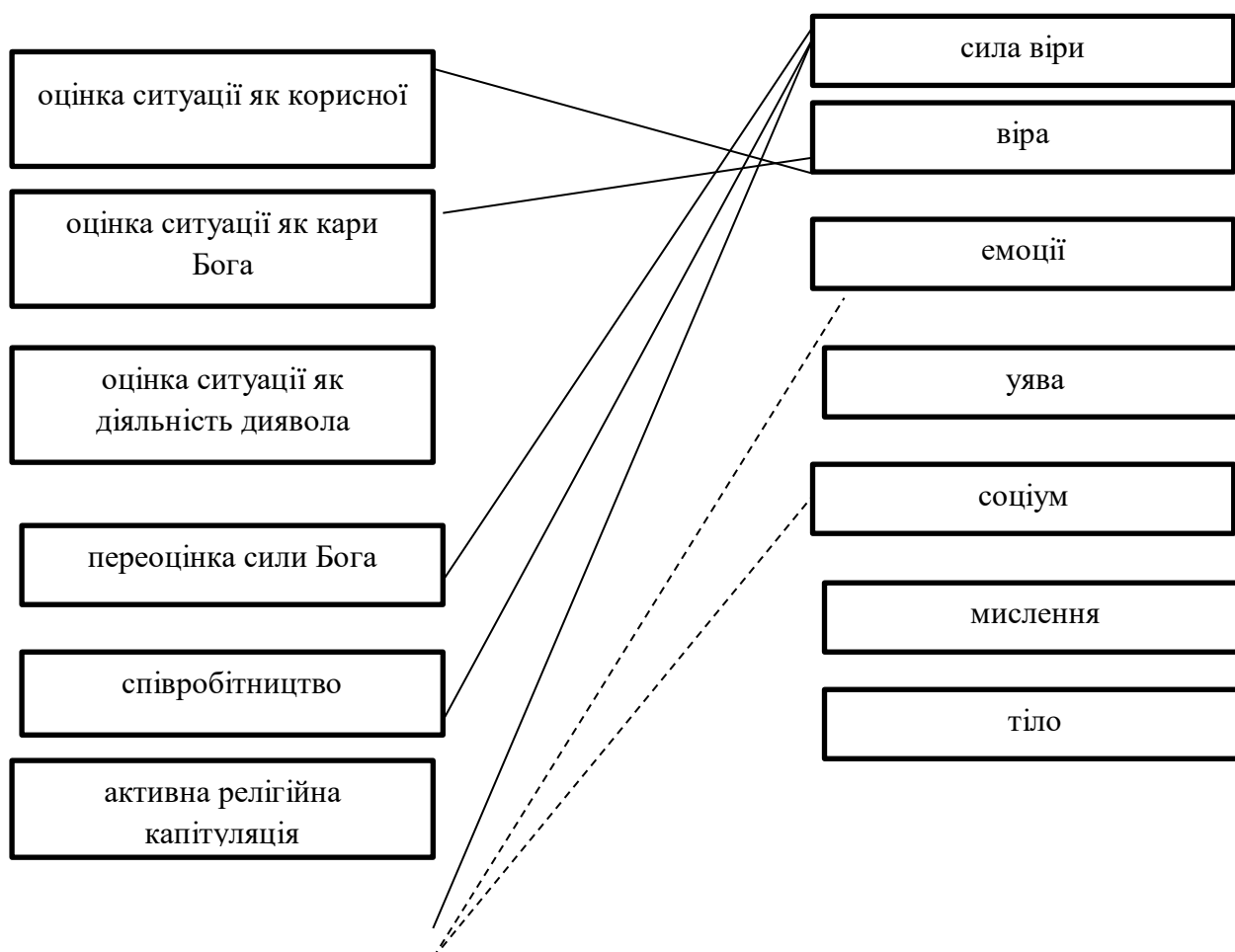
Релігійний копінг «Оцінка ситуації як кари Бога» має прямий зв'язок із шкалою «Віра» (r=0,355, p≤0,01).

Релігійний копінг «Переоцінка сили Бога» має прямий зв'язок із шкалою «Сила віри» (r=0,601, p≤0,05).

Релігійний копінг «Співробітництво» має прямий зв'язок із шкалою «Сила віри» (r=0,447, p≤0,05).

Релігійний копінг «Пасивне очікування» має прямий зв'язок із шкалою «Сила віри» (r=0,489, p≤0,01) та непрямий зв'язок з шкалами «Емоції» (r=0,561, p≤0,05) та «Соціум» (r=0,397, p≤0,05).

Релігійний копінг «Прохання про заступництво» має прямий зв'язок із шкалою «Релігійна орієнтація» (r=0,322, p≤0,01).



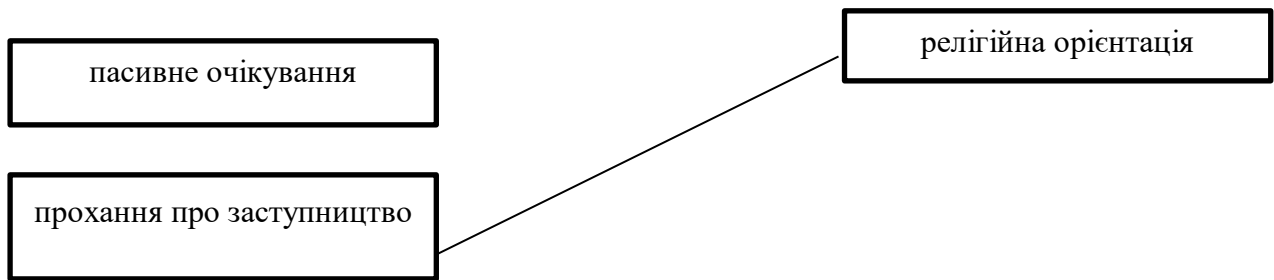


Рис.2.3. Кореляційна плеяда «Релігійні копінги»

Кореляційні зв'язки, виявлені між шкалою «Віра» (за BasicPH, що відображає здатність покладатися на життєві цінності/релігію) та двома протилежними формами допінгу («оцінка ситуації як корисної» та «Оцінка ситуації як кари Бога») свідчать про принцип амбівалентності релігійності.

Адаптивний зв'язок (Оцінка ситуації як корисної) вказує на те, що чим вища віра, тим сильніша здатність до доброзичливої переоцінки та пошуку сенсу у стражданні. Віра виступає як когнітивний каркас, що дозволяє інтегрувати травму у позитивний екзистенційний наратив (посттравматичне зростання).

Деадаптивний зв'язок (Оцінка ситуації як кари Бога). Сила віри збільшує не лише позитивні, а й негативні релігійні переживання. Особа з глибокою вірою, стикаючись зі стражданням, може переживати сильний релігійний конфлікт, інтерпретуючи подію як покарання. Це посилює провину та психологічний дистрес. Тобто, сила віри не є гарантом психологічного благополуччя; вона лише посилює ту форму копінгу (позитивну чи негативну), до якої індивід схильний.

Кореляційні зв'язки зі шкалою «Сила віри», підтверджують, що сильніша віра активує як зрілі, так і залежні стратегії.

Висока сила віри тісно пов'язана з максимальним покладанням на трансцендентну владу («Переоцінка сили Бога»), що є логічним наслідком інтенсивної віри, де Божественна сила стає центральною опорною точкою у хаосі.

Сильна віра сприяє колаборативному копінгу (співробітництво), де віруючий бере на себе частину відповідальності, працюючи разом із Богом. Це ознака зрілої внутрішньої релігійної орієнтації, яка є високоадаптивною.

Сильна віра парадоксально посилює й пасивний, фаталістичний копінг (пасивне очікування). Індивід вірить настільки сильно, що повністю делегує вирішення проблеми, що може призводити до вивченої беспорядності і відмови від власних активних дій.

Зв'язок прохання про заступництво з релігійною орієнтацією в цьому контексті стосується зовнішньої або соціальної орієнтації. Прохання про заступництво є публічною, комунікативною та емоційно-вираженою формою копінгу, що підкреслює її соціальну та обрядову функцію і зв'язок із зовнішніми проявами релігійності.

Релігійний копінг «Пасивне очікування» має прямий зв'язок із шкалою «Сила віри», що свідчить про парадоксальну небезпеку сильної віри. Чим інтенсивніша віра, тим вища схильність до фаталістичного копінгу. Індивід настільки сильно вірить у всемогутність Божественного втручання, що повністю делегує відповідальність і відмовляється від власних активних зусиль, що є передумовою для вивченої беспорядності.

«Пасивне очікування» має непрямий зв'язок зі шкалою «Емоції» та «Соціум». Ці непрямі кореляції є ключовим емпіричним доказом дезадаптивності пасивного копінгу: Чим частіше індивід пасивно очікує вирішення проблеми від Бога, тим нижча його здатність до ефективного вираження та управління власними емоціями. Це може призводити до заблокованості афекту або, навпаки, до внутрішнього накопичення дистресу, оскільки пасивність не забезпечує конструктивного емоційного розвантаження.

Використання пасивного релігійного очікування корелює з обмеженим зверненням по соціальну підтримку або відчуженням від соціуму. Оскільки стратегія є індивідуальною та пасивною, вона може перешкоджати мобілізації колективних ресурсів, що критично знижує захист від військового стресу.

Стратегія «Пасивне очікування», хоча й виникає на тлі сильної віри, є деструктивною формою копінгу (. Вона не лише не стимулює активних дій, але й руйнує або блокує доступ до базових психологічних ресурсів особистості, зокрема емоційної саморегуляції та соціальної підтримки.

2.4. Основні шляхи використання релігії як психосоціального ресурсу у кризових ситуаціях

У періоди гострої соціальної та особистісної кризи, спричиненої військовою агресією або травмою, відбувається руйнація базових світоглядних припущень, що стосуються безпеки, справедливості та передбачуваності світу.

Релігійна система виступає як первинний компенсаторний механізм, забезпечуючи екзистенційну стабільність. Згідно з логотерапією В. Франкла, віра надає травматичному досвіду трансцендентний сенс, дозволяючи інтегрувати абсурдність страждань і смерті у вищу, зрозумілу ціль. Це не усуває біль, але перетворює його на каталізатор духовного зростання, що є основою для посттравматичного зростання.

Релігія надає готовий, універсальний наратив, який замінює зруйновану логіку буття, відновлюючи внутрішню цілісність особистості.

В умовах тотальної невідконтрольності (як це відбувається під час обстрілів), релігія активує механізм ілюзії контролю на трансцендентному рівні. Віра у вищий план або божественне заступництво зменшує відчуття безпорадності, створюючи психологічний якір.

Крім того, релігійна спільнота слугує потужною мережею соціальної когезії. Спільні ритуали, обряди та колективне волонтерство перетворюють індивідуальну травму на колективний досвід, що значно знижує ризик розвитку психічних розладів, зокрема ПТСР, завдяки інструментальній та емоційній підтримці. Спільнота виступає як буфер між індивідом і травматичним середовищем, підвищуючи соціальну стійкість.

Молитва та релігійна медитація є найбільш поширеними інструментами емоційно-орієнтованого копіngu і мають чітко доведені психофізіологічні та терапевтичні ефекти, що виводять їх за межі суто духовної практики.

З нейробиологічної точки зору, ритмічна та монотонна молитва функціонує аналогічно світській медитації усвідомленості (mindfulness) і є потужним інструментом автономної регуляції.

Репетитивна молитва (наприклад, читання молитовних правил або Псалмів) сприяє зниженню рівня кортизолу (основного гормону стресу) у крові. Ритмічне, свідомо контрольоване дихання, що часто супроводжує молитву, стимулює парасимпатичну нервову систему — антагоніста реакції «бий або тікай», що призводить до зниження частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та відновлення внутрішнього спокою.

У психотерапевтичному сенсі, молитва виконує функцію інтропсихічного діалогу та регуляції прив'язаності.

Молитва, що розглядається як "спілкування з Богом", може імітувати безпечний об'єкт прив'язаності. У кризові моменти, коли соціальні зв'язки розірвані, цей трансцендентний об'єкт забезпечує постійність, безумовне прийняття та захист, що є особливо важливим для осіб із порушеннями прив'язаності.

Молитва виступає як безоціночний простір для вербалізації страхів, гніву та відчаю, що забезпечує ефект катарсису, дозволяючи безпечно вивільнити накопичені негативні афекти, які не можуть бути повністю виражені в соціальному середовищі.

На основі емпіричних даних, що вказують на ризики пасивного копіngu, психологічна допомога має фокусуватися на трансформації релігійності в активний, адаптивний ресурс, а саме:

- Трансформація очікування у співробітництво. Замість Пасивного очікування (делегування відповідальності) слід заохочувати колаборативний копінг (співробітництво). Необхідно підкреслювати богословську концепцію,

де людина є активним суб'єктом власного порятунку та допомоги іншим («Молися і працюй»).

- Просвіта щодо негативного копінгу: Важливо роз'яснювати, що «Оцінка ситуації як кари Бога» є дезадаптивним механізмом, який блокує зцілення. Необхідне переосмислення страждання не як покарання, а як випробування чи можливість для духовного зростання.

- Інтеграція молитви та дії. Рекомендовано використовувати молитву як інструмент емоційної регуляції перед активними діями (плануванням, волонтерством), а не як заміну цим діям. Це інтегрує віру з мисленням та соціумом, створюючи цілісний адаптаційний профіль.

Таким чином, релігія є не лише системою вірувань, а й комплексною психологічною технологією управління кризою, що має глибоке нейробіологічне та соціодинамічне обґрунтування.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз засвідчує багатовимірність феноменів стресу, психологічного подолання та ролі релігійності в кризових умовах. Визначальним у нашому дослідженні є розмежування копінг-стратегій і психологічних захисних механізмів, де копінг виступає як свідомо, гнучка та цілеспрямована модальність Его-процесу на відміну від підсвідомих та ригідних захистів.

Зазвичай стрес виникає як результат перевищення загроз над ресурсами, що робить вторинну оцінку наявних ресурсів (включно з релігійністю) ключовим моментом адаптації.

Класифікація копінгу за його спрямованістю на проблему чи емоцію доповнюється оцінкою його продуктивності, що дозволяє ідентифікувати стратегії як адаптивні (продуктивний копінг, звернення до інших) або дезадаптивні (неспокій, ігнорування).

Ефективність вибору стратегії тісно пов'язана з локусом контролю: екстернальна орієнтація корелює з пасивним, емоційно-центрованим копінгом та межує з феноменом вивченої безпорадності, що посилюється травматичним досвідом в умовах війни.

Релігійність як комплексний духовний вимір, закономірно активується в умовах соціального хаосу та військової агресії, виконуючи функцію екзистенційного захисту. Вона забезпечує пошук сенсу та створює ілюзію контролю на трансцендентному рівні.

Теоретичні концепції виокремлюють так такі види релігійного копінгу, як позитивний копінг (співпраця з Богом, оцінка ситуації як корисної, співробітництвопереоцінка сили Бога), що сприяє посттравматичному зростанню та негативний копінг (релігійний гнів, фаталізм), що поглиблює дистрес та корелює з екстернальністю.

Релігійні практики (молитва, ритуали) слугують потужним психофізіологічним інструментом для емоційної регуляції.

Ритуали забезпечують необхідну передбачуваність і структуру в хаотичному середовищі, а релігійна спільнота функціонує як потужна соціальна мережа, що мінімізує ризики психічних розладів, сприяючи колективному переживанню травми. Таким чином, релігійність створює синергетичний адаптаційний механізм через сенс, структуру та соціальну єдність, проте наше дослідження мусить емпірично встановити, який саме вектор (конструктивний чи деструктивний) домінує у копінг-репертуарі українців під час війни.

Емпірично встановлено, що сила релігійної віри є потужним, але амбівалентним предиктором копінгу в умовах військового стресу. Сильна віра не є безумовною гарантією адаптації: вона посилює схильність індивіда як до конструктивного копінгу (наприклад, позитивна переоцінка та пошук сенсу у стражданні), так і до дезадаптивного копінгу (наприклад, оцінка ситуації як кари Бога). Це підтверджує, що інтенсивність віри лише активує наявний психологічний профіль, перетворюючи внутрішній конфлікт на релігійний конфлікт у разі схильності до провини.

Виявлено, що світоглядна орієнтація визначає компенсаторну стратегію подолання. Група віруючих покладається на трансцендентний ресурс, що корелює з меншою вираженістю автономних когнітивних стратегій (мислення, уява).

На противагу цьому, атеїсти, не маючи трансцендентної опори, демонструють перевагу раціонального та проблемно-орієнтованого копінгу, активно мобілізуючи інтернальні ресурси (логічний аналіз та тілесна саморегуляція) для відновлення контролю.

Стратегія «Пасивного очікування», яка є однією з найбільш поширених у вибірці, емпірично доведена як дезадаптивна форма релігійного копінгу. Вона виникає на тлі сильної віри, але її використання негативно корелює зі здатністю до емоційної саморегуляції та до пошуку соціальної підтримки.

Це свідчить про те, що фаталістичне делегування відповідальності блокує доступ індивіда до базових психологічних ресурсів, призводячи до ізоляції та поглиблення безпорадності.

Дослідження показало, що не лише факт віри, а й її внутрішня якість та конфесійна структура є вирішальними для ефективності копінгу.

Група «Римо-католики» демонструє найбільш зрілий адаптивний профіль, уникаючи пасивного очікування та негативного копінгу, натомість активно використовуючи Співробітництво (колаборативний копінг).

Група «Греко-католики» виявилася найбільш вразливою, демонструючи найбільшу схильність до негативного копінгу («оцінка ситуації як карі Бога», «Оцінка ситуації як діяльність диявола»), що вказує на наявність екзистенційного або доктринального конфлікту у сприйнятті травми.

Православні активно використовують емоційно-центрований копінг (прохання про заступництво) і є лідерами з позитивної переоцінки, що підкреслює їхню здатність до духовного осмислення страждання.

Релігійний копінг є потужним механізмом сенсотворення та емоційної стабілізації у кризових умовах, але його адаптивний потенціал реалізується лише тоді, коли індивід уникає пасивного делегування та конфліктних інтерпретацій страждання, натомість обираючи співробітництво та позитивну переоцінку.

Кореляційний аналіз підтвердив, що сила релігійної віри є центральним фактором, який одночасно стимулює протилежні стратегії подолання. Сильна віра сприяє позитивній переоцінці життєвих криз, дозволяючи індивіду знаходити вищий сенс у стражданні.

Однак, вона також посилює схильність до негативного копінгу, зокрема інтерпретації стресу як карі Бога, що значно підвищує рівень психологічного дистресу. Більше того, інтенсивність віри прямо пов'язана з пасивним очікуванням, демонструючи тенденцію до делегування відповідальності і відмови від власних активних зусиль.

Ця пасивність є дезадаптивною, оскільки вона блокує доступ до базових психологічних ресурсів.

Зокрема, пасивне очікування корелює з нижчою здатністю до ефективної емоційної саморегуляції та обмеженим зверненням по соціальну підтримку. Таким чином, віра посилює ту форму копінгу, яку обрав індивід, підтверджуючи, що якість віри важливіша за її інтенсивність. Найбільш адаптивною виявилася стратегія Співробітництва, яка зростає на тлі сильної віри, вказуючи на її зрілий та активний характер.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаврилова Н. Соціальні фактори впливу на розвиток індивідуальної релігійності. *Релігія та соціум*. 2010. Т. 3. № 1. С. 139-143.
2. Гаврилова Н., Кисельов О. Релігійність української молоді: раціональний вибір чи спонтанний крок? URL: <http://www.religion.in.ua/10564-religijnist-ukrayinskoji-molodi-racionalnij-vibir-chi-spontannij-krok.html> 7.
3. Грабовець О., Яковенко Ю. Релігія як соціальна технологія консолідації соціуму. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2011. № 3. С. 111 -122.
4. Гозак, С., Єлізарова, О., Станкевич, Т., Парац, А., Чорна, В., Товкун, Л., Лебединець, Н., Бондар, О. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. 8(4). <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i4.463>
5. Дудар Н., Биченко А. Релігійність українського суспільства: рівень, характер, особливості . *Національна безпека і оборона*. 2022. № 10. С. 14-21.
6. Єсип М. З. Адаптація методики «Релігійні копінг-стратегії»(RCOPE) К. Паргамента, Г. Кюніга і Л. Перез .*Соціальна психологія*. 2010. № 2 (40). С. 150-160.
7. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23-30.
8. Климишин О. Релігійність як фактор формування життєвої компетентності людини. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів*. Випуск 69, Том 2. 2025 природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія». 2017. № 269. С. 71-76.
9. Коваленко Ю. В. Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації., 2020. [Дисертація, Інститут психології Національної академії педагогічних наук України]. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/kovalenko_u.v._1608060953.pdf

10. Коструба Н. С. Психологія медіарелігійності особистості: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2022. 483 с.
11. Кузнецов О.І. Характеристика сучасного психодіагностичного інструментарію для дослідження релігійності особистості *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2017. 4, Т.1. С. 69-74.
12. Кузнецов О.І. Психодіагностика функціональних характеристик релігійності особистості. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди*. 2017. С.45-54.
13. Мазяр О. Релігійний досвід як чинник ціннісної регуляції поведінки. *Актуальні проблеми психології творчості*. Т. 12. Вип. 4. Житомир, 2018. С. 143-151.
14. Маринович М. Глобалізація і церковний контекст України. *Незалежний культурологічний часопис "І"*. 2000. № 19. С. 26-27.
15. Мельник Ю. Релігійні орієнтації особистості в системі її аксіологічної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. С. 78-83.
16. Опитувальник сила релігійної віри Санта-Клари https://www.eztests.xyz/tests/religion_scsrfq/
17. Панок В. Г., Предко В. В. Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35 (74). № 4. 2024. С.123-129.
18. Петрушенко В.Л., Петрушенко О.П., Скалецький М.П. Релігієзнавство: навч. посібник. Львів. «Новий Світ-2000», 2019.
19. Петрушкевич М. С. Релігійна комунікація у контексті масової культури: монографія. Острог, 2018. 408 с.
20. Пирог Г. В. Ціннісна природа релігії (аксіологічний аналіз християнства): автореф. дис. ... канд. філос. наук. Киев, 2005. 26 с.

21. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2024. Вип. 56. С. 193-197.
22. Пирог Г., Литвинчук К. Особливості зв'язку релігійності та копінг-стратегій в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я : збірник наукових праць*. Житомир, 2024. С. 288–291.
23. Протеро С. Вісім релігій, що панують у світі: чому їхні відмінності мають значення. Київ: BookChef, 2021. 464 с.
24. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Бойко С. Т. Релігія як ціннісно-смысловий ресурс у ситуації війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2025. (1). С. 129-137.
25. Савелюк Н. Психологія розуміння релігійного дискурсу : монографія. Київ, 2017. 400 с.
26. Савчин М. Віра в Бога як духовний стан людини. *Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2009. № 2 (36). С. 54-61.
27. Савчин М. В. Духовна парадигма психології: монографія. Київ: Академвидав, 2013. 252 с.
28. Сєвекіна О.Ю. Примарність та магічність релігійної реальності сучасного українського соціуму. *Соціальні виміри суспільства: Зб. наук. праць*. Вип. 6. К. Ін-т соціології НАН України, 2013. С. 414 - 424.
29. Ситник Г.П. Філософія війни та миру: курс лекцій. К: ТОВ "САК Лтд", 2023. 118 с.
30. Твердохлєбова Н., Євтушенко Н., Макаренко О. Дослідження копінг-поведінки людей для подолання стресу в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 2 (20). С. 76-84.
31. Тополюк О. О. Релігійні копінг-стратегії представників різних християнських конфесій. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 14. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 67-70.

32. Українське суспільство в умовах війни: Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
33. Хомуленко Т.Б., Кузнецов О.І., Фоменко К.І. Молитва як предмет мовленнєвої діяльності та її комунікативний намір *Psycholinguistics*. 2018. Vol. 23, Iss. 1. С. 309-326.
34. Якуніна К. Соціально-психологічні аспекти релігійності. *Молодий вчений*. №1 (95), 2021. С.94-99.
35. Davie G. *The sociology of religion : a critical agenda*. Los Angeles : SAGE, 2013.
36. Lahad, M., Leykin, D. *The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32 URL: <https://arppom.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
37. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, 1984.
38. Pargament K. I., Koenig H. G., & Perez L. M. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. 2020. 56(4), 519–543
39. Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press
40. Stark R., Fink R. *Acts of Faith: Explaining the Human Side of Religion*. University of California Press, 2000. P. 47-68
41. Zeidner, M., & Endler, N. S. (Eds.). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. Wiley, 1996.