

Панок В.Г.

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи
Національної академії педагогічних наук України

Предко В.В.

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи
Національної академії педагогічних наук України

ПОСТКОВІДНЕ СУСПІЛЬСТВО В УМОВАХ ВІЙНИ: ФАКТОР РЕЛІГІЙНОСТІ У ПІДТРИМЦІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті досліджується вплив релігійності на життєстійкість та емоційний стан особистості в умовах війни, наявність взаємозв'язку між ними, а також механізми, які відіграють найбільшу роль у цьому зв'язку. Вивчення цього питання є актуальним через зростання кількості людей, які стикаються зі стресовими ситуаціями та психоемоційним напруженням внаслідок військових дій.

В процесі дослідження було застосовано кілька методів, зокрема опитування, інтерв'ю та статистичний аналіз даних. Згідно до отриманих результатів, було виявлено, що релігійність виступає важливим внутрішнім ресурсом для подолання стресу, прояву емоційної стабільності та підтримки життєстійкості. Більш того, люди з високим рівнем релігійності менш схильні до тривоги, страху та безнадійності, більш того, вони частіше відчувають емоційний підйом, надію та задоволення від життя. Визначено, що релігійність є певним психосоціальним ресурсом, який допомагає людині ефективніше справлятися зі стресом й життєвими негараздами, надає відчуття узгодженості та сенсу, сприяє переосмисленню негативних подій, надає сили для подолання травми й, своєю чергою, призводить до зміцнення життєстійкості.

Результати статистичного аналізу підтвердили, що релігійність є значущим предиктором життєстійкості. Крім того, релігійність може здійснювати непрямий вплив на життєстійкість також через інші емоційні та психологічні компоненти, такі як «впевненість у своїх силах», «готовність допомагати іншим» та «робота над собою».

Було виявлено механізми взаємозв'язку релігійності та життєстійкості особистості. А саме визначено ті ресурси особистості, які можуть бути обумовленими її релігійністю й сприяти її високому рівню життєстійкості. Зокрема, до них належать знання особистості щодо особливостей власних ресурсів, тобто усвідомлення своїх переваг та індивідуальних особливостей, а також здатність оновлювати власні ресурси, що є важливим механізмом зниження психічної напруги та відновлення внутрішньої рівноваги.

У дослідженні також було з'ясовано, що персональна релігійність впливає й визначає рівень одного з структурних компонентів життєстійкості, а саме залученості. Вона сприяє прояву активної життєвої позиції, яка реалізується через комунікабельність, прагнення проявляти людяність та доброзичливість, надає можливість особистості продовжувати спілкуватися й бути залученою в активну життєдіяльність, незважаючи на складну життєву ситуацію, що є необхідним елементом підтримки сприятливого рівня життєстійкості та вияву конструктивних копінг-стратегій. Варто зазначити, що аналогічний взаємозв'язок був виявлений між показниками суб'єктивного визначення власної релігійності та структурним компонентом життєстійкості – залученості. Тобто, релігійні особистості більш активні, вмотивовані й відкриті, вони легко йдуть на контакт та позитивно сприймають оточуючу дійсність, що допомагає їм долати труднощі та життєві негаразди.

Отримані результати підкреслюють важливість врахування релігійності у підтримці психологічного благополуччя та життєстійкості особистості, зокрема, в умовах постковіду, війни та інших стресових ситуацій. Врахування релігійного аспекту може бути корис-

ним для розробки стратегій психологічної підтримки та втручання, спрямованих на підвищення життєстійкості, а також формування програм соціально-психологічної реабілітації для зменшення негативних травмивних наслідків.

Таким чином, релігійність є важливим ресурсом не лише для підтримки життєстійкості, а й для зміцнення загального психічного здоров'я й емоційного благополуччя особистості в умовах сучасних викликів і загроз.

Ключові слова: життєстійкість, релігійність, війна, пост-ковід, соціально-психологічна реабілітація.

Постановка проблеми. Небезпечні умови сьогодення, обумовлені війною й тотальною невизначеністю майбутнього змушують людину шукати додаткові ресурси для збереження своєї життєстійкості. Остання дозволяє людині справлятися з тривогою, розгубленістю, фрустрацією яких неможливо уникнути при зустрічі з невідомим майбутнім. Як показують дослідження, одним з основних чинників збереження життєстійкості постає релігійна віра. Вона є поштовхом до дій і боротьби, механізмом знаходження сенсу життя й суб'єктивного відчуття підтримки і захисту. Релігійна віра виступає засобом розподілення локусу відповідальності за власне життя і життя близьких людей між суб'єктом і «вищими силами, долею». Релігійність може підвищити самоефективність й навички подолання труднощів [2]. Вона є певним психосоціальним ресурсом, який допомагає людині ефективніше справлятися зі стресом й життєвими негараздами, надає відчуття угодженості та сенсу, сприяє переосмисленню негативних подій, надає ресурси для подолання травми й, своєю чергою, призводить до покращення показників психічного здоров'я [3]. Більш того, ще З. Фрейд зазначав, що релігія виступає компенсаторним психологічним механізмом людини перед ворожим і невідомим світом природи й внутрішнім світом інстинктів [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Життєстійкість має різноваріабельну характеристику, окремі дослідники визначають її, як схильність до витривалості, що реалізується за допомогою набору конструктивних психологічних установок [13]; своєрідну життєтворчість, здатність творити самого себе, мужність зустрітися з невідомим, діяти всупереч тривозі й можливості знайти новий сенс свого буття [14]; здатність перетворювати проблемні ситуації і створювати нові можливості [6]. Високий рівень життєстійкості особистості супроводжується безліччю переваг, серед яких адаптація до нових життєвих умов, здатність утримувати високий рівень фізичного та психічного здоров'я, менш виражений суб'єктивний рівень стресу [16]; збалансованість

емоційного стану людини [1]; цілеспрямованість, наявність сенсу та конструктивних життєвих орієнтацій [11]. Життєстійкість відображає психологічну зрілість та здатність людини ефективно долати складні життєві ситуації; вона є ключовою особистісною характеристикою, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на ментальне здоров'я, забезпечує готовність до зустрічі з невідомим, уміння бачити перспективи та здатність чинити опір труднощам.

У численних психологічних дослідженнях було встановлено, що життєстійкість має позитивну кореляцію з релігійністю, зокрема релігійні переконання біженців відігравали важливу роль у подоланні травми та стресу [10]. Було виявлено, що релігійність знижувала рівень тривоги й занепокоєння, а також сприяла підвищенню рівня життєстійкості та надії під час стресових періодів життя, таких, наприклад, як пандемія COVID-19 [19]. Релігійні практики активують психонейроімунні процеси, вони впливають на психічне здоров'я через нейроендокринні та імунні механізми [12]. Релігійні переконання можуть допомогти людям інтерпретувати свій досвід у більш позитивному контексті. У Шрі-Ланці діти війни, які виховувалися в буддистських і християнських сиротинцях, продемонстрували більш високий рівень життєстійкості, ніж їхні однолітки, що не мали релігійної практики [7]. Релігійність позитивно корелювала з життєстійкістю у цивільних осіб Ізраїлю, які пережили ракетні атаки. Релігійні вірування та практики забезпечували їм механізми подолання, які допомагали справлятися з відчуттям небезпеки та стресу [18].

У воєнних умовах релігійність набуває особливого значення, вона забезпечує духовну рефлексію, яка необхідна для зміцнення життєстійкості. Високий рівень релігійності може зменшити вплив травми війни на психічне здоров'я. Зокрема, сомалійські біженці з високим рівнем релігійності мали нижчий рівень посттравматичного стресового розладу та симптомів соматизації, незважаючи на важку травму війни [15]. Більш того, інтеграція релігійного практикування в програми

роботи з психологічної реабілітації підвищує життєстійкість постраждалих. Наприклад, лідери мечетей у Сомалі запровадили групову інтервенцію під назвою «Ісламське зцілення травм», яка поєднувала орієнтовану на травму психотерапію з ісламськими принципами. Результатом цієї програми було значне зниження симптоматики ПТСР та депресії у постраждалих осіб [17]. Таким чином, заохочення до позитивних релігійних стратегій подолання, таких як, наприклад, молитва, сповідь може значно сприяти покращенню стану психічного здоров'я постраждалих.

Метою дослідження було виявити особливості впливу релігійності на життєстійкість та емоційний стан особистості в умовах постковідної війни, визначити наявність взаємозв'язку між релігійністю та життєстійкістю особистості, а також з'ясувати, які механізми відіграють найбільшу роль у цьому зв'язку.

Виклад основного матеріалу. У пілотажному дослідженні взяло участь 108 осіб-учасників освітнього процесу (старшокласники, дорослі (батьки, вчителі)). Під час дослідження було застосовано кілька методів, зокрема опитування, інтерв'ю та здійснено статистичний аналіз даних. Серед застосованих методик дослідження – тест життєстійкості (в адаптації Д. О. Леонтьєва, Е. І. Рассказової) [5], шкала індивідуальної релігійності (ШІР) для оцінки рівня релігійності [9]; «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. С. Штепа [4]. Дослідження здійснюється за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби», (реєстраційний номер 2021.01/0198).

На першому етапі дослідження респондентів було розділено на дві групи: групу осіб, які ідентифікували себе як релігійні особистості, представники певної релігії або віросповідання (релігійна група), а також групу осіб, які заперечували наявність відчуття релігійності й своєї належності до тої чи іншої релігії. Зокрема, між групами було виявлено статистично значущі відмінності за запитанням ($X^2 = 36.500$, $df = 6$, $p\text{-value} = 3.8e-06$, величина ефекту w Коена = 0.65 (сильний)): «Як часто Ви відвідуєте церкву (костюл, мечеть, синагогу), не враховуючи такі випадки, як весілля або поховання?». (Опитуваним були запропоновані такі варіанти відповідей: 0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – лише у релігійні свята; 3 – принаймні

один раз на місяць; 4 – один раз на тиждень; 5 – більше одного разу на тиждень; 6 – інше).

За результатами опитування, було виявлено, що у релігійній групі 39% осіб відвідують церкву один раз на місяць або частіше, 37% – лише у релігійні свята, і 27% – рідко або ніколи. У нерелігійній групі 69% осіб відвідують церкву рідко або ніколи, 21% – у релігійні свята. Також, була виявлена статистично значуща різниця ($X^2 = 62.300$, $df = 6$, $p\text{-value} = 2.6e-11$, величина ефекту w Коена = 0.880 (сильний)) за запитанням: «Як часто Ви молитесь, окрім випадків, коли Ви відвідуєте церкву (костюл, мечеть, синагогу)?». Серед представників релігійної групи 65% осіб моляться більше одного разу на тиждень, 19% – один раз на місяць або в релігійні свята, і 23% – рідко або ніколи.

Цікавим результатом було також те, що на запитання: «Як часто Ви звертаєтеся до Вищих Сил у складних життєвих ситуаціях?» ($X^2 = 45.500$, $df = 4$, $p\text{-value} = 5.3e-09$, величина ефекту w Коена = 0.650 (сильний)), 67% представників релігійної групи відповіли, що часто або завжди, 27% – іноді, і 15% – ніколи або рідко. У нерелігійній групі 90% відповіли, що ніколи або рідко звертаються до вищих сил, 7% – іноді, і лише 3% – часто або завжди. На питання: «Як часто Ви вивчаєте релігійні писання (Біблію, Коран, Тору та інші джерела)?»: 35% відповіли, що роблять це один раз на тиждень або частіше, 23% – один раз на місяць або в релігійні свята, і 49% – рідко або ніколи ($X^2 = 31.300$, $df = 6$, $p\text{-value} = 3.5e-05$, величина ефекту w Коена = 0.650 (сильний)).

Для того, аби сформувати групу досліджуваних лише з середнім (137 балів, стандартне відхилення 31) і вище середнього рівня показниками персональної релігійності було здійснено додатковий відбір з урахуванням відповідей на поставлені питання, відповідей «Так» або «Ні» на приналежність до релігії (віросповідання), а також шляхом ранжування досліджуваних за показником персональної релігійності. Таким чином, утворилася вибірка з 94 осіб, серед яких було 50% осіб релігійної групи і 50% – нерелігійної.

На наступному етапі дослідження ми намагалися з'ясувати, чи може релігія бути предиктором життєстійкості. Для цього було використано три показники, пов'язані з релігійністю: віднесення себе до релігійної групи, суб'єктивна оцінка вираженості власної релігійності і персональна релігійність за методикою Ромуальда Яворські [9].

Аби з'ясувати, як ці три показники взаємодіють з життєстійкістю був здійснений парний регресійний аналіз (табл. 1, 2, 3).

Згідно з отриманими результатами (табл. 1), релігійність є статистично значущим предиктором за всіма показниками: віднесення себе до релігійної групи ($p\text{-value} = 0.0332^*$), суб'єктивна оцінка вираженості власної релігійності ($p\text{-value} = 0.0467^*$), і персональна релігійність ($p\text{-value} = 0.091$). В середньому ці показники пояснюють близько 3% змінної «життєстійкість».

Для перевірки якості моделі було застосовано коефіцієнт детермінації, що є квадратом коефіцієнта кореляції Пірсона. Він показав зв'язок між передбачуваними і спостережуваними значеннями, оскільки значення коефіцієнта детермінації у двох випадках менше 0.05; у випадку персональної релігійності також наявний зв'язок, проте менш значимий.

Також, моделі було перевірено на залишки, тобто помилки передбачення, які показують відмінності життєстійкості при кожному поєднанні значень пояснювальної змінної і нашого прогнозу. Отримані залишки є випадковими, це свідчить про те, що модель добре відповідає одержаним експериментальним даним.

Розподіл залишків було перевірено за критерієм Шапіро-Уїлка, зокрема в усіх моделях $p\text{-value}$ більше 0.05 – розподіл ненормальний, а отже випадковий. Крім того, за допомогою критерію Дурбіна-Ватсона було перевірено наявність автокореляції в залишках, яка не спостері-

гається. Отже, результати цього аналізу підтверджують, що релігійність є важливим фактором, який впливає на життєстійкість особистості, хоча й її вплив є відносно невеликим і пояснює лише невелику частину варіації у змінній «життєстійкість».

Таким чином, з таблиць видно, що всі три моделі мають значущі коефіцієнти для відповідних змінних. Модель №1 демонструє, як суб'єктивна оцінка власної релігійності впливає на загальний показник релігійності. Позитивний коефіцієнт (1.350) означає, що з підвищенням суб'єктивної релігійності загальний показник релігійності також зростає, тобто суб'єктивне сприйняття рівня власної релігійності збігається з діагностичними показниками вираженості релігійності особистості. Значення $p\text{-value}$ (0.0467) менше 0.05 свідчить про статистично значущий зв'язок. Модель № 2 демонструє, як персональна релігійність впливає на загальний показник релігійності. Коефіцієнт (0.125) свідчить про незначний позитивний вплив. Крім того, $p\text{-value}$ (0.091) більше 0.05, свідчить про те, що цей зв'язок статистично не є значущим, відповідно показник персональної релігійності не визначає загальний рівень релігійності особистості. Модель № 3 демонструє, як віднесення себе до релігійної групи впливає на загальний показник релігійності. Позитивний коефіцієнт (9.951) вказує на те, що респонденти, які ідентифікують себе з релігійною групою, мають вищий загальний показник релі-

Таблиця 1

Коефіцієнти парного регресійного аналізу моделі № 1 суб'єктивної оцінки вираженості власної релігійності (N = 108)

	Estimate	Std. Error	t	value Pr(> t)
(Intercept)	71.450	3.500	20.428	<2e-16 ***
Суб'єктивна релігійність	1.350	0.670	2.015	0.0467*

Таблиця 2

Коефіцієнти парного регресійного аналізу моделі № 2 персональної релігійності

	Estimate	Std. Error	t	value Pr(> t)
(Intercept)	65.414	6.741	6.975	3.33e-15 ***
Персональна релігійність	0.125	0.094	1.581	0.091

Таблиця 3

Коефіцієнти парного регресійного аналізу моделі № 3 віднесення себе до релігійної групи

	Estimate	Std. Error	t	value Pr(> t)
(Intercept)	80.441	3.413	26.515	<2e-16 ***
Віднесення себе до релігійної групи	9.951	4.511	-2.525	0.0332 *

гійності. Значення p-value (0.0332) менше 0.05, вказує на статистично значущий зв'язок.

Тобто, такий результат вказує на те, що суб'єктивна оцінка власної релігійності збігається з показниками діагностичної методики – персональної релігійності особистості. Тобто, люди вірно оцінюють рівень та особливості власної релігійності, більш того, ідентифікація, віднесення себе до певної релігійної групи, посилює усвідомлення своєї релігійності. Виявлені показники взаємообумовлюють один одного й підтверджують наявність релігійних відчуттів, які допомагають особистості інтерпретувати всі події життя як Божу волю, відповідно забезпечують віру в сприятливе майбутнє, довіру до оточуючого середовища, тим самим, зміцнюють життєстійкість.

Далі було проаналізовано, як персональна релігійність особистості (показник за методикою Ромуальда Яворські [9]) взаємодіє з трьома структурними компонентами життєстійкості: залученістю, контролем та викликом. Зокрема, за допомогою парного регресійного аналізу, було з'ясовано, що персональна релігійність постає сильним предиктором одного з структурних компонентів життєстійкості, а саме залученості. Відповідно, персональна релігійність сприяє прояву активної життєвої позиції, зацікавленості в оточуючому світі, емпатійному та приязному ставленню до оточуючих, незважаючи на ті труднощі з якими стикається особистість у стресовій, екстремальній ситуації. Вона допомагає виявляти особистісну життєстійкість, яка реалізується через комунікабельність, прагнення проявляти

людяність та доброзичливість, надає можливість особистості продовжувати спілкуватися й бути залученою в активну життєдіяльність, що є необхідним елементом переважної більшості конструктивних копінг-стратегій.

Аналогічний результат було отримано і за суб'єктивною оцінкою релігійності, більш того, показник передбачення був ще більшим, що значною мірою підтверджує отриманий результат. Тобто, люди, які вважають себе релігійними особистостями виявляють високий рівень такого структурного компоненту життєстійкості як «залученість». Вони активні, вмотивовані, відкриті до нового досвіду, легко йдуть на контакт, позитивно сприймають оточуючу дійсність, що в свою чергу, допомагає їм пережити труднощі та життєві негаразди (табл. 4).

Наступним кроком у нашому дослідженні стало виявлення механізмів взаємозв'язку релігійності та життєстійкості особистості. А саме визначення тих ресурсів особистості, які можуть бути обумовленими її релігійністю та визначати більш високий рівень життєстійкості, аніж у «нерелігійних» досліджуваних. Для цього було побудовано декілька моделей.

Відповідно до отриманої трифакторної моделі психічної ресурсності [4], фактор 1 містить значення, пов'язані з знаннями про власні ресурси (Оцінка) й умінням оновлювати та використовувати власні ресурси, воно охоплює шкали (Віра і Емоції) (рис. 1).

На малюнку продемонстровано, що найсильніший зв'язок виявлений між знанням про власні ресурси (оцінка) і життєстійкістю, а найслабший

Таблиця 4

Коефіцієнти передбачення «залученості» персональною релігійністю (N-108)

	Estimate	Std. Error	t	value Pr(> t)
(Intercept)	23.961	3.951	8.463	2.9e-12 ***
Персональна релігійність	0.059	0.025	2.983	0.044 *
Суб'єктивна релігійність	0.581	0.398	2.674	0.028 *

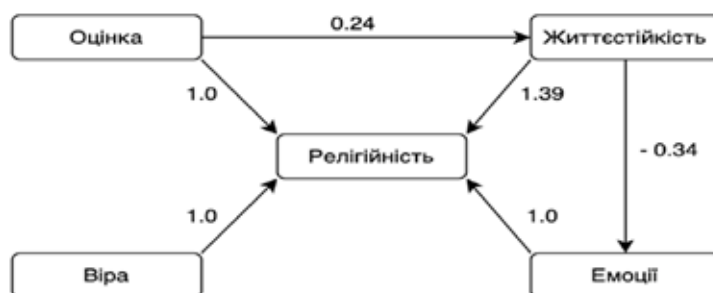


Рис. 1. Опосередкований вплив релігійності на зв'язок між знаннями, умінням оновлювати і використовувати власні ресурсами та життєстійкістю

між оновленням ресурсів (віра). Між використанням ресурсів (емоції) і життєстійкістю існує обернений зв'язок середньої сили. Тобто, знання власних психологічних ресурсів, а саме усвідомлення власних психологічних можливостей, переваг та індивідуальних особливостей сприяє швидкій саморегуляції, умінню обрати найбільш сприятливі стратегії поведінки не лише задля конструктивного вирішення актуальної складної життєвої ситуації, а й з подальшою перспективою самовдосконалення. Уміння оновлювати власні психологічні ресурси, також є важливим механізмом зниження психічної напруги та відновлення внутрішньої рівноваги. На противагу, уміння використовувати власні психологічні ресурси знижує рівень життєстійкості. Зокрема, призводить до надмірного контролю своїх емоцій, думок та поведінки, перешкоджає природньому прояву реакцій, що може швидко появи психосоматичних розладів. Це також зумовлює перевтому та виснаження й, відповідно, унеможливає прояв життєстійкості. Якщо людина надмірно контролює свої внутрішні ресурси, вона може відчувати постійне напруження, замість внутрішньої впевненості, гнучкості й швидкої адаптації до будь-яких змін, що є ключовим фактором життєстійкості. Тобто, такий надмірний самоконтроль може знижувати відкритість до нових ідей та досвіду, що є важливим проявом життєстійкості.

Однак, для того, аби більш детально розглянути досліджувані взаємозв'язки був застосований медіаційний аналіз (рис. 2).

На рисунку 2 релігійність особистості виступає як медіатор, який здійснює опосередкований значимий ефект середньої сили (коефіцієнт регресії $R^2 = 0.33$, $p\text{-value} = 1.50e-08$) на передбачення того, що знання особистості щодо особливостей власних ресурсів здатні підвищити рівень її життєстійкості. Ефект вплив релігії на цей зв'язок дорівнює 0.26. Проте, незважаючи на те, що життєстійкість обумовлюється окресленими предикторами на 30%, інтервальна оцінка параметру популяції (Lower CI = - 0.20, Upper CI = 0.90), яка застосовується для визначення надійності результату може бути інтерпретована як діапазон значень, які містять істинне значення в певній популяції, показує, що цю модель не можна застосувати до всієї популяції. Тобто, такий результат може бути характерним лише для українців, їх національному характеру, визначеному особливостями менталітету.

На наступному етапі дослідження, було розглянуто кожен показник окремо (рис. 3), тому отримані результати відрізнялися від першої моделі. У зв'язку з тим, що ці параметри мають сильні кореляційні зв'язки, у сукупності вони можуть компенсувати один одного й виступати синонімами. Відповідно, ми спостерігаємо те, що ефект впливу оновлення ресурсів на життєстійкість став більш значимим, а між використанням ресурсів і життєстійкістю

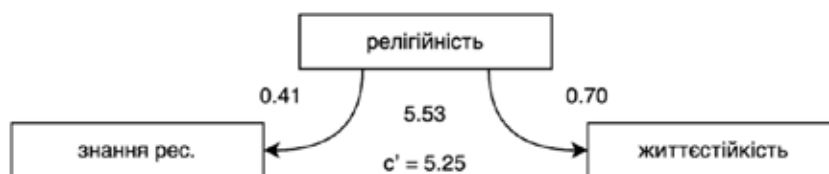


Рис. 2. Опосередкований ефект впливу релігійності на знання про власні ресурси та життєстійкість

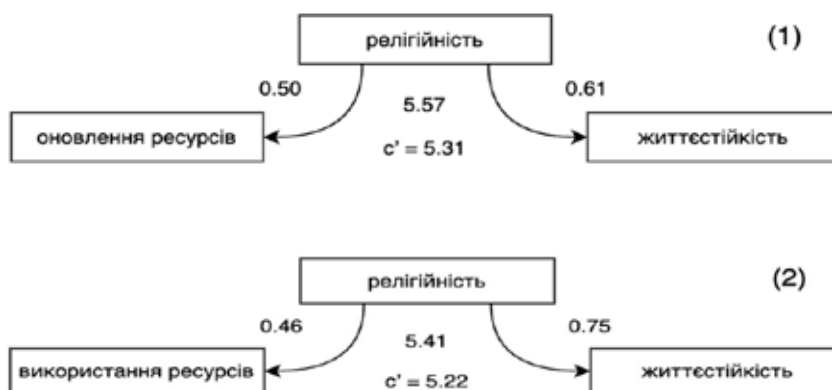


Рис. 3. Опосередкований ефект впливу релігійності на оновлення (1) і використання ресурсів (2) на визначення життєстійкості

зникає негативний зв'язок, якщо розглядати його окремо. Також, варто зазначити, що непрямий ефект релігії у першому випадку дорівнює 0.50, а в другому 0.75. В обох випадках ефект впливу є статистично значущим (p -value (1) = 1.22e-06, p -value (2) = 6.62e-06), проте передбачення низької якості (R^2 (1) = 0.25, R^2 (2) = 0.20), а інтервальна оцінка параметру популяції в обох випадках незадовільна (Lower CI = -0.23, Upper CI = 1.16 (1); Lower CI = -0.12, Upper CI = 0.94 (2)). Відповідно, це свідчить про те, що результати дослідження показують статистично значущий ефект впливу релігії на життєстійкість, однак передбачувана сила моделей є низькою. Тобто, незважаючи на те, що вплив релігії в обох випадках є суттєвим, варіація, пояснювана моделями, залишається обмеженою, що, своєю чергою, вказує на те, що існують інші фактори, які також впливають на життєстійкість, або ж необхідно розглянути більш комплексні моделі для точнішого передбачення.

Перед тим, як побудувати модель для «базових ресурсів», було відібрано ті предиктори, які корелювали з залежною змінною «життєстійкість» і медіатором «релігійність». Такими предикторами були впевненість (Впевн), допомога іншим (ДопІн), робота над собою (РС). Тепер подивимося на ці зв'язки в моделі (рис. 4).

Отримана модель (рис. 4) вказує на сильний позитивний зв'язок між впевненістю і релігій-

ністю, і слабкий слабкий зв'язок між життєстійкістю і релігійністю. У зв'язку з цим, важливим завданням було також перевірити чи здійснює ефект на ці зв'язки релігійність.

На основі одержаних результатів (рис. 5), було виявлено, що релігійність здійснює непрямий вплив в обох випадках (Indirect effect (1) = 0.35; Indirect effect (2) = 0.53). Ефект впливу є статистично значущим (p -value (1) = 1e-14, p -value (2) = 1.47e-06), проте прогнозування в першому і другому випадках є середньої якості (R^2 (1) = 0.43, R^2 (2) = 0.20). Інтервальна оцінка параметру популяції в обох випадках незадовільна (Lower CI = -0.20, Upper CI = 0.75 (1); Lower CI = -0.25, Upper CI = 1.26 (2)), тому ці результати не можна спрогнозувати у всій популяції.

Ще одна модель, яку нам вдалося побудувати, стосується особливостей різних переживань досліджуваних і того, який ефект вони можуть здійснювати на прямий зв'язок між релігійністю і життєстійкістю. Респондентам були поставлені запитання й запропоновано надати відповіді за 4-бальною шкалою (від «ніколи» (1) до «весь час» (4)). Після цього, були відібрані ті питання, які корелювали з досліджуваними явищами. Такими питаннями були: «...отримували задоволення від життя?» (оза), «...не могли зібратися, мобілізувати себе?» (нем), «...відчували приплив сил та енергії?» (при) (рис. 6).

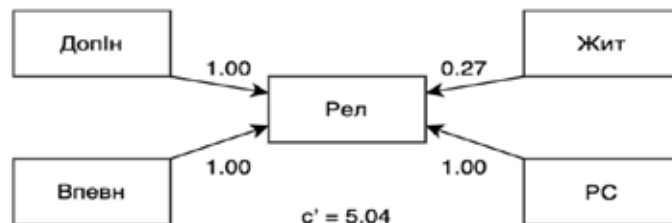


Рис. 4. Модель опосередкованого ефекту релігійності на зв'язок базових ресурсів і життєстійкості

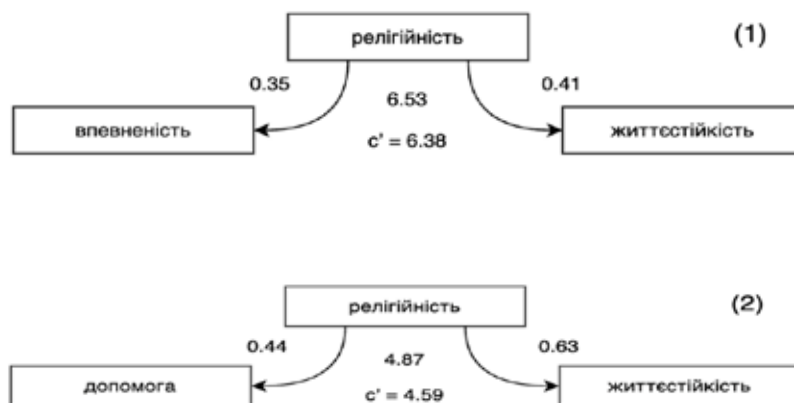


Рис. 5. Опосередкований вплив релігійності на зв'язок між впевненістю (1) життєстійкістю і допомогою іншим (2)

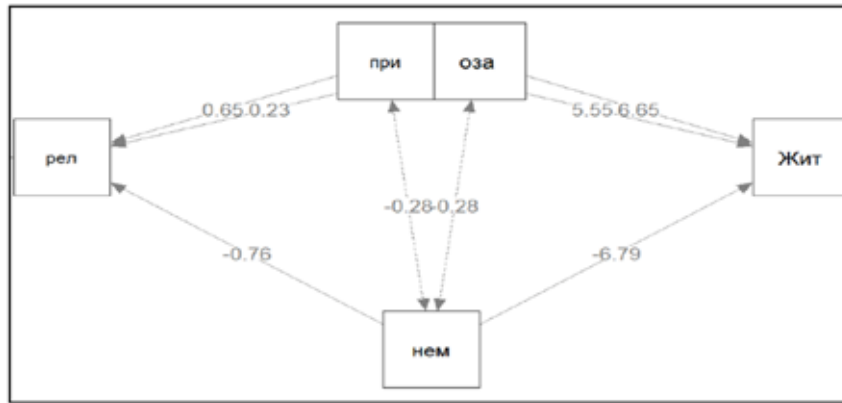


Рис. 6. Зв'язок переживань з релігійністю і життєстійкістю

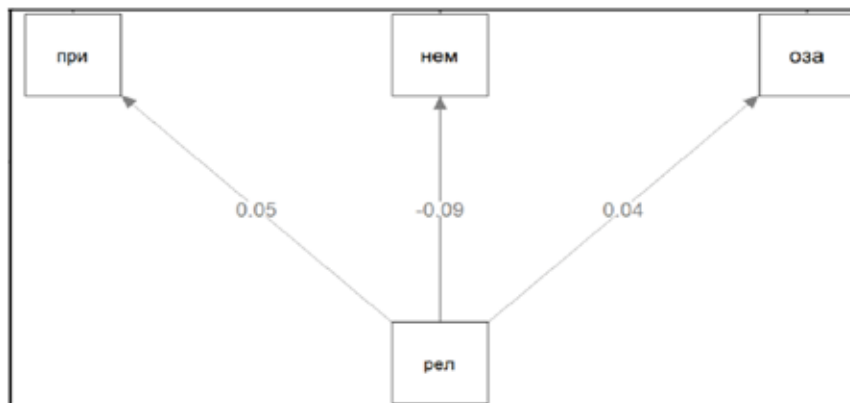


Рис. 7. Зв'язок переживань з релігійністю і життєстійкістю

В результаті аналізу отриманих результатів (Рис. 6), виявлено, що релігійність може передбачати емоційні переживання людини. Це означає, що рівень релігійності впливає на емоційні стани та емоційні реакції особистості. Наприклад, люди з високим рівнем релігійності можуть частіше відчувати емоційний підйом, надію та задоволення від життя, ніж ті, хто має нижчий рівень релігійності. Також, релігійність може знижувати рівень негативних переживань, таких як тривога, страх чи безнадійність. Отже, релігійність виступає значущим фактором, який допомагає особистості справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати психологічне благополуччя. Відповідно, отримані результати вказують на важливість врахування релігійності при розгляді емоційних аспектів життєстійкості особистості та плануванні заходів з соціально-психологічної реабілітації постраждалих.

Висновки. Ґрунтуючись на результатах проведеного дослідження можна зробити кілька важливих висновків щодо впливу релігійності на життєстійкість та емоційний стан особистості постраждалих від пандемії COVID-19 в умовах війни:

Релігійність відіграє значну роль у підтримці життєстійкості особистості, особливо в умовах стресу та невизначеності актуальної життєвої ситуації, а саме постковіду та війни. Вона допомагає особистості інтерпретувати свій досвід у більш позитивному контексті, забезпечує духовну рефлексію, яка необхідна для зміцнення життєстійкості. Люди з високим рівнем релігійності здатні краще справлятися з тривогою, страхами та іншими негативними емоціями, що виникають внаслідок негативних переживань. Релігійна віра забезпечує відносний психологічний комфорт, постає своєрідним механізмом знаходження сенсу життя, суб'єктивним відчуттям підтримки і захисту. Високий рівень релігійності може зменшити вплив травми війни на психічне здоров'я.

2. Результати дослідження підтверджують, що релігійність є значимим предиктором життєстійкості. Одержані статистично значущі результати вказують на те, що релігійні люди більш схильні до збереження стабільного емоційного стану, меншого рівня стресу та вищого рівня задоволеності життям. Такі показники підтверджують важливу роль релігії для відчуття внутрішнього ресурсу,

необхідного для підтримки життєстійкості в умовах постійної загрози життю та невизначеного майбутнього.

3. Дослідження також показало, що релігійність може передбачати емоційні переживання людини. Люди з високим рівнем релігійності частіше відчувають емоційний підйом, надію на краще, позитивну життєву перспективу та задоволення від життя. Релігійність допомагає знизити рівень негативних переживань, таких як тривога, депресія, страх чи безнадійність. Отже, релігійність може бути значущим фактором у підтримці психічного благополуччя особистості в умовах постковіду і війни.

4. Результати статистичного аналізу одержаних емпіричних даних вказують на те, що релігійність може здійснювати непрямої вплив на життєстійкість особистості через інші емоційні та психологічні фактори, зокрема: «впевненість у своїх силах», «готовність допомагати іншим» та «робота над собою», які посилюються завдяки релігійним переконанням й, тим самим, підвищують загальний рівень життєстійкості людини.

5. Було з'ясовано, що персональна релігійність визначає високий рівень залученості, одного з структурних компонентів життєстійкості. Вона сприяє активній життєвій позиції, зацікавленості особистості в оточуючому світі, емпатії та доброзичливості, допомагає долати труднощі в екстремальних ситуаціях. Відповідно, люди, які вважають себе релігійними, показують високий рівень залученості – активні, вмотивовані, відкриті до нового досвіду, легко йдуть на контакт, позитивно сприймають оточуючу дійсність й вважають, що в усьому є провидіння Господне, що в свою чергу, допомагає їм пережити труднощі та життєві негаразди.

6. Виявлено, основні механізми взаємозв'язку релігійності та життєстійкості особистості.

А саме, внутрішні ресурси особистості, які обумовлюються її релігійністю й визначають високий рівень життєстійкості: а) знання особистості щодо особливостей власних ресурсів, а саме усвідомлення власних психологічних можливостей, переваг та індивідуальних особливостей та б) здатність оновлювати власні ресурси, уміння швидко знижувати психічну напругу та відновлювати внутрішню рівновагу.

7. Отримані результати підтверджують важливе значення релігійності у підтримці психологічного благополуччя та життєстійкості особистості, особливо в умовах постковіду і війни та інших стресових ситуацій. Врахування релігійного компонента може бути корисним для розробки стратегій психологічної підтримки та втручання, а також формування психореабілітаційних програм спрямованих на підвищення життєстійкості та зменшення негативних травматичних наслідків.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі можуть реалізуватись у:

- вивченні негативних аспектів впливу релігійності на емоційну стабільність і життєстійкість особистості, що, зокрема стосується руху антивакцинологів;

- дослідженні вікових і гендерних закономірностей реакції на травматичні наслідки пандемії COVID-19 та російсько-української війни;

- розробці методик і технологій надання практичної психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, що постраждали від пандемії COVID-19 та наслідків російсько-української війни;

- створенні технологій соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу та всього населення територіальних громад на основі міжсекторального і міждисциплінарного підходів.

Список літератури:

1. Мороз Р., Сосновенко Н. Соціально-Психологічна Постковідна Реабілітація В Умовах Війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 10(40). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10\(40\)-799-810](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10(40)-799-810).
2. Панок В. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707672>
3. Панок В., Рудь Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724267>
4. Штепа О. С. Анкета психологічної ресурсності особистості: результати розробки та апробації авторської методики / О. С. Штепа // *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / наукове редагування С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 39. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. – С. 380–399.
5. Тест життєстійкості URL: https://psylab.info/index.php?title=%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8&mobileaction=toggle_view_desktop (дата звернення 24.07.24)

6. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health. New York: Behavioral Health: a Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention, 1984.
7. Fernando C., Ferrari M. Spirituality and Resilience in Children of War in Sri Lanka. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 2011. Vol. 13, no. 1. P. 52–77. URL: <https://doi.org/10.1080/19349637.2011.547138>.
8. Freud S. General Psychological Theory. Touchstone, 1997. 224 p.
9. Jaworski, R. Personal and impersonal religiousness: A psychological model and its empirical verification. *Christian Psychology Around The World EMCAPP Journal*, 1, 46–55.
10. Kaiser P., Benner M. T., Pohlmann K. Religious belief as a resilience factor in a long-term refugee setting at the Thai-Myanmar Border, Southeast Asia. *Spiritual Care*. 2020. Vol. 9, no. 4. Pp. 321–330. URL: <https://doi.org/10.1515/spircare-2018-0065>.
11. Kamenshchuk T. D. External Factors And Psychological Changes in the Adult Personality in the Post-Convince Period. *Innovate Pedagogy*. 2023. Vol. 2, no. 62. Pp. 127–130. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/62.2.24>.
12. Koenig H., Cohen H. The Link Between Religion and Health: Psychoneuroimmunology and the Faith Factor. *Oxford Academic*. 2002.
13. Maddi S. R., Harvey R. H. Hardiness Considered Across Cultures. *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. International and Cultural Psychology*. Springer, Boston, MA. 2006. Pp. 409–426.
14. May R. Psychology and the human dilemma. New York: Norton, 1980. 221 p.
15. Mental health among older refugees: the role of trauma, discrimination, and religiousness / M. Mölsä et al. *Aging & Mental Health*. 2016. Vol. 21, no. 8. Pp. 829–837. URL: <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1165183>.
16. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326>.
17. Reaching the Unreached: Bridging Islam and Science to Treat the Mental Wounds of War / L. A. Zoellner et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.599293>.
18. S K., Y E. Demographic Characteristics and Sense of Danger Predicting New Measure of Individual Resilience Following a War. *Journal of Community Medicine & Health Education*. 2016. Vol. 06, no. 05. URL: <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000472>.
19. Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*. 2020. Pp. 672–679. URL: <https://doi.org/10.1177/0020764020970996>.

**Panok V.H., Predko V.V. POST-COVID SOCIETY IN THE CONDITIONS OF WAR:
THE FACTOR OF RELIGIOSITY IN MAINTAINING THE HARDINESS OF THE INDIVIDUAL**

The article examines the influence of religiosity on the hardiness and emotional state of an individual in wartime, the existence of a relationship between them, and the mechanisms that play the greatest role in this regard. The study of this issue is relevant due to the growing number of people facing stressful situations and psycho-emotional stress as a result of military operations.

The study used several methods, including surveys, interviews, and statistical data analysis. According to the results, it was found that religiosity is an important internal resource for overcoming stress, manifesting emotional stability and maintaining hardiness. Moreover, people with a high level of religiosity are less prone to anxiety, fear, and hopelessness, and more often experience emotional uplift, hope, and satisfaction from life. It has been determined that religiosity is a certain psychosocial resource that helps a person to cope more effectively with stress and life's troubles, provides a sense of coherence and meaning, promotes rethinking of negative events, gives strength to overcome trauma, and, in turn, leads to strengthening of hardiness.

The results of the statistical analysis confirmed that religiosity is a significant predictor of hardiness. In addition, religiosity may also have an indirect effect on hardiness through other emotional and psychological components, such as “self-confidence,” “willingness to help others,” and “work on oneself.”

The mechanisms of interconnection between religiosity and hardiness of a personality are revealed. Namely, the author identifies those resources of a personality that can be conditioned by his/her religiosity and contribute to his high level of hardiness. In particular, these include the individual's knowledge of the characteristics of their own resources, i.e., awareness of their preferences and individual characteristics, as well as the ability to renew their own resources, which is an important mechanism for reducing mental stress and restoring internal balance.

The study also found that personal religiosity influences and determines the level of one of the structural components of hardiness, namely engagement. It contributes to the manifestation of an active life position,

which is realized through sociability, the desire to show humanity and benevolence, enables the individual to continue to communicate and be involved in active life, despite a difficult life situation, which is a necessary element in maintaining a favorable level of resilience and manifesting constructive coping strategies. It is worth noting that a similar relationship was found between the indicators of subjective definition of one's own religiosity and the structural component of hardiness – involvement. That is, religious individuals are more active, motivated and open, they are easy to contact and have a positive perception of the surrounding reality, which helps them overcome difficulties and life's troubles.

The results emphasize the importance of taking into account religiosity in maintaining psychological well-being and hardiness of an individual, in particular, in the context of post-conflict, war and other stressful situations. Taking into account the religious aspect can be useful for developing psychological support and intervention strategies aimed at increasing hardiness, as well as for developing social and psychological rehabilitation programs to reduce the negative effects of trauma.

Thus, religiosity is an important resource not only for maintaining hardiness, but also for strengthening the overall mental health and emotional well-being of an individual in the face of modern challenges and threats.

Key words: *hardiness, religiosity, war, post-covid, socio-psychological rehabilitation.*