

ЗВ'ЯЗОК РЕЛІГІЙНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ У ЧАСІ ВІЙНИ

THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY AND COPING STRATEGIES OF UKRAINIANS DURING THE WAR

Стаття присвячена дослідженню релігійності українців – представників християнських конфесій, їхньої стресодолаючої поведінки під час війни. У теоретичних і емпіричних дослідженнях науковців показано, що релігія і віра можуть бути джерелом витривалості на шляху подолання чинників, які негативно впливають на стан особистості та якість її життя, а релігійність особистості може мати значний позитивний вплив на процеси оцінювання та подолання стресу під час соціальних криз.

Емпіричні результати дослідження показали, що більшість респондентів мають високий рівень сили релігійної віри, і це свідчить про глибоку інтеграцію релігійних переконань у їхнє повсякденне життя, значну роль релігії у формуванні життєвих цінностей, моральних норм і поведінкових стратегій. У більшості досліджуваних також було виявлено внутрішню релігійну орієнтацію, тобто вони переживають віру як частину своєї ідентичності, що керує їхнім повсякденним вибором, ставленням до інших і сприйняттям світу.

У досліджуваних християн переважають стратегії подолання стресу «Пошук соціальної підтримки», «Агресивні дії» й «Уникання», водночас загальний рівень конструктивності копінгів високий, що свідчить про здатність респондентів позитивно долати труднощі та вдалу адаптацію до складних обставин.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона показали, що з підвищенням сили релігійної віри та внутрішньої релігійності тенденція до асоціальних, агресивних і маніпулятивних дій під час стресу знижується. Навпаки, чим більше проявляється зовнішня релігійна орієнтація, тим частіше застосовуються стратегії уникнення проблем, маніпулятивна й асоціальна поведінка. Загалом, результати дослідження свідчать про складну взаємодію між релігійністю та стресодолаючою поведінкою в умовах війни. Релігійність особистості має вплив на здатність конструктивно вирішувати складні життєві проблеми, може виступати регулювальним чинником у несприятливих зовнішніх умовах, але не є ключовим фактором формування активних просоціальних стратегій подолання труднощів.

Ключові слова: релігійність особистості, копінг-стратегії, стресодолаюча поведінка, подолання стресу, сила релігійної віри, релі-

гійна орієнтація, українці, християни, російсько-українська війна.

The article is devoted to the study of the religiosity of Ukrainians – representatives of Christian denominations and their stress-coping behavior during the war. Theoretical and empirical studies of scientists have shown that religion and faith can be a source of endurance in overcoming factors that negatively affect the state of the individual and the quality of his life, and the religiosity of the individual can have a significant positive impact on the processes of assessing and overcoming stress during social crises.

The study's empirical results showed that most respondents have a high level of religious faith, which indicates a deep integration of religious beliefs into their everyday lives and a significant role of religion in forming life values, moral norms, and behavioral strategies. The vast majority of respondents also had an internal religious orientation; that is, they experienced faith as an indispensable part of their personality, which guided their everyday choices, attitudes towards others, and perception of the world.

The stress coping strategies "Seeking social support", "Aggressive actions" and "Avoidance" prevail among the studied Christians, while the overall level of the constructiveness of coping is high, which indicates the ability of respondents to positively overcome difficulties and successfully adapt to difficult circumstances. The results of the Pearson correlation analysis showed that with increasing strength of religious belief and internal religiosity, the tendency to asocial, aggressive, and manipulative actions during stress decreases. On the contrary, the more external religious orientation is manifested, the more often problem-avoidance strategies and manipulative and asocial behavior are used. Overall, the results of the study indicate a complex interaction between religiosity and stress-coping behavior in wartime. A person's religiosity has an impact on the ability to constructively resolve difficult life situations, and can act as a regulating factor in adverse external conditions, but is not a key factor in the formation of active prosocial coping strategies.

Key words: personal religiosity, coping, coping strategies, stress management, strength of religious faith, religious orientation, Ukrainians, Christians, Russian-Ukrainian war.

УДК 159.944.4:27-726.6:355.012
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.26>

Пирог Г.В.

к.філос.н., доцентка,
доцентка кафедри соціальної
та практичної психології
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Литвинчук К.В.

магістрантка
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Протягом життя людина постійно стикається зі стресовими обставинами, кризами, конфліктами тощо. Важливим у питанні підтримки ментального благополуччя та психологічної стабільності є те, якими способами і завдяки чому індивід допомагає собі ефективно переживати ті труднощі, з якими стикається. У психологічній науці найчастіше приділяється увага таким способам вирішення проблем, як індивідуальні копінг-стратегії (С. Карвер, Р. Лазарус і С. Фолкман [19], Л. Мерфі, С. Хобфолл [18] та

інші). В умовах російсько-української війни ця проблематика набула особливого значення, розкриває особливості, механізми та взаємозв'язки стресодолаючої поведінки українців у надзвичайно тяжких умовах існування (М. Дроздова, Т. Карамушка [3], Г. Пирог [9–11], Н. Твердохлебова [14] та інші).

Багато дослідників зазначають, що для сучасних українців, незважаючи на активний розвиток пост-модерністського світу, віра в надприродне та релігійна поведінка залишаються суттєвими частинами

буття (О. Бучма, Н. Гаврилова [1], О. Климишин [4], А. Колодний, Ю. Мельник [6], Г. Пирог [8], Н. Савелюк [12], Л. Філіпович та інші). В українському соціумі трансцендентні уявлення можуть бути провідними в ситуаціях, коли індивід бажає подолати психоемоційне навантаження, яке його гнітить.

Соціальні кризи, як-от війна, що триває в Україні, загострюють екзистенційні переживання й активізують стресдолаючу поведінку, тому питання, чи допомагає релігія впоратися із трагічними викликами війни, чи існує зв'язок між релігійністю індивідів та їхньою здатністю долати складні життєві обставини, стають особливо актуальними. Дослідження зв'язку релігійності та копінг-стратегій в умовах війни може допомогти розробити ефективні методи допомоги та підтримки людей у стресових обставинах.

Метою нашого дослідження є визначення зв'язку між релігійністю, а саме силою релігійної віри та релігійними орієнтаціями, і копінг-стратегіями українців у часі війни.

Засадами дослідження стали основні положення про копінг-стратегії особистості (Л. Карамушка [2], Р. Лазарус і С. Фолкман [21], С. Хобфолл [20] та інші), теоретико-методологічні підходи до вивчення релігійності та її впливу на людину (Р. Еммонс [17], Г. Лев [22], Г. Олпорт [15], Г. Пирог [7], Т. Планте і М. Боккачіні [22], інші); а також теоретичні й емпіричні дослідження зв'язку релігійності й опанувальної поведінки (Т. Голл [19], О. Мазяр [5], К. Паргамент [24], Г. Пирог і К. Литвинчук [10; 11], інші).

Релігія – це багатогранне явище, яке зачіпає багато аспектів життя людини. Прийняття релігійної системи цінностей впливає на діяльність людини, її настанови та мотивації, на глибину й інтенсивність сприйняття та відчуття світу, а також на спрямованість і орієнтацію її поведінки [7]. Люди, які мають релігійні досвіди чи знання, нерідко звертаються до різних форм релігійної та духовної підтримки, коли стикаються зі стресовими подіями. Наприклад, вони можуть культивувати зв'язок із вищими силами або шукати духовного зв'язку із природою й іншими людьми, зокрема з духовенством [13]. Дослідження показали, що релігія та духовність можуть функціонувати на рівні ситуативного значення або глобальної переоцінки і часто допомагають людям знайти сенс у стресових подіях, який може підтримати людину, надати їй життю нового змісту, вплинути на її трансцендентні уявлення про життя після смерті [19; 24]. Стресові події можна переосмислити як духовні можливості, які пропонують переваги або шанс змінити пріоритети, отримати розуміння або засвоїти життєві уроки.

Люди, які активно практикують учення церкви у своєму повсякденному житті, часто використовують релігійні копінг-стратегії для подолання труднощів [10]. Ці стратегії характеризуються використанням різних релігійних практик, як-от молитва, піст, участь у богослужіннях. Молитва може бути для віруючої людини способом виходу з повсякденності через усамітнення та здобуття повноти гідної життєдіяльності [4]. Релігійність особистості

як її духовний вимір включає конфесіональну приналежність, доктринальні переконання, релігійну орієнтацію, релігійно-духовні стилі подолання та духовну прив'язаність, може по-різному впливати на процеси оцінювання та подолання стресу, створення нового сенсу тощо [19]. Психологи визнають, що релігійний копінг відіграє важливу роль у житті віруючих людей, зосереджуються на вивченні його ефектів для людини [10; 11; 19; 24].

Відповідно до мети дослідження, для збору емпіричних даних був підібраний комплекс методик:

1. Опитувальник сили релігійної віри Т. Планте та М. Боккачіні (The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire (далі – SCSRFQ)) – для оцінювання сили релігійної віри та релігійного залучення [22].

2. Шкала релігійної орієнтації Г. Олпорта та М. Росса (Religious Orientation Scale (далі – ROS)), яка визначає внутрішній чи зовнішній тип релігійної орієнтації. Ця методика дозволила вивчити ставлення особистості до релігії, які цінності та мотивації впливають на її релігійне сприйняття, куди і на що спрямовується її релігійний досвід [6; 15].

3. Шкала стратегій подолання стресових ситуацій С. Хобфолла (Strategic Approach to Coping Scale (далі – SACS)) – для вивчення індивідуальних стилів копінг-поведінки, як-от: асертивна дія, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії, агресивні дії, а також оцінювання загальної конструктивності поведінкових стратегій через розрахунок індексу конструктивності [18].

4. Коефіцієнт кореляції Пірсона – для виявлення зв'язків між рівнем релігійної віри, релігійними орієнтаціями та копінг-стратегіями.

Дослідження проводилось упродовж 2024 р. Загальна вибірка – 100 осіб віком від 18 до 60 років, з них 26 чоловіків і 74 жінки, які проживають на території Житомирської, Дніпропетровської та Львівської областей. Усі респонденти позиціонують себе християнами – представниками католицької, православної та протестантських конфесій.

За результатами вивчення **сили релігійної віри** респондентів за методикою SCSRFQ Т. Бланта та М. Боккачіні було виявлено, що 78% опитуваних мають високий рівень сили релігійної віри, що свідчить про глибоку інтеграцію релігійних переконань у їхнє повсякденне життя й особистісну структуру. Такий високий рівень може вказувати на значну роль релігії у формуванні життєвих цінностей, моральних норм і поведінкових стратегій у респондентів. Середній рівень сили релігійної віри було ідентифіковано у 18% опитаних, що вказує на помірне прийняття ними релігійних доктрин і помірний вплив релігії на їхнє повсякденне життя. Ця група може вважати релігію важливою, але не панівною частиною своєї ідентичності. Низький рівень сили релігійної віри було зареєстровано лише в 4% опитаних, що свідчить про слабе або формальне прийняття релігійних вірувань. Ця міноритарна група може включати індивідів, для яких релігійність не має

значущого впливу на особистісний розвиток або повсякденну поведінку.

Отже, більшість респондентів мають високий рівень сили релігійної віри, що свідчить про велике значення релігійних переконань у їхньому повсякденному житті, значну роль релігії у формуванні життєвих цінностей, моральних норм і поведінкових стратегій опитаних респондентів.

За результатами вивчення **релігійних орієнтацій** за методикою ROS Г. Олпорта та М. Росса в респондентів переважає внутрішня релігійна орієнтація. Внутрішню релігійну орієнтацію продемонстрували 73% опитаних, визначальною особливістю яких є глибока інтеграція релігійних переконань у структуру особистості та її щоденне життя. Для них релігія є не просто сукупністю зовнішніх ритуалів чи традицій, а основоположним елементом особистісної ідентичності, має глибокий особистісний досвід, що наповнює життя сенсом, метою та внутрішньою гармонією. Ці особи переживають свою віру як невідмінну частину своєї особистості, що керує їхнім ставленням до інших і сприйняттям світу. Центральним елементом для таких людей є їхня здатність використовувати релігійні вірування як джерело внутрішньої сили та мотивації у важкі часи. Це не тільки відображає їхню глибоку відданість і переконання у значущості релігійних принципів у своєму житті, але й підкреслює роль релігії як механізму справляння із життєвими викликами та пошуку сенсу. З урахуванням цих аспектів, внутрішня релігійна орієнтація виступає не просто як індивідуальна характеристика, а як складна, багатогранна складова частина особистості, що охоплює інтелектуальний, емоційний і духовний розвиток.

У 24% досліджуваних було виявлено зовнішню релігійну орієнтацію, що включає в себе бажання належати до спільноти, потребу в соціальній підтримці або прагнення до соціального визнання та поваги. Ці респонденти можуть розглядати релігію не як глибокий особистий досвід або переживання віри та трансцендентної реальності, а як засіб досягнення особистісних, професійних чи соціальних цілей, використання релігійних зв'язків для розширення кола знайомств, кар'єрного зростання або покращення свого іміджу. Релігійна практика для осіб із зовнішньою орієнтацією може бути більш формалізованою і традиційною. Вони можуть дотримуватися релігійних обрядів і традицій не стільки з особистої віри, скільки з поваги до традиції або через сімейні чи культурні очікування.

У деяких респондентів внутрішня і зовнішня шкали релігійної орієнтації дали однаковий результат (3%), що свідчить про збалансовану релігійну орієнтацію, коли людина надає однакового значення внутрішнім і зовнішнім аспектам свого релігійного досвіду. Цей баланс не означає помірного рівня релігійності, а радше те, що людина цінує як внутрішню, особисту прихильність до своєї віри, так і зовнішні, соціальні чи утилітарні вигоди, які вона надає. Такі особи можуть мати складні стосунки зі своєю вірою, розглядати її як глибоко особисте

зобов'язання і як джерело зовнішніх переваг, як-от підтримка громади або соціальна ідентичність. Баланс між двома орієнтаціями може вказувати на високий рівень гнучкості у віровченні та практиці, дозволяє індивідам адаптуватися до різних життєвих обставин без втрати своєї основної релігійної ідентичності.

Отже, у більшості досліджуваних було виявлено внутрішню релігійну орієнтацію, тобто вони переживають віру як частину своєї ідентичності, що впливає на їхнє ставлення до інших та сприйняття світу. Релігійна орієнтація людини не є статичною і може змінюватися із часом під впливом особистого досвіду, життєвих подій або змін у переконаннях, що вказує на динамічну природу релігійності та духовного розвитку.

За результатами вивчення **копінг-стратегій** за опитувальником SACS С. Хобфолла було виявлено, що в досліджуваних переважають такі копінг-стратегії: «Агресивні дії», «Пошук соціальної підтримки» й «Уникання».

Високий рівень копінг-стратегії «Агресивні дії» виявлений у 50% досліджуваних, що вказує на значне поширення цього методу подолання стресових ситуацій. Це може відображати декілька ключових аспектів поведінки та психологічного стану у відповідь на соціальну кризу. Передусім високий рівень агресивних дій може бути реакцією на інтенсивний стрес і напругу, які супроводжують війну та соціальні кризи, які відбуваються у країні в час, коли проводилось наше дослідження. Люди можуть вдаватися до агресії як до способу вираження власного незадоволення, страху та відчаю, особливо коли інші, більш адаптивні стратегії подолання, здаються не досить ефективними або доступними. Також агресивні дії можуть слугувати спробою відновити відчуття контролю над власним життям і ситуацією загалом. У контексті війни, коли зовнішні обставини можуть здатися абсолютно неконтрольованими, агресія може виступати способом самоствердження та протидії відчуттю безсилля. Однак, попри тимчасове полегшення, яке може принести агресивна поведінка, вона також несе ризики подальшої ізоляції, соціального відторгнення та посилення конфліктів. Таке вирішення проблем може мати негативні наслідки не тільки для особистості, але й для її соціального оточення.

Виявлення високого рівня долаття стресу за допомогою агресивних дій серед людей, які ідентифікують себе віруючими християнами, може здатися несподіваним, з огляду на загальне сприйняття християнської релігії як джерела моральних настанов і практик, що спонукають до миру, прощення та терпіння. Проте цей парадокс в умовах соціальної кризи може бути пояснений кількома чинниками, які виходять за рамки простих стереотипів про віру та поведінку:

– по-перше, релігія може слугувати не лише джерелом втіхи, але й механізмом для вираження та легітимізації емоцій, включно із гнівом або обуренням перед лицем несправедливості або агресії.

У контексті війни чи соціальної кризи релігійні переконання можуть використовуватися для виправдання оборонної чи навіть агресивної поведінки як засобу захисту спільноти або себе;

– по-друге, релігійна ідентичність може поглибити відчуття приналежності до групи, що, у свою чергу, може зміцнити групові норми поведінки, включно з тими, які схвалюють агресію проти загроз. У такому разі агресія не просто відображає індивідуальну реакцію на стрес, але й стає частиною колективної відповіді на загрози, що підтримується спільними переконаннями;

– по-третє, релігійна спільнота може надавати моральні рамки, які дозволяють осмислити й регулювати агресивну поведінку. Наприклад, у контексті оборони віри, спільноти чи сім'ї агресивні дії можуть сприйматися як етично виправдані. Необхідно також урахувувати індивідуальні відмінності в релігійному досвіді й інтерпретації віровчень. Навіть серед віруючих існує широкий спектр поглядів на те, як віра має впливати на поведінку, особливо у відповідь на екстремальні обставини;

– зв'язок між релігійністю й агресивними копінг-стратегіями в умовах соціальної кризи є складним і багатограним, відображає взаємодію між особистими переконаннями, соціальним контекстом і психологічними потребами. Релігійні вірування можуть надавати як ресурси для впровадження, так і рамки для інтерпретації та дії, які в різних обставинах можуть вести до різноманітних форм поведінки, зокрема й агресії.

Зазначимо, що поряд з агресивними діями значна частина досліджуваних (47%) виявила високий рівень застосування стратегії «Пошук соціальної підтримки». Це може свідчити про змішаний підхід до подолання стресу, коли люди водночас шукають емоційної підтримки та розрядки через соціальні контакти, але й виражають своє невдоволення агресивним способом. Виявлення «пошуку соціальної підтримки» як яскраво вираженої копінг-поведінки в досліджуваних надає важливе розуміння механізмів адаптації до стресових ситуацій, особливо в контексті війни як соціальної кризи. Пошук соціальної підтримки як стратегія подолання стресу може ефективно сприяти зниженню рівня стресу, оскільки людина відчуває, що її розуміють, підтримають, що вона є менш ізольованою. У контексті релігійних спільнот така підтримка часто є вираженою не лише на міжособистісному рівні, але й на груповому, де спільні вірування, традиції та ритуали можуть додатково посилювати відчуття взаємодопомоги та єдності, відображати визнання того, що подолання труднощів війни потребує колективних зусиль, а не лише індивідуальних. Прояв «пошуку соціальної підтримки» як панівної копінг-стратегії також говорить про те, що в умовах війни та соціальної нестабільності люди схильні не відгороджуватися від інших, а шукати спілкування та взаємодопомоги. Це підкреслює роль спільнот як важливого ресурсу для зміцнення резильєнтності

та відновлення, які можуть відігравати ключову роль у підтримці осіб у кризових умовах.

Цікаво, що ці дві стратегії – пошук підтримки й агресія, – хоча й здаються на перший погляд суперечливими, можуть співіснувати в рамках ширшої системи подолання стресу. У контексті віри та релігійності таке співіснування може відображати глибоко вкорінену динаміку між особистою та колективною ідентичністю, між потребою в захисті та водночас у підтримці з боку спільноти. Віруючі можуть розглядати обидві ці стратегії як частину своєї релігійної практики або моральних настанов – одна спрямована на зміцнення внутрішньої солідарності та співпереживання, а інша – на захист зовнішніх меж і цінностей. Поєднання стратегій «пошуку соціальної підтримки» з «агресивними діями» у досліджуваних віруючих осіб у часі війни дає цікаве розуміння копінг-механізмів і може свідчити про складний баланс між потребою у співпереживанні, емоційній підтримці та відчуттям справедливості або самозахисту у кризових умовах, демонструє різноманітність можливих відповідей на екстремальні обставини.

У 42% досліджуваних було виявлено стратегію «Уникнення» як переважну модель стресдолаючої поведінки. Відмова від активного розв'язання проблеми та переорієнтація уваги із проблемної ситуації на щось інше може мати як адаптивні, так і неадаптивні аспекти, залежно від контексту та довгострокових наслідків такої поведінки. У ситуаціях екстремального стресу, як-от війна або будь-яка інша соціальна криза, уникнення може служити механізмом психологічного захисту, який дозволяє індивіду знизити емоційний тиск і зберегти психічне здоров'я. Відхід від безпосереднього розв'язання конфлікту або стресової ситуації дозволяє людині отримати час для психологічного відновлення, зменшити рівень стресу та, можливо, підготуватися до більш ефективних дій у майбутньому. Отже, уникнення може виступати короткотерміновою адаптаційною стратегією, що допомагає впоратися з несподіваним емоційним навантаженням. Проте систематичне використання уникнення як основного методу копіngu може призводити до неконструктивних наслідків. Відмова від активного вирішення проблем не лише залишає основну проблему без змін, але й може сприяти накопиченню стресу, збільшенню відчуття безсилля та залежності від складних обставин, які склалися через відсутність їх вирішення. Довготривале уникнення може вести до зменшення життєвих навичок і здатності до адаптації, оскільки особа втрачає можливість для покращення через вирішення складних ситуацій, адже будь-який стрес – це можливість особистісного розвитку.

Важливо враховувати, що в контексті християнської віри стратегія уникнення може також набувати специфічних форм. Наприклад, деякі віруючі можуть сприймати свою ситуацію як частину божественного плану або випробування, що вимагає віри та терпіння, а не активних дій із їхнього боку.

У такому разі уникнення активного розв'язання проблем може вважатися формою духовної покори та довіри до вищих сил. Інтерпретуючи уникнення не як відмову від вирішення проблем, а як свідомий вибір довіри і підкорення божественній волі, віруючі можуть знаходити в цьому джерело внутрішньої сили та заспокоєння. Такий підхід може сприяти зниженню стресу, оскільки індивід перекладає відповідальність за розв'язання проблем із себе на вищі сили, вірить у позитивний вихід незалежно від обставин. Однак цей підхід також несе в собі ризик недооцінювання значення активної участі в розв'язанні життєвих проблем і може призвести до затягування кризових ситуацій або упущення можливостей для змін. Тому в контексті релігійної практики та віровчення важливо знаходити баланс між уникненням як формою духовного прийняття й активною дією як виявом божественно наданої волі та здатності до змін.

Наявність серед копінг-стратегій, що переважають, агресивних дій і уникнення не вказує на те, що здатність до конструктивного виходу із кризових ситуацій серед досліджуваних низька. Оцінювання загальної конструктивності поведінкових стратегій показало, що 77% вибірки мають високу конструктивність копінг-стратегій, що включають активні дії, соціальний контакт і пошук соціальної підтримки. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних християн ефективно використовують доступні ресурси для подолання стресу, що сприяє їхньому розвитку та позитивно впливає на їхнє емоційне та соціальне благополуччя. Позитивні копінг-стратегії в респондентів переважають над негативними, що вказує на ефективність їхніх механізмів адаптації та стресостійкості, а також сприяє кращому психологічному здоров'ю, загальному благополуччю, підтримці соціальних зв'язків і професійній ефективності.

Серед респондентів тільки 22% мають середній рівень конструктивності, що може вказувати на баланс між використанням активних і пасивних стратегій або на періодичне використання менш адаптивних підходів у копінгу. Це може свідчити про наявність потенційних областей для психологічної роботи та розвитку в контексті підвищення загальної адаптивності та стресостійкості.

Нарешті, лише 1% осіб вибірки виявили низьку конструктивність у своїх копінг-стратегіях, що може свідчити про значні труднощі в адаптації до стресових умов, ризик розвитку синдрому вигорання та потребу у психологічній підтримці й інтервенції. Низький рівень конструктивності в невеликій частині учасників підкреслює потребу в інтервенціях, спрямованих на зміну негативних стратегій копінгу, щоб знизити ризики, пов'язані зі стресом, як-от емоційне вигорання.

Загалом, дані вказують на високий рівень конструктивності серед більшості досліджуваних християн, що є позитивним показником для загальної адаптації та подолання стресових ситуацій.

За результатами *кореляційного аналізу* між показниками релігійності (силою релігійної віри,

релігійними орієнтаціями) та копінг-стратегіями представників християнських конфесій за коефіцієнтом Пірсона було виявлено статистично значущі зв'язки тільки помірної та слабкої сили.

Найбільш виражені значущі помірні прямі зв'язки були виявлені між зовнішньою релігійністю й уникненням ($r = 0,4089$, $p = 0,000$), маніпулятивними діями ($r = 0,4495$, $p = 0,000$) й асоціальними діями ($r = 0,3802$, $p = 0,000$). Це свідчить, що зі збільшенням зовнішньої релігійності зростає схильність до маніпуляцій і асоціальних учинків, уникнення проблем. Слабкі значущі прямі зв'язки наявні між зовнішньою релігійністю та схильністю до обережних дій ($r = 0,2402$, $p = 0,016$) і агресивних дій ($r = 0,2208$, $p = 0,027$), обернений – пошуком соціальної підтримки ($r = -0,2797$, $p = 0,005$). Це вказує на те, що вищі рівні зовнішньої релігійності можуть сприяти збільшенню обережних і агресивних дій, а звернення по соціальну підтримку може знижуватись.

Щодо внутрішньої релігійної орієнтації, то було виявлено лише слабкі обернені значущі зв'язки – з маніпулятивними ($r = -0,2282$, $p = 0,022$), асоціальними ($r = -0,2609$, $p = 0,009$) і агресивними діями ($r = -0,2240$, $p = 0,025$). Це свідчить про те, що з підвищенням внутрішньої релігійності знижується схильність до маніпуляцій, асоціальної й агресивної поведінки.

Також було виявлено значущі обернені слабкі зв'язки між силою релігійної віри й асоціальними ($r = -0,2040$, $p = 0,042$) й агресивними ($r = -0,2710$, $p = 0,006$) діями. Це означає, що з підвищенням рівня релігійної віри тенденція до асоціальних і агресивних дій знижується, хоча цей зв'язок і не є дуже міцним.

Отже, зовнішня релігійність пов'язана зі схильністю подолання стресу за допомогою уникнення, маніпулятивних і асоціальних дій; внутрішня релігійність і сила релігійної віри, навпаки, сприяють зменшенню асоціальних, агресивних і маніпулятивних дій під час стресу.

Проведене дослідження зв'язку релігійності та копінг-стратегій українців християнського віросповідання (католицької, православної, протестантської конфесіональної належності) в умовах російсько-української війни дозволяє зробити такі **висновки**:

1. Релігійно-духовний вимір особистості, який включає релігійні переконання та цінності, релігійну орієнтацію тощо, може мати значний вплив на психологічні механізми подолання стресу. Релігія та віра можуть бути джерелом витривалості під час труднощів, зокрема й пов'язаних із війною, які негативно впливають на стан особистості та якість життя.

2. Більшість респондентів мають високий рівень сили релігійної віри, що свідчить про глибоку інтеграцію релігійних переконань у їхнє повсякденне життя, значну роль релігії у формуванні життєвих цінностей, моральних норм і поведінкових стратегій.

3. У досліджуваних переважає внутрішня релігійна орієнтація, тобто вони переживають віру як

частину своєї ідентичності, що керує їхнім повсякденним вибором, ставленням до інших і сприйняттям світу.

4. У досліджуваних найбільш виражені стратегії подолання стресу «Агресивні дії», «Пошук соціальної підтримки» й «Уникання», водночас загальний рівень конструктивності копінгів високий, що свідчить про здатність респондентів позитивно долати труднощі та вдалу адаптацію до складних обставин.

5. Поєднання агресивних дій із пошуком соціальної підтримки як копінг-стратегій у часі війни може свідчити про складний баланс між потребою у співпереживанні, емоційній підтримці та потребою у справедливості, самозахисті, демонструє різноманітність можливих реакцій на екстремальні обставини.

6. З підвищенням сили релігійної віри та внутрішньої релігійності тенденція до асоціальних, агресивних і маніпулятивних дій під час стресу знижується. Навпаки, чим більше проявляється зовнішня релігійна орієнтація, тим частіше застосовуються стратегії уникнення проблем, маніпулятивна й асоціальна поведінка.

Загалом, результати дослідження свідчать про складну взаємодію між релігійністю та стресдолаючою поведінкою в умовах війни, що потребує подальшого аналізу та можливої корекції теоретичних моделей. Релігійність особистості має вплив на здатність конструктивно реагувати на складні життєві та стресові ситуації, може виступати регульовальним чинником в умовах, коли рівень агресивності, фрустрації або незадоволеності є високим і негативно впливає на якість життя, але не є ключовим фактором формування активних просоціальних стратегій подолання стресу.

Перспективами подальших досліджень вважаємо поглиблене вивчення комплексу релігійних, культурних і соціальних чинників, які можуть впливати на поведінку, психічний стан, адаптацію особистості в умовах війни та соціальних криз.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гаврилова Н. Соціальні фактори впливу на розвиток індивідуальної релігійності. *Релігія та соціум*. 2010. Т. 3. № 1. С. 139–143.
2. 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.
3. Карамушка Т., Трофімов А., Вісіч О., Карамушка Л. Аналіз копінг-стратегій у військових, які зазнали ампутації: основні типи, рівень вираженості та зв'язок із соціально-демографічними характеристиками. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. № 5 (1). С. 24–32.
4. Климишин О. Релігійність як фактор формування життєвої компетентності людини. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і*

природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія». 2017. № 269. С. 71–76.

5. Мазяр О. Релігійний досвід як чинник ціннісної регуляції поведінки. *Актуальні проблеми психології творчості*. Т. 12. Вип. 4. Житомир, 2008. С. 143–151.

6. Мельник Ю. Релігійні орієнтації особистості в системі її аксіологічної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. С. 78–83.

7. Пирог Г. Ціннісна природа релігії (аксіологічний аналіз християнства) : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.11. Київ, 2005. 26 с.

8. Пирог Г. Християнські цінності у сучасному українському суспільстві. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2004. Вип. 203–204 : Філософія. С. 22–26.

9. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2024. Вип. 56. С. 193–197.

10. Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : збірник наукових праць. Житомир, 2023. С. 173–175.

11. 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.

12. Савелюк Н. Психологія розуміння релігійного дискурсу : монографія. Київ, 2017. 400 с.

13. Савчин М. Віра в Бога як духовний стан людини. *Психологія і суспільство : український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2009. № 2 (36). С. 54–61.

14. Твердохлебова 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.

15. Allport G.W. The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation. Macmillan Pub Co, 1950. 147 p.

16. Emmons R. Religion in the Psychology of Personality: An Introduction. *Journal of Personality*. 2001. № 67. P. 874–888.

17. Gall T. Guirguis-Younger M. Religious and spiritual coping: current theory and research. *APA handbook of psychology, religion, and spirituality*. 2013. P. 349–364.

18. Hobfoll S.E., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128–148.

19. Lazarus R., Folkman S. The concept of coping. New York, 1991. P. 189–206.

20. Lev G. Spiritually Sensitive Psychoanalysis. A Contemporary Introduction. Routledge, 2023. 162 p.

21. Pargament K.I., Ano G.G., Wachholtz A.B. The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York, 2005. P. 479–495.

22. Plante T.G., Boccaccini M.T. The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire. *Pastoral Psychology*. 1997. P. 375–387.