

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет(ННІ) «Гуманітарно-педагогічний факультет»**

**УДК 364.624.6-053:2-484.75**

**ПОГОДЖЕНО**

**Декан факультету (Директор ННІ)**

\_\_\_\_\_  
(назва факультету (ННІ))

(підпис)

(ПІБ)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_ р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри**

\_\_\_\_\_  
(назва кафедри)

(підпис)

(ПІБ)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_ р.

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**на тему «Тривожність особистості як чинник її релігійності»**

Спеціальність \_\_\_\_\_

053 «Психологія»

(код і назва)

Освітня програма \_\_\_\_\_

(назва)

Магістерська програма \_\_\_\_\_

(назва)

Орієнтація освітньої

програми \_\_\_\_\_

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

**Керівник магістерської роботи**

Доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_

Полунін Олексій Васильович

(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

(ПІБ)

**Виконав** \_\_\_\_\_

(підпис)

Кучер Ілля Сергійович

(ПІБ студента)

**КИЇВ – 2024**

## РЕФЕРАТ

Тривожність особистості, як фундаментальний аспект психологічного стану індивіда, відіграє важливу роль у формуванні та підтримці релігійних переконань і практик. Релігійність, з іншого боку, слугує значущим фактором у регуляції емоційного стану, включаючи тривожність.

Саме тому, актуальність дослідження взаємозв'язку між тривожністю та релігійністю зумовлена зростаючими рівнями стресу та психоемоційних розладів у сучасному суспільстві. Глобалізаційні процеси, впровадження новітніх інформаційних технологій, а також значні соціально-політичні зміни створюють нові виклики, які сприяють поширенню тривожних станів серед населення. У таких умовах виникає необхідність вивчення ефективних способів подолання тривожності, зокрема через релігійні практики та переконання.

**Тривожність** – це емоційний стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості.

У межах норми це здорова й адаптаційна функція організму, що допомагає та дозволяє людині передбачити небезпечні ситуації та уникати їх. Тривога мобілізує всі наші внутрішні ресурси для того, щоб справлятися з небезпекою, про яку вона сигналізує.

Надмірне хвилювання без вагомих підстав може нести згубний вплив на емоційний та фізичний стан людини.

**Релігія** — особлива система світогляду та світосприйняття конкретної людини або групи людей, набір культурних, духовних та моральних цінностей, що обумовлюють поведінку людини.

Основні функції релігії:

1. **Світоглядна.** Релігія формує певну картину світу у послідовників. Через призму віри людина бачить і розуміє світ, суспільство та себе.

2. **Ціннісно-сміслова.** Релігія відповідає на питання про сенс і мету життя, бере участь у створенні ціннісних орієнтирів.
3. **Психологічна (компенсаторна).** Через молитву, медитацію чи звернення до Бога віруючий отримує втіху у скрутну хвилину, знімає стрес.

### **Взаємозв'язок тривожності та релігійності**

Однією з основних ідей є те, що релігійність надає людям психологічні ресурси для подолання життєвих труднощів. Релігійні громади забезпечують емоційну підтримку, що зменшує відчуття самотності. Віра допомагає знайти сенс у складних ситуаціях, а ритуали, такі як молитва чи медитація, можуть знижувати рівень стресу та тривоги.

Однак, релігійність може також викликати тривожність. Наприклад, акцент на покаранні за гріхи може призводити до підвищеного страху у віруючих. Жорсткі догми можуть викликати внутрішні конфлікти, якщо людина відчуває, що не відповідає цим вимогам. Це може призвести до тривожності та невпевненості.

### **Методологія дослідження**

Вибірка для дослідження була проведена серед учнів 11 класів, віком 16-17 років. Загалом було відібрано 40 учасників, з яких половина — чоловіки, половина — жінки, що забезпечує гендерну рівновагу.

Для дослідження тривожності нами було використано наступні методики:

- Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна,
- Шкалу тривоги Бека
- Також була розроблена анкета для проведення опитування респондентів щодо рівня їхньої релігійності. (Додаток А)

## Аналіз та інтерпретація даних

Вибірка включала:

- 23 осіб Православні,
- 6 особи Католики
- 11 осіб не вважали себе релігійними.

Цей розподіл вказує на переважно православний склад учасників з незначною частиною інших релігійних груп та відносно великою частиною не релігійних осіб.

### Релігійні практики учасників

- 9 осіб регулярно відвідують релігійні служби,
- 6 осіб моляться вдома щодня, 7 інколи
- 27 осіб не моляться взагалі ( з них 16 релігійні)

Ці дані відображають пасивну участь більшості учасників у релігійних практиках, як то відвідування служб або молитва вдома, а також вказують на значну частку осіб, які не залучені до релігійних ритуалів.

### Результати Опитувальника тривожності Спілбергера-Ханіна

Рівень тривожності	РТ (кількість людей)	ОТ (кількість людей)
Низький рівень тривожності	29	27
Помірний рівень тривожності	10 (2 католика, 2 атеїста, 6 православні)	11
Високий рівень тривожності	1 (православний)	2

Таблиця 2. Рівень тривожності учасників

На низькому рівні тривожності знаходилось 29 учасників за шкалою РТ та сім за 27 ОТ. Це вказує на те, що ці особи, можливо, краще адаптовані до ситуацій, які можуть викликати стрес, і мають ефективні стратегії їх подолання.

Помірний рівень тривожності, який може свідчити про більшу чутливість до стресових факторів, але також про наявність деяких адаптивних

механізмів, був виявлений у 10 учасників за шкалою РТ та 11 за шкалою ОТ. Це може вказувати на те, що певна кількість учасників зіткнулася з труднощами, які вони все ще намагаються подолати, але ще не досягли стану глибокого психологічного комфорту.

Нарешті, високий рівень тривожності був виявлений у 1 учасника за шкалою РТ і у 2 за шкалою ОТ. Ці особи можуть зазнавати значних труднощів у справлянні зі стресом і можливо потребують додаткової підтримки або професійного втручання, щоб краще управляти своєю тривою.

### Шкала тривоги Бека

#### Результати дослідження

Рівень тривожності	Кількість учасників
Мінімальна тривожність (0-7)	13
Легка тривожність (8-15)	16
Помірна тривожність (16-25)	10
Виражена тривожність (26-63)	1

Таблиця 3. Тривожність учасників за шкалою Бека

Результати дослідження демонструють різноманітність в рівнях тривожності серед учасників. Загальний розподіл показує, що:

- **13 учасників** мають **мінімальну тривожність (0-7 балів)**, що вказує на відсутність або незначні симптоми тривоги, що не впливають на повсякденну діяльність.
- **16 учасників** мають **легку тривожність (8-15 балів)**. Ці особи відчують деякі симптоми, але вони не мають значного впливу на їхню здатність функціонувати.
- **10 учасників** відзначено з **помірною тривожністю (16-25 балів)**. Цей рівень вказує на більш помітну тривогу, яка може іноді перешкоджати їхнім звичайним щоденним активностям.

- **1 учасників** показали **виражену тривожність** (26-63 бали), що є індикатором серйозних тривожних розладів, які вимагають більш глибокого втручання та підтримки.

Серед 29 релігійних осіб, 9 мають тривожність з помірною тривожністю і вище. І серед цих 9 осіб, не відвідують храм і не моляться 8 осіб. Лише одна особа, яка відвідує храм і нечасто молиться, має також помірний рівень тривожності. Особи що мають підвищений рівень особистісної тривожності, частіше є релігійними особами, але відсутність ритуалів у деяких тривожних релігійних осіб не дозволяє їм знизити свій рівень реактивної тривожності, тож хочеться відмітити відсутність ритуалів в житті релігійної особи як фактор тривожності.

## **Тренінг**

Метою цього тренінгу є надати учасникам комплексні інструменти для ефективного подолання тривожності, враховуючи їхні релігійні переконання.

Молитва та медитація є одними з найпоширеніших і найдавніших засобів подолання тривожності серед релігійних осіб.

Для багатьох віруючих людей молитва стає способом висловити свої побоювання, страхи та тривоги.

Духовні практики, такі як медитація і молитва, можуть поєднуватися з дихальними техніками для ще більшого ефекту. Повільне, глибоке дихання під час молитви або медитації допомагає знижувати рівень кортизолу — гормону стресу, сприяючи загальному заспокоєнню організму. Ці техніки легко засвоїти і вони не потребують особливих навичок, що робить їх доступними для всіх.

Техніка "заземлення" є універсальною і підходить для всіх. Використаємо вправу на дихання «4-7-8», є простим і ефективним способом зниження стресу. Вона полягає в тому, що людина вдихає на 4 рахунки, затримує дихання на 7 рахунків і видихає на 8 рахунків. Така вправа допомагає швидко заспокоїти

нервову систему, зменшити рівень кортизолу в крові та знизити загальний рівень тривожності.

## **ВИСНОВКИ**

На основі аналізу взаємозв'язку між тривожністю особистості та рівнем релігійності можна зробити висновок, що існує значима взаємодія між цими двома факторами. Тривожність, яка визначається як почуття страху, невпевненості та небезпеки, може стимулювати пошук підтримки і впевненості у вірі та духовності. Деякі особистості, які мають виражений рівень тривожності, можуть шукати в релігійних віруваннях та практиках засоби зняття стресу та забезпечення внутрішнього спокою.

Ця перспектива підкреслює значення релігійності як ресурсу для психологічної адаптації та благополуччя в умовах тривожності. Відчуття належності до релігійної спільноти та віра в вищу силу можуть надати підтримку та впевненість в трудних життєвих ситуаціях. Відчуття спільності з іншими віруючими, можливість поділитися своїми переживаннями та отримати підтримку може зменшити відчуття ізоляції та самотності, які часто супроводжують тривожність.

## Оглавление

ВСТУП .....	9
РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНОСТІ ТА РЕЛІГІЙНОСТІ.....	11
1.1 Поняття тривожності та феноменологія її переживання.....	11
1.2 Теорії тривожності в психології .....	20
1.3 Функції релігії в житті особистості .....	24
1.4 Теоретичний аналіз взаємозв'язку тривожності та релігійності.....	34
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА РЕЛІГІЙНОСТІ .....	38
2.1 Методологія дослідження.....	38
2.2 Аналіз та інтерпретація даних.....	45
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТРЕНІНГУ З ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ .....	55
3.1 Розробка тренінгу.....	55
<b>3.2 Структура тренінгу і результати .....</b>	<b>62</b>
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	67
ДОДАТКИ.....	73

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Тривожність особистості, як фундаментальний аспект психологічного стану індивіда, відіграє важливу роль у формуванні та підтримці релігійних переконань і практик. Релігійність, з іншого боку, слугує значущим фактором у регуляції емоційного стану, включаючи тривожність.

Саме тому, актуальність дослідження взаємозв'язку між тривожністю та релігійністю зумовлена зростаючими рівнями стресу та психоемоційних розладів у сучасному суспільстві. Глобалізаційні процеси, впровадження новітніх інформаційних технологій, а також значні соціально-політичні зміни створюють нові виклики, які сприяють поширенню тривожних станів серед населення. У таких умовах виникає необхідність вивчення ефективних способів подолання тривожності, зокрема через релігійні практики та переконання.

Релігійність виступає потужним соціально-психологічним чинником, який впливає на формування ціннісних орієнтацій, моральних принципів та стратегії поведінки індивіда в умовах стресу. Релігійні переконання можуть надавати людині сенс життя, сприяти внутрішньому спокою та гармонії, а також слугувати механізмом психологічного захисту від тривожних станів. Водночас, тривожність, як фундаментальна емоція, може стимулювати звернення до релігії у пошуках захисту та підтримки.

Дослідження цього взаємозв'язку дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми впливу релігійності на емоційний стан людини. Зокрема, важливо вивчити, як релігійні практики та вірування можуть сприяти зниженню тривожності, а також які аспекти релігійності є найбільш ефективними у цьому контексті. Окрім того, аналіз взаємозв'язку між тривожністю та релігійністю може надати важливу інформацію для розробки нових психотерапевтичних підходів та програм соціальної адаптації, що враховують релігійні потреби клієнтів.

**Метою магістерської роботи** є виявлення та аналіз взаємозв'язку між тривожністю особистості та її релігійністю, а також визначення специфічних аспектів цього взаємозв'язку в контексті психологічної підтримки та адаптації.

Відповідно до мети необхідно визначити наступні **завдання**:

- дослідити поняття проблеми тривожності;
- визначити теорії тривожності в психології;
- проаналізувати функції релігії в житті особистості;
- провести теоретичний аналіз взаємозв'язку тривожності та релігійності;
- визначити методологію дослідження;
- провести аналіз та інтерпретацію даних;
- розробити тренінг з подолання тривожності.

**Об'єктом дослідження** є релігійність особистості.

**Предметом дослідження** є тривожність як чинник релігійності особистості.

**Методи дослідження** У магістерській роботі застосовувалися такі методи як анкетування релігійності, психометричні тести (шкала тривожності Спілбергера-Ханіна та шкала тривоги Бека), кореляційний аналіз, методи математичної статистики.

**Теоретична цінність і прикладна значущість результатів.** Наукова новизна роботи полягає у виявленні специфічних зв'язків між рівнем тривожності та релігійністю особистості, що дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми формування релігійності та її впливу на психоемоційний стан.

**Практична значущість** полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки індивідуалізованих програм психологічної допомоги, що враховують релігійні переконання та практики, а також для підвищення ефективності психотерапевтичних втручань та соціальної адаптації.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНОСТІ ТА РЕЛІГІЙНОСТІ

## 1.1 Поняття тривожності та феноменологія її переживання

Періодичне відчуття тривоги – це природна частина життя. Але події останніх років – від пандемії до війни в Україні – зробили тривожність фоновим психічним процесом майже в усіх. Її можна порівняти з відкритою програмою на нашому смартфоні, якою ми не користуємося – непомітно для користувача, вона розряджає батарею та уповільнює роботу самого пристрою.

"Розлад" - це сукупність симптомів, які разом змінюють стан психічного здоров'я і порушують роботу людського розуму. Наразі причини "тривожних розладів" не до кінця зрозумілі, оскільки лікарі можуть діагностувати або оцінити рівень захворювання, використовуючи переважно медичні лабораторні тести або біомедичну візуалізацію, визначаючи причину як інфекцію, запалення або інші фізичні фактори, які можна вилікувати за допомогою ліків або хірургічного втручання, або навіть запобігти за допомогою вакцин. Діагностика або оцінка "тривожних розладів" є непростим завданням навіть для лікарів. Часто лікар первинної медичної допомоги, який перевіряє наявність ознак "тривожного розладу" і, якщо він підозрює деякі з них, видає пацієнту направлення до фахівця з психічного здоров'я, такого як "психіатр або психолог", щоб підтвердити або спростувати розлад. Вони повинні оцінити та визначити вид "стресу", який поділяється на три основні категорії: "розлади, пов'язані з тривогою", "обсесивно-компульсивні та пов'язані з ними розлади" та "розлади, пов'язані з травмою та стресом" [2]. Це характеризується наступним чином:

"Розлади, пов'язані з тривогою" з відчуттям надмірного страху, з емоційними реакціями на реальні та/або майбутні загрози. Негативна поведінка з емоційними наслідками.

"Обсесивно-компульсивні та пов'язані з ними розлади" з постійними нав'язливими думками, відомими як нав'язливі ідеї, що спричиняють компульсивну поведінку "тривоги".

"Розлади, пов'язані з травмою та стресом" тісно пов'язані з травматичним досвідом у житті людини.

І по можливості знаходять причину як "специфічна фобія", "соціальний тривожний розлад (СТР)", "панічний тривожний розлад", "посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)", "генералізований тривожний розлад (ГТР)", та багато інших. Медичні діагнози, які ставлять фахівці, базуються на п'яти основних видах аналізу: "оцінка стану", "фізичні симптоми тривоги", "огляд історії хвороби", "поточні призначення" та "лабораторні тести та/або біомедична візуалізація". Де кожен з них можна описати як:

"Оціночне оцінювання", тобто психологічні опитувальники для оцінки психічного здоров'я пацієнтів, багато лікарів використовують стандартні критерії: "Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM-5), опублікований Американською психіатричною асоціацією" [3].

Тривога вважається нормальною і здоровою емоцією. Люди відчувають цю емоцію у своєму житті, часто або рідко. У житті людей трапляються умови, які дають їм змогу відчувати тривогу. Тривожні розлади характеризуються відчуттям побоювання, страху, вразливості та занепокоєння. У житті людей, як в особистій, так і в професійній сферах, вони стикаються з ситуаціями та подіями, які дають їм змогу відчувати тривогу. Цей розлад має місце протягом усього життя людини. Люди, які належать до різних каст, віросповідань, раси, релігії, етнічної приналежності, освітнього рівня, вікових груп, статі, категорій, спільнот і походження, відчувають тривогу. Коли люди повинні брати участь у виконанні робочих обов'язків, діяльності та функцій, вони відчувають тривогу. Це впливає на фізичне, а також психологічне здоров'я та благополуччя людей. Зрозуміло, що коли люди будуть психічно і фізично здорові, вони будуть ефективно сприяти розвитку доброзичливості та добробуту. Тому можна зрозуміти, що тривогу і тривожні розлади необхідно перевіряти протягом усього життя людей [9].

Це всебічно зрозуміло, що комунікація є ключовим фактором для покращення загальної якості життя. Коли люди залучені до ефективних комунікативних процесів, вони здатні досягти успіху в житті, досягти бажаних

цілей і завдань, сприяти доброзичливості та благополуччю, а також покращити загальну якість свого життя. Одним з несприятливих наслідків тривоги та тривожних розладів є те, що вони впливають на процеси комунікації людей. Люди віддають перевагу усамітненню і не відчують себе комфортно у спілкуванні з іншими. Ці психологічні проблеми більш поширені серед дітей, ніж серед дорослих. Якщо дитина страждає від тривожних розладів, які негативно впливають на її поведінку, то в таких випадках обов'язком і відповідальністю батьків є застосування на практиці заходів і стратегій, спрямованих на подолання цих розладів. Адже їхня головна мета - сприяти добробуту та доброзичливості своїх дітей. Тому для них вкрай важливо розуміти причини і наслідки тривоги та тривожних розладів [11].

Люди користуються технологіями та Інтернетом для різних цілей: отримання інформації з точки зору різних факторів; виконання завдань, звітів та проектів; оплати рахунків; купівлі-продажу різних товарів; проведення дозвілля та відпочинку; спілкування тощо. Люди похилого віку, як правило, не відчують себе комфортно з використанням технологій, в деяких випадках. Іншими словами, вони відчують тривогу. Тому, коли їм потрібно виконати якесь завдання чи діяльність за допомогою технологій, вони звертаються за допомогою та підтримкою до інших. Наприклад, вони використовують їх для спілкування, але коли їм потрібно оплатити рахунок за електроенергію, вони звертаються за допомогою до інших. Таким чином, люди звертаються за допомогою, коли відчують тривогу при використанні технологій та інтернету. Іншим важливим фактором у подоланні тривоги та тривожного розладу є залучення до регулярних практик. Завдяки регулярним заняттям люди можуть зробити значний внесок у відточування своїх технічних навичок. Таким чином, коли люди добре підготовлені до використання технологій, вони здатні подолати тривогу і тривожні розлади.

Коли людям доводиться брати участь у виконанні різних видів завдань, діяльності та функцій, особливо складних і обтяжливих, вони відчують тривогу [14]. Наприклад, очевидно, що всі люди прагнуть покращити свої кар'єрні перспективи та підвищити загальну якість життя. Коли люди

збираються складати тести, іспити чи проходити співбесіди, вони відчують тривогу. Коли люди залучаються до ефективних процесів комунікації, особливо з викладачами, керівниками та роботодавцями, вони здатні генерувати усвідомлення того, як досягти успіху у своєму житті та досягти бажаних цілей і завдань. У таких випадках важливо, щоб люди володіли відповідними знаннями. Крім того, вони повинні бути добре підготовлені. Коли вони добре підготовлені та обізнані з різними факторами, предметами та концепціями, вони будуть впевненими в собі. Таким чином, люди можуть зробити значний внесок у подолання страху, вразливості та занепокоєння. Тому добре зрозуміло, коли люди добре озброєні методами та підходами, які покращують їхні кар'єрні перспективи та сприяють підвищенню їхньої загальної кваліфікації, а також підвищують їхню якість.

Кожен четвертий дорослий зазвичай має тривожні розлади. У деяких випадках, коли на людину впливає фактор, який призводить до перешкод на шляху розвитку нормального мислення та соціальних навичок, вона відчуває тривогу та тривожні розлади. Коли люди живуть в умовах ізоляції та самотності, коли вони не мають членів сім'ї вдома і не мають ефективного соціального кола, вони відчувають тривогу і тривожні розлади. Одним з несприятливих наслідків тривоги та тривожних розладів є те, що вони впливають на процеси комунікації людей. Люди воліють усамітнюватися і не відчувають себе комфортно у спілкуванні з іншими. Отже, ще з раннього дитинства батьки передають їм інформацію про те, що за межами їхнього дому також існує світ, з яким їм потрібно взаємодіяти. Тому зрозуміло, що коли люди добре володіють методами та підходами до розширення свого кола спілкування, вони здатні подолати тривогу та тривожні розлади. Причиною цього є те, що самотність розглядається як хронічний і дистресовий стан, який зазвичай має несприятливий вплив на фізичне, а також психологічне здоров'я і благополуччя людей [9].

Коли люди потрапляють у ситуації, які можуть викликати у них тривожні розлади, вони, як правило, уникають таких ситуацій. У деяких випадках люди не відчувають себе комфортно в ліфтах або при переході через дорогу [12]. Тому вони уникають цих дій. У міських громадах перехід через

дорогу є складним завданням через інтенсивний рух транспорту. У таких випадках люди, особливо люди похилого віку, діти, а також інші особи, які не є амбулаторними, відчують занепокоєння, коли їм доводиться переходити дорогу. Але в теперішньому існуванні ця проблема була вирішена, і було побудовано мости. Люди пересуваються по мостах, перетинаючи дороги. З іншого боку, в різних типах організацій і будівель також були побудовані ліфти. Ними користуються люди. Таким чином, люди можуть не тільки подолати тривогу, але й ефективно сприяти зміцненню свого здоров'я та добробуту. Таким чином, люди можуть зробити значний внесок у подолання тривоги і тривожних розладів, а також сприяти добробуту і безпеці.

Тривога і тривожні розлади відносяться до найбільш поширеної форми чутливих і експресивних розладів, які відчують люди, незалежно від їх вікових груп, статі, категорій, спільнот і походження. В особистому та професійному житті люди стикаються з ситуаціями, які змушують їх відчувати страх, занепокоєння та тривогу. Коли люди відчують ці розлади, вони в одних випадках зображують їх, а в інших - не зображують. Необхідно, щоб люди отримували інформацію та поглиблювали своє розуміння щодо заходів та підходів, які необхідні для покращення загальної якості їхнього життя. Нижче наведені різні фактори, які впливають на життя людей, пов'язані з тривогою та тривожними розладами:

Освіта - це інструмент, який робить значний внесок у підвищення обізнаності та покращення розуміння в різних сферах. Коли люди вступають до навчальних закладів усіх рівнів і здобувають освіту, їм доводиться стикатися з різними типами проблем і викликів. Їм потрібно працювати над завданнями, звітами та проектами, брати участь у різних завданнях, заходах та функціях, а також готуватися до заліків та іспитів. У цих випадках, особливо коли академічні концепції та плани уроків є складними, люди відчують тривогу. З іншого боку, коли вони відчують тривожні розлади, вони матимуть проблеми з концентрацією уваги на завданнях і діяльності в навчальних закладах усіх рівнів. Таким чином, можна добре зрозуміти, що здобуття освіти є фактором, у якому тривога та тривожні розлади впливають на життя людей, оскільки здобуття

освіти є важливим для всіх людей, незалежно від їхніх спільнот, категорій та походження [10].

Отримання можливостей працевлаштування вважається однією з головних цілей усіх людей. Люди прагнуть здобути освіту, щоб мати можливість працевлаштуватися на хороші робочі місця. Це дозволить їм отримати джерело доходу та ефективно підтримувати свої умови життя. Під час працевлаштування особам доводиться стикатися з різними типами проблем і викликів. Їм потрібно працювати над завданнями, звітами та проектами, брати участь у різних завданнях, заходах та функціях, мати справу з іншими людьми тощо. Під час працевлаштування люди відчують тривогу при виконанні деяких завдань. З іншого боку, коли вони відчують тривожні розлади, їм буде важко зосередитися на виконанні своїх робочих обов'язків. Таким чином, можна добре зрозуміти, що працевлаштування є фактором, який впливає на тривогу та тривожні розлади в житті людини. Тому важливо, щоб усі люди брали участь у працевлаштуванні, незалежно від їхніх спільнот, категорій та походження.

У житті людині необхідно брати участь у різних завданнях і видах діяльності. Це соціальні, політичні, економічні, релігійні та культурні завдання. Ці завдання та види діяльності є важливими для людей, які належать до всіх спільнот, категорій та прошарків населення. Люди зазвичай формують точку зору, що вони можуть покращити своє життя, беручи участь у цих завданнях і діяльності. У деяких випадках ці завдання і діяльність є складними, а в інших - простими і зрозумілими. Коли вони складні, люди відчують занепокоєння при виконанні деяких завдань і заходів. З іншого боку, коли вони відчують тривожні розлади, вони відчують проблеми з концентрацією на своїх робочих обов'язках і діяльності. Таким чином, тривожні розлади розглядаються як перешкоди під час виконання завдань і діяльності. Таким чином, можна стверджувати, що участь у виконанні завдань і діяльності є фактором, через який тривога і тривожні розлади впливають на життя людей [7].

Протягом усього життя люди повинні зосереджуватися на застосуванні своїх навичок і здібностей. Різноманітні навички та вміння, які люди повинні відточувати, включають комунікативні навички, навички прийняття рішень,

аналітичні навички, навички критичного мислення, навички вирішення проблем, навички управління часом, особистісні навички, професійні навички, лідерські навички, навички ведення переговорів та творчі навички. В особистому та професійному житті люди стикаються з ситуаціями, коли їм потрібно використовувати ці навички. Отже, протягом усього життя вони повинні зосереджуватися на вдосконаленні цих навичок. У деяких випадках ці завдання та види діяльності є складними, тоді як в інших випадках вони є простими

Вдома, а також поза домом, у навчальних закладах усіх рівнів і на роботі, люди повинні спілкуватися і працювати з іншими людьми. Це важливо для успішного виконання своїх посадових обов'язків, досягнення особистих і професійних цілей, покращення умов життя та вдосконалення загальної структури організації. Коли люди переживають тривожні розлади, вони зазвичай не відчують себе комфортно у спілкуванні з іншими людьми. Іншими словами, вони вважають за краще залишатися на самоті. Коли люди не спілкуються і не мають справи з іншими, у них виникають проблеми з концентрацією на своїх робочих обов'язках і діяльності. Крім того, виникатимуть бар'єри на шляху до досягнення бажаних результатів. Тому дуже важливо, щоб люди розуміли, що вони не повинні дозволяти тривозі та тривожним розладам створювати бар'єри у спілкуванні з іншими людьми. Таким чином, можна всебічно визнати, що спілкування та робота з іншими людьми є фактором, у якому тривога та тривожні розлади впливають на життя людини [17].

Коли люди відчують тривогу та тривожні розлади, вони мають несприятливий вплив на їхнє фізичне, а також психологічне здоров'я та благополуччя. Зрозуміло, що всі люди прагнуть досягти особистих і професійних цілей, а також покращити умови свого життя. Отже, коли вони будуть здорові як фізично, так і психологічно, вони зможуть ефективно зосередитися на виконанні робочих обов'язків як в особистій, так і в професійній сферах. Крім того, здорові люди можуть бути добре підготовленими до того, щоб тривога і тривожні розлади не стали перешкодою в їхньому особистому та професійному житті. Коли люди відчують тривогу і тривожні розлади, їм зазвичай нелегко застосовувати на практиці заходи і підходи, спрямовані на зміцнення здоров'я і

благополуччя. Отже, для людей надзвичайно важливо впроваджувати заходи, спрямовані на зменшення тривоги та тривожних розладів. Таким чином, можна визнати, що зміцнення здоров'я і благополуччя є фактором, який впливає на життя людей, оскільки тривога і тривожні розлади впливають на їхнє здоров'я і благополуччя.

У житті кожної людини трапляються різні типи психологічних проблем. Це гнів, депресія, стрес, розчарування і травми. Дуже важливо, щоб люди розуміли, що вони не повинні дозволяти тривозі та тривожним розладам створювати перешкоди на шляху до формування нормального мислення. Більше того, необхідно запобігати тому, щоб вони набували серйозних форм. Коли люди відчувають тривогу та тривожні розлади, вони, як правило, не здатні генерувати інформацію щодо заходів та підходів до подолання різних типів психологічних проблем. Дослідження показують, що це несприятливо впливає на життя людей. Крім того, вони втрачають інтерес до діяльності, яка в певний період життя приносила їм задоволення. Таким чином, людям необхідно вживати заходів, спрямованих на зменшення тривоги та тривожних розладів. Таким чином, можна визнати, що подолання психологічних проблем є фактором, який впливає на життя людей, оскільки тривога і тривожні розлади впливають на їхнє життя [21].

Люди, незалежно від їх вікових груп, статі, категорій, спільнот та походження, потребують формування повсякденного розпорядку життя. Повсякденна рутинна діяльність повинна здійснюватися систематично. Коли люди відчувають тривогу та тривожні розлади, вони, як правило, стикаються з проблемами під час систематичного виконання повсякденних справ. У повсякденному житті люди повинні бути добре обізнані з різними робочими обов'язками та відповідальністю. Крім того, особам необхідно прищеплювати риси моралі, етики, старанності та сумлінності. Коли люди методично і систематично формують свій розпорядок дня, вони зможуть ефективно допомагати собі справлятися з тривогою і тривожними розладами. Отже, дуже важливо, щоб люди впроваджували заходи та стратегії, спрямовані на зменшення тривоги та тривожних розладів. Таким чином, можна зробити висновок, що

формування повсякденного розпорядку життя є фактором, який впливає на тривогу та тривожні розлади в житті людей.

Люди, незалежно від їхнього віку, статі, рівня освіти, професії, категорії, спільноти та походження, потребують повноцінного сну. Коли люди відчують тривогу та тривожні розлади, вони, як правило, стикаються з проблемами в процесі отримання достатнього сну. Люди відрізняються один від одного з точки зору вищезазначених факторів. Крім того, їм необхідно прищеплювати риси старанності та сумлінності. Дорослій людині необхідно спати щонайменше шість-вісім годин на добу. Достатній сон необхідний для зміцнення здоров'я і гарного самопочуття. Таким чином, вони зможуть ефективно справлятися з тривогою і тривожними розладами. Таким чином, дуже важливо, щоб люди поглиблювали свої знання і розуміння того, як тривога і тривожні розлади можуть бути полегшені за допомогою достатнього сну. Але коли тривога і тривожні розлади проявляються у важкій формі, людина відчуває проблеми зі сном. Таким чином, можна зрозуміти, що розлади сну є фактором, який впливає на тривогу та тривожні розлади, які впливають на життя людей.

Дієта та харчування важливі для всіх людей. Люди надають значення дієті та харчуванню протягом усього свого життя. Це пов'язано з тим, що дієта та харчування забезпечують організм людини необхідними поживними речовинами. Люди отримують енергію, необхідну для виконання завдань і діяльності. Коли люди переповнені психологічними проблемами, в таких випадках, коли вони отримують свою улюблену їжу, вони відчувають себе добре і здатні полегшити різні види психологічних проблем. Коли люди відчувають тривогу і тривожні розлади у важкій формі, вони, швидше за все, будуть страждати від розладів харчової поведінки. При розладах харчової поведінки люди, швидше за все, їдять більше або пропускають прийоми їжі. Іншими словами, в деяких випадках вони можуть споживати більше їжі, ніж потрібно, або пропускати прийоми їжі. Таким чином, можна зрозуміти, що розлади харчової поведінки є фактором, який впливає на життя людей, незалежно від їхнього віку, статі, освітнього рівня, професії, категорії, спільноти та

походження, оскільки тривога та тривожні розлади впливають на життя людей [22].

Тривога та тривожні розлади є значною частиною людського досвіду, особливо в сучасному світі, що характеризується численними стресовими подіями. Переживання тривоги – це природний процес, однак за певних умов він може трансформуватися у патологічний стан, що впливає на психічне, фізичне здоров'я та якість життя. Тривожні розлади поділяються на кілька основних категорій: розлади, пов'язані з тривогою, obsесивно-компульсивні розлади та ті, що виникають у результаті травматичних подій.

Основними факторами, які сприяють розвитку тривоги, є генетична схильність, хронічний стрес, дитячі травми, несприятливі соціальні умови, негативне мислення та фізіологічні зміни в організмі. Тривога також впливає на здатність людини концентруватися, ефективно комунікувати та взаємодіяти із соціумом.

Для подолання тривоги важливими є розвиток технічних та соціальних навичок, а також участь у підтримуючих практиках. Люди, які активно працюють над собою, здобувають нові знання та розширюють свої можливості, зменшують ризик тривожних розладів.

Отже, необхідно розуміти природу тривоги та вчасно застосовувати заходи, спрямовані на її подолання, щоб забезпечити фізичне і психологічне благополуччя, а також сприяти гармонійному розвитку особистості.

## **1.2 Теорії тривожності в психології**

Теорії тривоги в психології охоплюють широкий спектр поглядів, кожна з яких пропонує унікальне розуміння причин, механізмів і методів лікування тривоги.

Дослідження тривоги в рамках психоаналітичної теорії Зигмунда Фрейда значно еволюціонувало протягом його кар'єри, зрештою ставши центральним компонентом його розуміння психіки. Спочатку Фрейд пов'язував тривогу з "трансформованим сексуальним збудженням", припускаючи, що коли

сексуальна енергія блокується, вона може проявлятися у вигляді тривоги. Ця точка зору, відома як "токсична теорія", стверджувала, що накопичення незадоволеного лібідо набуває шкідливого характеру, подібно до перетворення вина на оцет [5].

Думки Фрейда про тривогу отримали подальший розвиток у його концепції придушення, де він пов'язував тривогу з внутрішніми конфліктами, а не із зовнішніми блоками. На цьому етапі він розглядав тривогу як таку, що виникає внаслідок придушення бажань, які конфліктують із суспільними нормами, що вказує на психологічну, а не суто фізіологічну основу тривоги.

У своїх пізніх роботах Фрейд ввів поняття "сигнальної тривоги", що значно відрізнялося від його попередніх поглядів. Він розрізняв автоматичну тривогу, що виникає внаслідок надмірних травматичних ситуацій, і сигнальну тривогу, яка є випереджувальною реакцією его на сприйняту загрозу. Ця концепція позиціонувала тривогу як механізм попередження, що дозволяє его вжити захисних заходів. Остаточна позиція Фрейда щодо тривоги підкреслювала її роль у формуванні структури психіки, включаючи її захисні механізми та симптоми, знаменуючи собою відхід від розгляду тривоги лише як побічного продукту придушення.

Психоаналітична концепція Фрейда також охоплює взаємодію між ід, его і суперего, кожне з яких відіграє певну роль у поведінці та психологічних процесах людини. Ід розглядається як первинна частина розуму, що керується принципом задоволення, прагнучи негайного задоволення без огляду на наслідки. Его, навпаки, виступає посередником між бажаннями ід та реальністю, діючи за принципом реальності. Суперего включає в себе суспільну мораль та ідеали, діючи як моральний компас, який може переважати над імпульсами Ід.

Теорії Фрейда стали основоположними в психоаналізі, забезпечивши складну і багатогранну основу для розуміння людської психології, в тому числі механізмів тривоги. Для отримання більш детальної інформації ви можете ознайомитися з такими джерелами, як Музей Фрейда в Лондоні та сторінки Вікіпедії, присвячені психоаналітичним теоріям Фрейда [5].

Поведінкові теорії тривоги зосереджуються на ролі навчання у розвитку та підтримці тривожних розладів. Ці теорії припускають, що тривогу можна навчитися за допомогою класичного обумовлення, як показали експерименти Джона Ватсона, коли нейтральний стимул асоціюється з реакцією страху через поєднання з аверсивною подією. Ця основа розуміння людської поведінки, пов'язаної зі страхом, призвела до розвитку поведінкової терапії для лікування тривоги і неврозів

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - це відомий метод лікування, заснований на поведінкових теоріях, що підкреслює взаємозв'язок між думками, поведінкою та емоціями. КПТ навчає людей виявляти і долати неадаптивні моделі мислення та переконання, а також змінювати поведінку, яка сприяє виникненню тривоги. Ключовим компонентом КПТ є експозиційна терапія, коли люди поступово зіштовхуються зі своїми страхами в контрольованій формі, що допомагає зменшити поведінку уникнення та змінити сприйняття ситуацій, яких вони бояться, як менш загрозливих. Цей підхід показав ефективність у лікуванні цілого ряду тривожних розладів, причому значна частина пацієнтів відчуває поліпшення [38].

Терапія прийняття і зобов'язань (АКТ) - ще одна поведінкова терапія, яка фокусується на прийнятті емоцій і зобов'язань щодо дій, які відповідають особистим цінностям, незважаючи на наявність тривоги. КПТ включає в себе техніки усвідомленості, які допомагають людям краще усвідомлювати свої думки і почуття без осуду і дотримуватися поведінки, яка підтримує їхні цінності і цілі

Ці поведінкові підходи пропонують основу для розуміння і лікування тривоги, зосереджуючись на вивчених аспектах страху і тривоги та надаючи людям інструменти для управління і зменшення симптомів через зміни в думках і поведінці.

Когнітивні теорії тривоги зосереджуються на ролі процесів мислення та переконань у розвитку та підтримці тривожних розладів. Ці теорії припускають, що неадаптивні моделі мислення, такі як переоцінка загроз і недооцінка власної здатності справлятися з ними, вносять значний внесок у виникнення тривоги.

Модель уникнення тривоги (AMW) припускає, що тривога слугує когнітивною стратегією уникнення, запобігаючи взаємодії зі стресовими образами чи емоціями. Ця модель стверджує, що тривога негативно підкріплюється, оскільки вона тимчасово зменшує дискомфорт, пов'язаний з думками чи образами, що провокують тривогу. Крім того, вона підкреслює роль позитивних переконань щодо тривоги (наприклад, розгляд тривоги як ефективної стратегії вирішення проблем), які підкріплюються, коли очікувані результати не матеріалізуються, приписуючи це ненастання самому акту тривоги.

Мета-когнітивна модель (МКМ) тривоги, з іншого боку, зосереджується на концепції метакогніції - мислення про мислення. Ця модель припускає, що тривожні розлади, включаючи генералізований тривожний розлад (ГТР), підтримуються як позитивними, так і негативними переконаннями про тривогу. Позитивні переконання можуть включати уявлення про те, що хвилювання є корисним способом вирішення проблем або запобігання негативним наслідкам, що призводить до більшого залучення хвилювання як стратегії подолання. Негативні переконання про тривогу, наприклад, ідея про те, що тривога може призвести до втрати контролю або психічного розладу (мета-тривога), призводять до подальшого занепокоєння самим актом тривоги. Це створює самоувічнюючий цикл тривоги [30].

Модель толерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Model, IUM) підкреслює роль нетолерантності до невизначеності в розвитку ГСР, припускаючи, що люди з високою нетолерантністю до невизначеності сприймають невизначені ситуації як загрозливі і втягуються в тривогу як засіб подолання цієї сприйнятої загрози. Ця модель підкреслює важливість цілеспрямованої роботи з переконаннями про невизначеність при лікуванні ГСР, спрямованої на зменшення сприйняття небезпеки, пов'язаної з невизначеністю, і, таким чином, на зменшення залежності від тривоги як механізму подолання труднощів [23].

Ці когнітивні теорії підкреслюють важливість розуміння і подолання неадаптивних моделей мислення і переконань при лікуванні тривожних розладів.

Когнітивна терапія, включаючи когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), спрямована на те, щоб кинути виклик і змінити ці неадаптивні уявлення, навчити людей більш адаптивним способам мислення і реагування на ситуації, що провокують тривогу [32].

### **1.3 Функції релігії в житті особистості**

Чому соціологи вивчають релігію? Століттями людство намагалось зрозуміти й пояснити «сенс життя». Багато філософів вважають, що це споглядання та бажання зрозуміти наше місце у Всесвіті є тим, що відрізняє людство від інших видів. Релігія, в тій чи іншій формі, зустрічається в усіх людських суспільствах з моменту їх появи. Археологічні розкопки виявили стародавні ритуальні предмети, церемоніальні поховання та інші релігійні артефакти. Багато соціальних конфліктів і навіть війн є результатом релігійних суперечок. Щоб зрозуміти культуру, соціологи повинні вивчати її релігію.

Що таке релігія? Соціолог-піонер Еміль Дюркгейм описав його ефірним твердженням, що він складається з «речей, які виходять за межі наших знань» (1915). Далі він уточнив: «Релігія — це «об'єднана система вірувань і практик щодо священних речей, тобто відокремлених і заборонених, вірувань і практик, які об'єднують в єдину моральну спільноту, яка називається церквою, усіх тих, хто дотримується їх» (1915). Деякі люди асоціюють релігію з місцями поклоніння (синагогою чи церквою), інші з практикою (сповіддю чи медитацією), а треті з концепцією, яка керує їхнім повсякденним життям (наприклад, дхарма чи гріх). Усі ці люди можуть погодитися, що релігія — це система переконань, цінностей і практик щодо того, що людина вважає священним або має духовне значення [3].

Релігія також може служити фільтром для вивчення інших проблем суспільства та інших компонентів культури. Наприклад, після терористичних нападів 11 вересня 2001 року в Сполучених Штатах у Північній Америці стало важливим для вчителів, церковних лідерів і засобів масової інформації навчати громадян про іслам, щоб запобігти стереотипам і сприяти віротерпимості. Соціологічні інструменти та методи, такі як опитування, опитування, інтерв'ю та

аналіз історичних даних, можуть бути застосовані до вивчення релігії в культурі, щоб допомогти нам краще зрозуміти роль, яку релігія відіграє в житті людей, і те, як вона впливає на суспільство.

Від латинського *religio* (повага до того, що є священним) і *religare* (зв'язувати, у значенні обов'язку), термін «релігія» описує різні системи вірувань і практик щодо того, що люди вважають священним або. Протягом історії та в суспільствах по всьому світу лідери використовували релігійні наративи, символи та традиції, намагаючись надати більшого сенсу життю та зрозуміти Всесвіт. Певна форма релігії є в кожній відомій культурі, і зазвичай вона публічно сповідується групою. Практика релігії може включати свята та фестивалі, Бога або богів, шлюбні та похоронні служби, музику та мистецтво, медитацію чи ініціацію, жертвопринесення чи служіння та інші аспекти культури [26].

Хоча деякі люди вважають релігію чимось індивідуальним, оскільки релігійні переконання можуть бути дуже особистими, релігія також є соціальним інститутом. Соціологи визнають, що релігія існує як організований і інтегрований набір вірувань, поведінки та норм, зосереджених на основних соціальних потребах і цінностях. Крім того, релігія є культурною універсалією, притаманною всім суспільним групам. Наприклад, у кожній культурі певним чином практикуються похоронні обряди, хоча ці звичаї різняться між культурами та релігійними приналежностями. Незважаючи на відмінності, у церемонії, що відзначає смерть людини, є спільні елементи, такі як оголошення про смерть, догляд за померлим, розпорядження та церемонія чи ритуал [51]. Ці універсалії та відмінності в тому, як суспільства та окремі люди сприймають релігію, дають багатий матеріал для соціологічного дослідження.

Вивчаючи релігію, соціологи розрізняють те, що вони називають досвідом, віруваннями та ритуалами релігії. Релігійний досвід стосується переконання або відчуття, що людина пов'язана з «божественним». Цей тип спілкування може виникнути, коли люди моляться або медитують. Релігійні переконання — це конкретні ідеї, які члени певної віри вважають істинними, наприклад, що Ісус Христос був сином Бога, або віра в реінкарнацію. Іншою ілюстрацією релігійних

вірувань є те, що різні релігії дотримуються певних історій створення світу. Релігійні ритуали — це поведінка чи практики, які вимагаються або очікуються від членів певної групи, наприклад, бар-міцва чи сповідь [46].

На хвилі європейської індустріалізації та секуляризації 19-го століття троє соціальних теоретиків намагалися вивчити зв'язок між релігією та суспільством: Еміль Дюркгейм, Макс Вебер і Карл Маркс. Вони є одними з основоположників сучасної соціології.

Як зазначалося раніше, французький соціолог Еміль Дюркгейм (1858–1917) визначив релігію як «єдину систему вірувань і практик щодо священних речей». Для нього священне означало надзвичайне — щось, що викликало подив і що здавалося пов'язаним з поняттям «божественного». Дюркгейм стверджував, що «релігія виникає» в суспільстві, коли існує поділ між профанним (звичайним життям) і священним. Склея, наприклад, не є священною чи світською, як вона існує. Але якщо хтось робить з нього надгробний пам'ятник, або хтось використовує його для озеленення, то він набуває різних значень — одного сакрального, іншого профанного.

Дюркгейма зазвичай вважають першим соціологом, який проаналізував релігію з точки зору її впливу на суспільство. Перш за все, Дюркгейм вважав, що релігія стосується спільноти: вона об'єднує людей (соціальна згуртованість), сприяє послідовності поведінки (соціальний контроль) і дає силу людям під час життєвих змін і трагедій (сенс і мета). Застосовуючи методи природничих наук до вивчення суспільства, він вважав, що джерелом релігії та моралі є колективне мислення суспільства і що згуртованість соціального порядку є результатом загальних цінностей суспільства. Він стверджував, що ці цінності необхідно підтримувати для підтримки соціальної стабільності.

Тоді релігія забезпечувала різні ступені «соціального цементу», який утримував суспільства та культури разом. Віра виправдовувала суспільство, щоб існувати за межами повсякденних і часткових пояснень існування, наданих у науці, навіть для розгляду навмисного майбутнього: «бо віра є перш за все спонукою до дії, тоді як наука, незалежно від того, наскільки далеко вона може бути штовхається, завжди залишається на відстані від цього».

Але що сталося б, якби релігія занепала? Це питання спонукало Дюркгейма до висновку, що релігія — це не просто соціальний витвір, а щось, що представляє владу суспільства: коли люди святкують священні речі, вони відзначають силу свого суспільства. Відповідно до цього міркування, навіть якщо традиційна релігія зникне, суспільство не обов'язково розпадеться.

Батько Дюркгейма був восьмим у лінії рабинів батько-син. Незважаючи на те, що Еміль був другим сином, він був обраний продовжувати покликання свого батька і отримав добру релігійну та світську освіту. Однак він відмовився від ідеї релігійної або рабинської кар'єри і став дуже світським у своєму світогляді. Прикладом цього був його соціологічний аналіз релігії в «Елементарних формах релігійного життя» (1912). У цій роботі його цікавили не теологічні питання існування чи призначення Бога, а розробка дуже світського, соціологічного питання: чи існує Бог чи ні, як релігія соціально функціонує в суспільстві? Він стверджував, що за ірраціоналізмом і «варварськими і фантастичними обрядами» як найпримітивніших, так і найсучасніших релігій стоїть їх здатність задовольняти реальні соціальні та людські потреби. «Немає фальшивих релігій», — сказав він. Релігія виконує ключову функцію забезпечення соціальної солідарності в суспільстві. Ритуали, поклоніння іконам і віра в надприродні істоти «збуджують, підтримують або відтворюють певні психічні стани», які об'єднують людей, забезпечують ритуальний і символічний фокус і об'єднують їх. Цей тип аналізу став основою функціоналістичної точки зору в соціології. Він пояснював існування та стійкість релігії на основі необхідної функції, яку вона виконувала в об'єднанні суспільства.

Тоді як Дюркгейм вважав релігію джерелом соціальної стабільності, німецький соціолог і політеконом Макс Вебер (1864–1920) вважав, що вона є прискорювачем соціальних змін. Він досліджував вплив релігійних вірувань на економічну діяльність і зауважив, що сильно протестантські суспільства, такі як у Нідерландах, Англії, Шотландії та Німеччині, були найрозвиненішими капіталістичними суспільствами, а їхні найуспішніші бізнесмени та інші лідери були протестантами. У своїй праці «Протестантська трудова етика та дух капіталізму» [47] він стверджує, що протестантська трудова етика вплинула на

розвиток капіталізму, перевернувши традиційні антиматеріалістичні християнські цінності бідності.

Фізик-теоретик Стівен Гокінг починає свою книгу "Короткі відповіді на великі питання" з обговорення Бога, зазначаючи, що концепція Бога тісно пов'язана з питанням про те, як почався світ. Він пояснює, що наші предки шукали в релігії пояснення походження Всесвіту, а також того, як реальність працює в сьогоденні. У давнину люди приписували створення Всесвіту, пори року, фази Місяця, природні катаклізми та багато інших речей діям бога чи богів.

Гокінг стверджує, що сьогодні наука дає кращі пояснення природним явищам, ніж релігія, що робить концепцію Бога непотрібною. Однак він не стверджує, що має докази неіснування Бога. Він визнає, що вчені ще не мають натуралістичних пояснень деяких речей, наприклад, походження перших форм життя. Тим не менш, він очікує, що природні механізми будуть відкриті, виходячи з історичної тенденції, коли природні пояснення витісняють надприродні.

Багато релігійних людей все ще вірять, що за створенням і функціонуванням Всесвіту стоїть божество, хоча ми розуміємо його краще, ніж будь-коли. Вони не вважають релігію і науку взаємовиключними, незважаючи на зусилля декого увічнити це уявлення.

Наполеон Бонапарт сказав, що "релігія - це те, що утримує бідних від вбивства багатих". Дійсно, прищеплення моралі здавна було головною функцією релігії.

У книзі "Праведний розум" психолог Джонатан Гайдт, що спеціалізується на дослідженні моралі, у розділі під назвою "Religion is a Team Sport", пояснює, що в цілому релігії забезпечують рамки для моральної поведінки. Боги допомагали створювати моральні суспільства; вони карали за погану поведінку і винагороджували за хорошу. Якщо люди думають, що хтось завжди може бачити і судити їх, вони з набагато більшою ймовірністю будуть діяти морально чесно. [13]

Гайдт пише, що групова діяльність, в якій беруть участь релігійні люди, і дружба, яку релігія допомагає розвивати, сприяють безкорисливій

поведінці. Він вказує, що дослідження Роберта Патнема і Девіда Кемпбелла показують, що релігійні люди більш схильні жертвувати гроші на благодійність і більш щедрі на свій час.

Релігія цементує поведінкові норми. Кевін Сімлер і Робін Хенсон, автори книги "Слон у мозку", у розділі, який так і називається «Релігія», говорять про цю функцію релігії в суспільстві. Вони стверджують, що релігія - це не лише про віру, спасіння та вищу мету, але й про цементування та забезпечення дотримання поведінкових норм.

Наприклад, Сімлер і Хансон зазначають, що більшість релігій мають правила щодо того, хто може одружуватися, і що багато з них мають вчення, які заохочують дітонародження. Іншими словами, вони кажуть, що одна з функцій релігії полягає у встановленні та забезпеченні дотримання норм, пов'язаних зі шлюбом.

Так само Сімлер і Хансон стверджують, що багато релігійних практик обертаються навколо жертвоприношення, тому що це показує, що ми є хорошими потенційними союзниками, якщо ми готові безкорисливо ставити групу на перше місце. Вони стверджують, що божества зазвичай заступаються за суспільство в цілому. Отже, жертвуючи богу, ми показуємо, що готові жертвувати заради суспільства. З цієї причини вони роблять висновок, що демонстрація релігійної віри вказує на вашу готовність платити внески для більшого блага соціальної групи.

Тим часом, інші релігійні практики слугують для того, щоб відрізнити прихильників від неприхильників і неявно сигналізують про цінності того, хто практикує. Наприклад, коли ви відвідуєте публічні релігійні заходи, ви бачите інших віруючих, а вони бачать вас. В результаті правила і цінності релігії стають загальновідомими, а це означає, що кожен з більшою ймовірністю буде їх дотримуватися, бо знає, що громада знає, що він знає правила, і очікує, що він буде їх дотримуватися.

Релігія пронизує все життя людини, справляючи глибокий вплив на її життєвий шлях, сприйняття та взаємодію. Це не просто набір ритуалів чи

вірувань; це невід'ємна частина ідентичності людини, що формує суть того, ким вона є і як вона орієнтується в складнощах життя.

В основі релігії лежить пошук сенсу та мети. У грандіозному гобелені буття, де питань більше, ніж відповідей, релігія пропонує наратив, який допомагає людині знайти своє місце у всесвіті. Вона відповідає на одвічні питання про мету життя, природу страждань і таємницю того, що лежить за межами смерті. Цей пошук сенсу є не лише інтелектуальним, але й глибоко емоційним і духовним, пропонуючи компас для тих, хто плаває у бурхливому морі буття.

Пошуки сенсу і мети лежать в основі релігійної віри і практики, слугуючи дороговказом для людей серед величезного і часто заплутаного простору буття. Цей духовний пошук не є просто академічним чи інтелектуальним зусиллям; він заглиблюється в емоційні та духовні сфери людського досвіду. Релігія, в її незліченних формах, втручається, щоб заповнити порожнечу невизначеності, пропонуючи розповіді та доктрини, які дають уявлення про деякі з найглибших таємниць життя.

Складна і часто невловима природа таких питань, як мета життя, причина людських страждань і загадка того, що - якщо щось - чекає за завісою смерті, спантеличувала людство з незапам'ятних часів. Ці питання виходять за межі приземлених аспектів повсякденного життя, спонукаючи людей зазирнути за межі безпосереднього і матеріального. Релігія відповідає на цей заклик, пропонуючи рамки, через які ці екзистенційні питання можна дослідити і зрозуміти.

Ця духовна мандрівка до розуміння і просвітлення є глибоко особистою, але водночас універсально резонансною. Ця подорож позначена моментами самоаналізу, одкровення, а іноді й глибокої трансформації. Наративи релігійних традицій слугують своєрідною духовною мапою; вони не обов'язково дають вичерпні відповіді на всі питання, але пропонують напрямок, контекст і відчуття мети. Ці орієнтири є безцінними для тих, хто плаває у бурхливих і непевних морях життя, шукаючи гавані сенсу у безмежному океані буття.

Крім того, не можна недооцінювати емоційний аспект цих пошуків. Пошуки сенсу і мети часто виникають з глибин людських емоцій - здивування, відчаю, радості чи смутку. Релігія звертається до цих емоцій, пропонуючи розраду в часи лиха, почуття благоговіння і вдячності в моменти краси, а також глибоке відчуття зв'язку і трансцендентності перед обличчям божественного.

Таким чином, в основі релігійного досвіду лежить глибоко людський пошук розуміння, сенсу і мети. Це шлях, на який кожна людина вирушає по-своєму, керуючись світлом своєї віри та колективною мудрістю своєї релігійної традиції. Роблячи це, вони вплітають свою унікальну нитку у великий гобелен буття, роблячи свій внесок у безперервний діалог між людством і таємницями життя і смерті.

Більше того, релігія слугує морально-етичним якорем. У світі, сповненому неоднозначностей, вчення і доктрини різних конфесій слугують маяком світла, спрямовуючи людей на шлях праведності. Ці моральні засади - не просто правила, а шлях до життя, сповненого чеснот і добродітності. Вони впливають на рішення, формують поведінку та характер, стають тихим шепотом, який спрямовує совість у моменти дилем та сумнівів.

Окрім особистої сфери, релігія культивує почуття спільноти та приналежності. Спільні молитви, спільні свята та колективні ритуали зміцнюють зв'язок між послідовниками, створюючи відчуття єдності в розмаїтті. Цей спільний аспект релігії пропонує притулок підтримки і розуміння, місце, де люди можуть ділитися своїми радощами, печалю і прагненнями. В епоху, коли ізоляція та відчуження набувають загрозливих масштабів, почуття приналежності, яке плекають релігійні спільноти, слугує маяком надії та солідарності.

Релігія також слугує бастіоном розради та стійкості перед обличчям життєвих випробувань і негараздів. Віра у вищі сили, молитва та розрада, яку можна знайти у священних текстах, пропонують притулок для тих, хто бореться з життєвими бурями. Ця система духовної підтримки є джерелом сили і надії, допомагаючи людям долати долини відчаю і підніматися на гори випробувань з непохитним серцем.

Нарешті, ритуали і традиції релігії - це нитки, які пов'язують минуле, теперішнє і майбутнє. Це не просто церемонії, а носії спадщини, культури та колективної пам'яті. Ці ритуали надають життю відчуття ритму і безперервності, відзначаючи віхи існування від народження до смерті і далі.

По суті, релігія - це більше, ніж набір вірувань, це мозаїка досвіду, стосунків і практик, які формують людський шлях. Вона пропонує лінзу, через яку таємниці життя стають трохи зрозумілішими, тягарі - легшими, а радощі - глибшими. У постійно розгортаючій історії життя людини релігія відіграє настільки ж складну, наскільки й перетворюючу роль, проводячи її лабіринтами буття зі світлом віри, надії та спільноти.

Тривожність та релігійність є складними і багатограними феноменами, які тісно переплітаються у житті особистості. Вони впливають на психічне і фізичне здоров'я, а також на соціальну адаптацію людини, формуючи її досвід і поведінку в умовах сучасного світу, сповненого стресів і викликів.

Тривожність є природною емоцією, яка може стати патологічною у відповідь на зовнішні чи внутрішні стресори. Вона проявляється у різних формах, таких як фобії, панічні атаки та тривожні розлади. Проте тривожність також може бути адаптивною, допомагаючи людині реагувати на загрози. У цьому контексті релігійність може слугувати як психологічний захист, пропонуючи стабільність, сенс і мету, які допомагають людям справлятися з тривожними станами. Релігія надає структуру для переживання стресу, формуючи позитивні моделі поведінки та підтримуючи соціальні зв'язки.

Взаємозв'язок між тривожністю та релігійністю є складним. Релігійні практики можуть зменшувати тривожність, забезпечуючи емоційну підтримку та спільноту. Однак релігія також може викликати тривогу через страх перед божественним судом або невизначеністю. Це створює двосторонній зв'язок, де релігія може як підтримувати, так і посилювати тривожність.

У сучасному суспільстві, особливо в умовах глобальних криз, важливо враховувати роль релігії у забезпеченні соціальної стабільності та підтримки, а також усвідомлювати потенційні ризики, пов'язані з релігійним фанатизмом та

ізоляцією. Розуміння цієї глибокої взаємодії є важливим для розвитку стратегій, які допоможуть людям знаходити баланс між духовними практиками, що сприяють гармонії, та уникненням крайнощів, які можуть посилювати невротичні прояви.

Отже, тривожність і релігійність формують складний ландшафт людського досвіду, який потребує подальшого дослідження та уваги для покращення якості життя особистості у сучасному світі. Цей баланс між підтримкою і викликами, які несуть ці два аспекти, є ключовим для розуміння людської природи і пошуку шляхів до благополуччя.

## 1.4 Теоретичний аналіз взаємозв'язку тривожності та релігійності

Одним із ключових аспектів тривожності у контексті релігійності є відсутність глибокої рефлексії та внутрішня напруженість, що веде до нездатності особистості ефективно управляти власними емоціями та адаптувати свою поведінку до мінливих обставин. Релігійність, виступаючи як форма психологічного захисту, може допомогти подолати стани тривожності та депресії, пропонуючи стабільні моделі реагування на стресові ситуації та сприяючи адаптації особистості до зовнішнього середовища.

В Україні, на тлі сучасних викликів та загроз, спостерігається стійке дотримання принципів свободи віросповідання та розвитку багатоконфесійного суспільства. Згідно з дослідженнями Центру Разумкова, релігійний ландшафт країни залишається відносно стабільним протягом останніх років, з незначним коливанням кількості віруючих.

Проте, незалежно від стійкості релігійних переконань на національному рівні, у багатьох країнах світу фіксуються високі рівні тривожності та стресу серед населення, особливо в контексті глобальних криз, як-от пандемія COVID-19. Такі події значно підвищують рівень напруженості та тривожності, підкреслюючи необхідність забезпечення інформаційно-психологічної безпеки для захисту особистості від негативних впливів.

Тривожність як складний феномен, що охоплює когнітивні, афективні та поведінкові аспекти, часто є відображенням порушень у психічній адаптації особистості. У контексті релігійності, тривожність може мати подвійний характер: як тимчасовий стан у відповідь на зовнішні подразники та як стійка характеристика особистості, що формується під впливом глибинних релігійних переконань і страхів.

У сучасному світі, де суспільство стикається зі зростанням тривожних станів, важливо враховувати як внутрішньо особистісні, так і соціальні чинники, що сприяють цьому феномену.

Перш за все, страх є одним із фундаментальних психічних станів людини, який супроводжується глибокими емоційними переживаннями і спонукає до дій,

спрямованих на захист власного "Я". Зигмунд Фройд аналізує цей феномен, розглядаючи його у взаємозв'язку зі станами, такими як боязнь і переляк, розкриваючи їх особливості через призму різних реакцій на потенційну чи реальну небезпеку. Боязнь у цьому контексті розуміється як стан очікування і підготовки до невідомої загрози, тоді як переляк є реакцією на раптову небезпеку, до якої особа не була готова.

Фройд диференціює реальний страх, що базується на відомій небезпеці і є виявом інстинкту самозбереження, від невротичного страху, що виникає через сприйняття внутрішньої загрози і часто призводить до психічних розладів. Таким чином, Фройд пов'язує феномен страху з почуттям провини, вважаючи його реакцією на внутрішній конфлікт або заборонені бажання.

Страх, у контексті релігійного переживання, набуває додаткового виміру, перетворюючись на складний емоційний відгук, пов'язаний з вірою та духовними пошуками. У цій перспективі страх може виявлятися як побоювання божественного суду або як глибока тривога перед невизначеністю духовного шляху. Розуміння та інтерпретація релігійного страху, таким чином, вимагає врахування не лише зовнішніх релігійних доктрин, але й глибинної психології віруючої особи.

Фройд вважає тривогу ключовим елементом у психічному житті людини, вказуючи на її різні форми, такі як вільноплаваюча тривога, фобії та панічні атаки. Ці стани характеризуються не лише суб'єктивними переживаннями напруги і неспокою, але й фізіологічними реакціями, пов'язаними з активацією вегетативної нервової системи.

У цілому, аналіз страху і тривоги в контексті релігійних переживань відкриває широке поле для дослідження взаємодії між глибинними психічними процесами та релігійною свідомістю. Розуміння цих феноменів допомагає глибше зануритися у складність людської природи та різноманітність шляхів, якими людина шукає відповіді на фундаментальні запитання буття.

Без сумніву, релігія відіграє важливу роль у подоланні життєвих викликів та тривог, надаючи людям духовні практики, які допомагають знайти внутрішню гармонію та життєве призначення. Однак релігія має не лише позитивний вплив.

Вона може сприяти виникненню негативних емоцій та дій, таких як агресія, забобони та страх.

П. Тілліх вважає, що люди створюють "зони впевненості" через системи значень, підтримувані традиціями та авторитетом, для подолання екзистенційного страху. Невротична тривога може призвести до виникнення дуже обмежених зон впевненості, які захищаються з великою рішучістю.

Різноманітність тривожності може залежати від багатьох чинників. Розглянувши основні етапи залучення людей до новітніх релігійних рухів, можна прослідкувати психодинамічні зміни, які відбуваються з їхніми послідовниками. Спочатку, на етапі залучення, люди залучаються через емоційне "бомбардування" любов'ю, що може бути особливо небезпечним для людей із залежними особистісними рисами.

Пізніше, процес навчання вченням релігійної групи має на меті посилити контроль над думками та емоціями послідовників, змушуючи їх прийняти релігійні догми. Це може призвести до ізоляції від зовнішнього світу та втрати зв'язку з сім'єю та друзями. В результаті, релігійні уявлення починають домінувати в свідомості, а критичне мислення послаблюється.

На останньому етапі, ідентичність особи повністю втрачається, оскільки вона цілком ототожнює себе з ідеями своєї релігійної спільноти. В цей момент людина може повністю втратити почуття тривоги, але за це вона платить втратою своєї незалежності та критичного мислення.

Проблеми починають загострюватися, коли релігійна спільнота прагне ізолюватися від суспільства та створити закриту громаду. Така ізоляція може призвести до підкріплення культурної залежності та розвитку релігійного фанатизму, де раціональний аналіз заміщається емоційно-чуттєвим сприйняттям, а відповідальність за власні вчинки перекладається на зовнішні сили.

Тривожність у контексті релігійності є багатограним явищем, що поєднує в собі емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Релігія може виступати як інструмент психологічного захисту, допомагаючи подолати стрес та адаптуватися до життєвих викликів, або, навпаки, поглиблювати тривогу через

страх перед божественним судом чи невизначеністю духовного шляху. На національному рівні релігійність забезпечує соціальну стабільність, але водночас може призводити до залежності, фанатизму чи втрати особистісної автономії.

У сучасному світі, що характеризується глобальними кризами, важливим є пошук балансу між релігійними практиками, які сприяють гармонії, та уникненням крайнощів, які можуть підсилювати невротичні прояви. Розуміння глибинної взаємодії між тривожністю та релігійною свідомістю дає змогу краще усвідомити вплив духовності на психічний стан особистості та її здатність протистояти життєвим труднощам.

## РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА РЕЛІГІЙНОСТІ

### 2.1 Методологія дослідження

Проблема осмислення тривоги вперше виникла в роботах З. Фрейда, де цей явище розглядалося як можливість реакції особистості на загрозову ситуацію за допомогою адаптивних засобів. Подальший розвиток цієї проблеми відбувався в рамках неофрейдизму, представленим дослідниками, такими як К. Хорні, Г. Салліван, Е. Фромм та інші. У їх роботах тривогу пов'язували з почуттям безпеки і розглядали як процес вироблення різних захисних стратегій.

Ймовірно, однією з важливих ознак тривожності в рамках релігійності є обмежена здатність до рефлексії, внутрішня скутість та недостатня психологічна гармонізація, що ускладнює здатність керувати своїми реакціями та адаптуватися до змін. Релігійність, як механізм психологічного захисту, може сприяти подоланню тривожності та депресії, але одночасно фіксує спосіб реагування на стрес та обмежує гнучкість в адаптації. Україна, незважаючи на сучасні виклики, дотримується принципів гарантування свободи совісті та підтримує поліконфесійний простір, що відображається у стабільності релігійного ландшафту. Навіть при цьому, на особистісному рівні, в багатьох країнах світу спостерігається зростання тривожності та стресу. Це свідчить про загрозу для інформаційно-психологічної безпеки, що стає нагальною проблемою сучасності, особливо в контексті воєнних подій та інформаційних втручань. Тривога, як емоційна реакція на порушення психічної адаптації, може посилюватися релігійним страхом та набувати стійкої форми, що ускладнює її подолання.

Мета дослідження визначає його основну ціль — з'ясувати, розкрити чи довести певні аспекти вивчення явища або проблеми. Наприклад, мета може полягати у виявленні взаємозв'язку між тривожністю та релігійністю особистості. Завдання дослідження конкретизують шляхи досягнення цієї мети та включають, наприклад, розробку методології збору та аналізу даних,

формулювання та перевірку гіпотез, а також оцінку отриманих результатів. Вони виступають як кроки, які дослідник виконує для всебічного аналізу поставленої проблеми, виявлення причинно-наслідкових зв'язків та формулювання висновків, що допомагає у формуванні науково обґрунтованих рекомендацій.

Вибірка для дослідження була спеціально сконструйована для аналізу психологічних реакцій у контексті релігійності та тривожності серед школярів 11 класів, 16-17 років. Загалом було відібрано 40 учасників, з яких половина — чоловіки, половина — жінки, що забезпечує гендерну рівновагу.

Для дослідження тривожності нами було використано наступні методики:

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна є методикою для дослідження психологічного явища тривожності, яка включає дві складові: тривожність як стан і тривожність як особистісна риса. Перша характеризується суб'єктивним відчуттям загрози та напруги, пов'язаними з активацією автономної нервової системи. Друга означає набуту поведінкову диспозицію до сприйняття безпечних обставин як загрозливих, що викликає стани тривоги навіть у відсутність реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна єдине засіб вимірювання тривожності як властивості особистості і як стану. Реактивна (ситуативна) тривожність виникає у конкретній ситуації і характеризується емоційними реакціями, такими як напруга та нервозність.

Було використано шкалу тривоги Бека. Шкала тривожності Бека (BAI) — це формувальна шкала оцінки та рейтингу тривожності. Цей перелік самооцінки або анкета з 21 пункту використовує шкалу (соціальні науки); BAI – порядкова шкала; точніше, шкала Лайкерта, яка вимірює якість шкали величини тривоги.

Аарон Т. Бек та ін. (1988) об'єднав три окремі анкети щодо тривоги з 86 оригінальними пунктами, щоб вивести BAI: контрольний список тривоги, контрольний список довідників лікаря та контрольний список ситуаційної

тривоги.[2] ВАІ використовується для вимірювання тяжкості тривоги у підлітків і дорослих віком від 17 років.[3][4] Запитання, які використовуються в цьому вимірюванні, стосуються загальних симптомів тривоги, які спостерігалися у суб'єкта протягом останнього тижня (включно з днем, коли ви його приймали) (такі як оніміння та поколювання, потовиділення не через спеку та страх перед найгіршим). Він призначений для осіб віком від 17 років і займає від 5 до 10 хвилин. Кілька досліджень показали, що перелік тривоги Бека є точним показником симптомів тривоги у дітей і дорослих.

«Крім того, ВАІ помірно корелював із переглянутою шкалою оцінки тривожності Гамільтона [...] і лише помірно корелював із переглянутою шкалою оцінки депресії Гамільтона» [6]. —Бек та ін.

ВАІ містить 21 запитання, кожна відповідь оцінюється за шкалою від 0 («Зовсім ні») до 3 («Дуже — я ледве міг це витримати»).[7] Більш високі загальні бали вказують на більш серйозні симптоми тривоги. Стандартизовані межі:

- 0–7: Мінімальний
- 8-15: Легкий
- 16-25: помірний
- 26-63: Важкий

ВАІ піддався критиці за його переважну увагу до фізичних симптомів тривоги (найбільш схожих на реакцію паніки). Таким чином, його часто поєднують з опитувальником занепокоєння штату Пенсільванія, який забезпечує більш точну оцінку когнітивних компонентів тривоги (тобто занепокоєння, катастрофічність тощо), які зазвичай спостерігаються при генералізованому тривожному розладі.

Хоча можна вважати, що тривога має кілька компонентів, включаючи когнітивні, соматичні, афективні та поведінкові компоненти, Beck et al. включив лише два компоненти в оригінальну пропозицію ВАІ: когнітивний і соматичний.[4] Когнітивна підшкала вимірює страшні думки та порушення когнітивного функціонування, а соматична підшкала вимірює симптоми фізіологічного збудження.[8]

З моменту введення ВАІ були впроваджені інші структури факторів, у тому числі чотирифакторна структура, використана Беком і Стіром для тривожних амбулаторних пацієнтів, яка включала нейрофізіологічні, вегетативні симптоми, суб'єктивні та панічні компоненти тривоги [9]. У 1993 році Beck, Steer і Beck використовували трифакторну структуру, включаючи суб'єктивні, соматичні та панічні підшкали, щоб диференціювати вибірку клінічно тривожних амбулаторних пацієнтів [10].

Оскільки соматична підшкала наголошується на ВАІ, при цьому 15 із 21 пункту вимірюють фізіологічні симптоми, можливо, когнітивні, афективні та поведінкові компоненти тривоги зменшуються. Таким чином, ВАІ функціонує більш адекватно при тривожних розладах з високим соматичним компонентом, таких як панічний розлад. З іншого боку, ВАІ не буде належним чином функціонувати для таких розладів, як соціальна фобія або обсессивно-компульсивний розлад, які мають сильніший когнітивний або поведінковий компонент

Кінцева підвбірка (n = 160), на якій була проведена екстенсивна перевірка остаточного ВАІ, складалася з груп з первинним діагнозом великого депресивного розладу (n = 40); дистимічний розлад і атипова депресія (n = 11); панічний розлад (n = 45); генералізований тривожний розлад (n = 18); агорафобія з панічними атаками (n = 18); соціальна та проста фобія (n = 12); і різні нетривожні, недепресивні розлади, такі як академічні проблеми та розлади адаптації (n = 16).[12]

ВАІ був спеціально розроблений як «перелік для вимірювання клінічної тривоги», який мінімізує перекриття між шкалами депресії та тривоги.[4] У той час як кілька досліджень показали, що показники тривоги, включно з інвентаризацією тривоги за ознаками стану (STAI), або сильно корелюють, або не відрізняються від депресії, показано, що ВАІ менш забруднений депресивним вмістом.

Оскільки ВАІ ставить під сумнів лише симптоми, що виникли протягом останнього тижня, він не є показником тривоги щодо характеру чи стану. ВАІ можна описати як міру «тривалого стану тривоги», яка в клінічних

умовах є важливою оцінкою. У 2008 році була розроблена версія ВАІ, шкала тривоги Бека (ВАІТ), щоб оцінити тривогу за рисами характеру, а не тривогу негайного чи тривалого стану, подібно до STAI. Однак, на відміну від STAI, ВАІТ був розроблений, щоб мінімізувати перекриття між тривогою та депресією.[24]

Незважаючи на те, що ВАІ був розроблений, щоб мінімізувати його перекриття зі шкалою депресії, вимірної Beck Depression Inventory, кореляція  $r=0,66$  ( $p<0,01$ ) між ВАІ і BDI-II спостерігалася серед психіатричних амбулаторних пацієнтів [29]. припускаючи, що ВАІ та BDI-II однаково розрізняють тривогу та депресію.[30]

Інше дослідження показує, що у пацієнтів первинної медичної допомоги з різними тривожними розладами, включаючи соціальну фобію, панічний розлад, панічний розлад з агорафобією або без неї, агорафобію або генералізований тривожний розлад, ВАІ, здається, вимірює тяжкість депресії. Це свідчить про те, що, можливо, ВАІ не може адекватно диференціювати депресію та тривогу в популяції первинної медичної допомоги.[31]

У дослідженні, яке вивчало використання ВАІ для людей похилого віку з генералізованим тривожним розладом, не було виявлено дискримінаційної достовірності між ВАІ та показниками депресії. Можливо, це може бути пов'язано зі збільшенням труднощів у розрізненні тривоги та депресії у літніх людей через «дедиференціацію» симптомів тривоги в процесі старіння, як припустили Krasucki та ін. [32].

Багато запитань Бека включають фізіологічні симптоми, такі як серцебиття, розлад травлення та проблеми з диханням.[33] Через це було показано, що він підвищує рівень тривоги у людей із фізичними захворюваннями, такими як синдром постуральної ортостатичної тахікардії, тоді як індекс чутливості до тривоги цього не робить.[34]

Нарешті, середні та медіанні оцінки надійності ВАІ, як правило, нижчі, коли вони надаються непсихіатричній популяції, наприклад студентам коледжу, ніж коли надаються психіатричній популяції

Також нами була розроблена анкетан для проведення опитування респондентів щодо рівня їхньої релігійності. (Додаток А)

Опитування – це метод дослідження, коли ви збираєте та аналізуєте дані від групи людей. Анкета - це спеціальний інструмент або інструмент для збору даних.

Розробка анкети означає створення дійсних і надійних запитань, які відповідають вашим дослідницьким цілям, розміщення їх у зручному порядку та вибір відповідного методу для адміністрування.

Але розробка анкети є лише одним із компонентів опитування. Опитування також передбачає визначення групи населення, яка вас цікавить, вибір відповідного методу вибірки, заповнення анкет, очищення й аналіз даних, а також інтерпретацію.

Вибірка важлива в опитуванні, оскільки ви часто прагнете узагальнити свої результати для сукупності. Зберіть дані з вибірки, яка представляє діапазон поглядів у генеральній сукупності, щоб отримати зовнішні дійсні результати. Завжди будуть певні відмінності між генеральною сукупністю та вибіркою, але їх мінімізація допоможе вам уникнути кількох типів упередженості дослідження, включаючи упередженість вибірки, упередженість констатації та упередженість неповного охоплення.

Методи анкетування:

- Анкети можуть заповнюватися самостійно або дослідником. Анкети, що заповнюються самостійно, є більш поширеними, тому що вони прості у застосуванні та недорогі, але анкети, які заповнює дослідник, дозволяють отримати глибше розуміння.
- Анкети для самостійного заповнення

Самостійно заповнені анкети можна надіслати онлайн або у форматі паперу та ручки, особисто чи поштою. Усі питання стандартизовані таким чином, що всі респонденти отримують однакові запитання з ідентичним формулюванням.

Анкети для самостійного заповнення можуть бути:

- економічно ефективним

- простий в адмініструванні для малих і великих груп
- анонімний і підходить для делікатних тем
- самостійний темп

Але вони також можуть бути:

- не підходить для людей з обмеженою грамотністю або словесними навичками
- чутливі до упередженості щодо відсутності відповідей (більшість запрошених людей можуть не заповнити анкету)
- упереджено ставляться до людей, які є волонтерами, оскільки запити на безособове опитування часто ігноруються.

Анкетування дослідників

Анкети, які проводять дослідники, — це інтерв'ю, які проводяться по телефону, особисто або онлайн між дослідниками та респондентами.

Анкети, які заповнює дослідник, можуть:

- допомогти вам переконатися, що респонденти представляють вашу цільову аудиторію
- дозволяють роз'яснення двозначних або незрозумілих запитань і відповідей
- мають високий рівень відповідей, тому що важче відмовитися від інтерв'ю, коли респондентам приділяється особиста увага

Але анкети, які заповнюють дослідники, можуть обмежувати ресурси.

Вони є:

- дорогий і трудомісткий у виконанні
- складніше аналізувати, якщо у вас є якісні відповіді
- може містити упередження експериментатора або характеристики попиту
- ймовірно, сприятиме упередженню соціальної бажаності у відповідях через відсутність анонімності

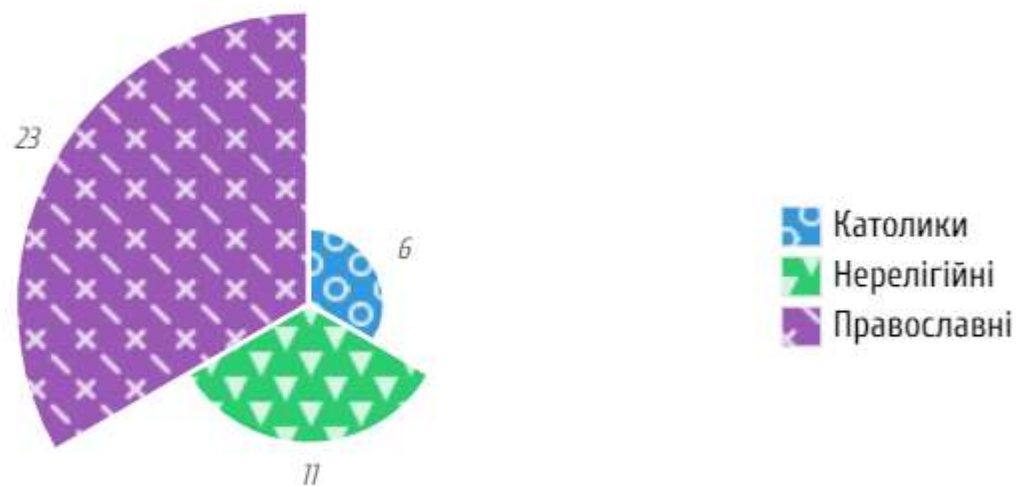
## 2.2 Аналіз та інтерпретація даних

Першим нашим етапом було проведення дослідження щодо релігійності особистості. Опитування дало наступні результати

<b>Релігійна приналежність</b>	<b>Кількість осіб</b>
Православні	23
Католик	6
Інші релігії	-
Нерелігійні	11
<b>Релігійна практика</b>	<b>Кількість осіб</b>
Регулярні відвідування служб	9 (4 православних, 5 католиків)
Молитва вдома щодня	6 (ще 7 моляться інколи)
Не моляться взагалі	27 (16 релігійних)
<b>Релігійні переконання</b>	<b>Кількість осіб</b>
Віра у життя після смерті	28
Віра у рай і пекло	24
Віра не впливає на життя	18
<b>Вплив релігії на поведінку</b>	<b>Кількість осіб</b>
Вплив на щоденні рішення	12
Вплив на моральні цінності	12
<b>Ставлення до інших релігій</b>	<b>Кількість осіб</b>
Толерантне ставлення	36
Мають друзів інших релігійних переконань	39

*Таблиця 1. Загальні відомості про релігійність учасників опитування*

# Релігія



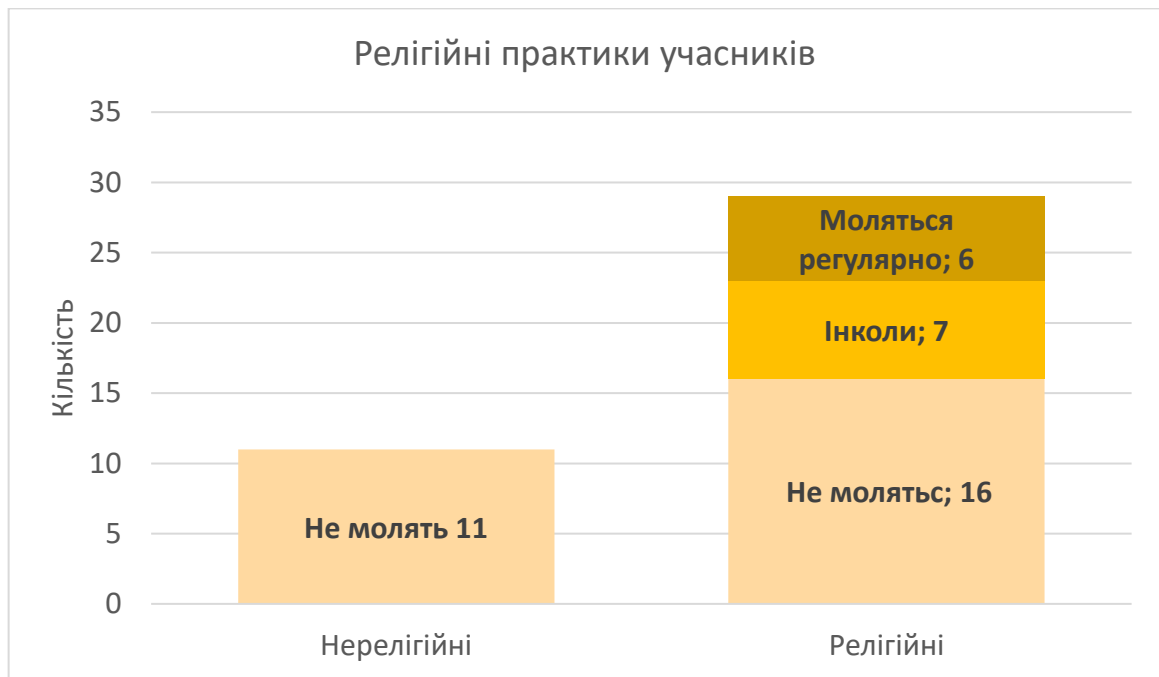
*Рисунок 1. Релігійна приналежність учасників*

## **Релігійна приналежність учасників**

Ця кругова діаграма показує розподіл релігійних приналежностей серед учасників дослідження. Вибірка включала:

- 23 осіб Православні,
- 6 особи Католики
- 11 осіб не вважали себе релігійними.

Цей розподіл вказує на переважно православний склад учасників з незначною частиною інших релігійних груп та відносно великою частиною не релігійних осіб.



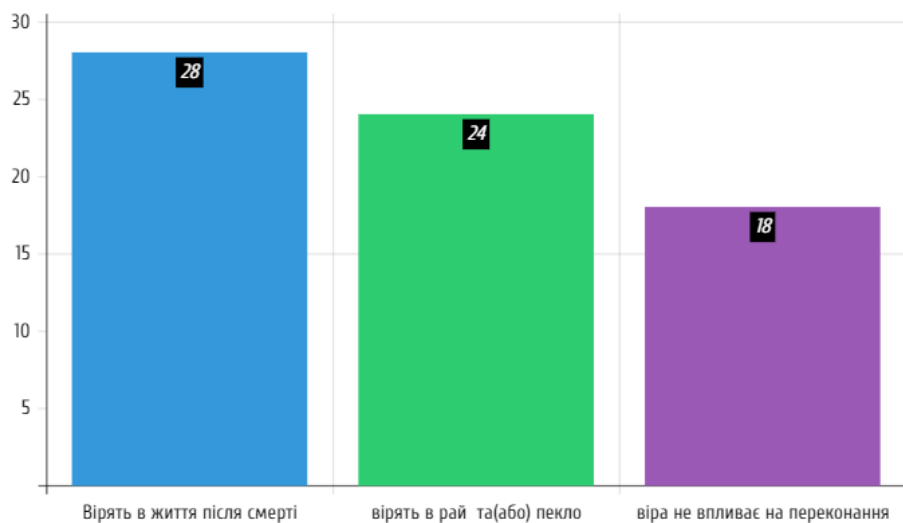
*Рисунок 2. Релігійні практики учасників*

### Релігійні практики учасників

- 9 осіб регулярно відвідують релігійні служби,
- 6 осіб моляться вдома щодня, 7 інколи
- 27 осіб не моляться взагалі ( з них 16 релігійні)

Ці дані відображають пасивну участь більшості учасників у релігійних практиках, як то відвідування служб або молитва вдома, а також вказують на значну частку осіб, які не залучені до релігійних ритуалів.

### Аспекти релігійних переконань



*Рисунок 3. Інші аспекти релігійності учасників*

## Релігійні переконання учасників

Ця діаграма показує різні аспекти релігійних переконань серед учасників:

- 28 осіб вірять у життя після смерті,
- 24 осіб вірять у рай і пекло,
- 18 осіб зазначили, що віра не має великого впливу на їхнє повсякденне життя.

Ці результати відображають значну частку осіб, які поділяють традиційні релігійні уявлення про післясмертне життя та кінцеві винагороди чи покарання. Однак, цікаво, що багато учасників відчують, що їхні релігійні переконання не мають значного впливу на їхнє повсякденне життя, що може вказувати на більш ліберальне або символічне ставлення до релігії.

З 40 осіб, 12 зазначили, що їхні релігійні переконання впливають на повсякденні рішення 12 відчують вплив релігії на свої моральні цінності. Це підкреслює значення релігії в особистісному та соціальному контексті.

З 40 осіб, 36 ставляться толерантно до представників інших релігійних спільнот, а 39 мають друзів інших релігійних переконань. Ці дані свідчать про високий рівень толерантності та міжрелігійної інтеграції серед учасників. Таке ставлення може сприяти соціальній гармонії та взаєморозумінню у багатокультурному суспільстві

Результати Опитувальника тривожності Спілбергера-Ханіна.

Для обрахунку результатів реактивної (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) використані наступні формули:

1. **Реактивна тривожність (РТ):**

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$$

де  $\Sigma 1$  — сума балів по пунктах шкали, що відносяться до реактивної тривожності (пункти 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18), а  $\Sigma 2$  — сума балів по всіх інших пунктах.

## 2. Особистісна тривожність (ОТ):

$$ОТ = \Sigma 2 - \Sigma 1 + 50$$

де  $\Sigma 2$  — сума балів по пунктах шкали, що відносяться до особистісної тривожності (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20), а  $\Sigma 1$  — сума балів по всіх інших пунктах.

Розрахунок виконується окремо для кожного учасника, після чого береться сума балів за відповідними пунктами, відповідно до їхньої категорії (РТ або ОТ), і додається або віднімається від 50 для отримання кінцевого результату.

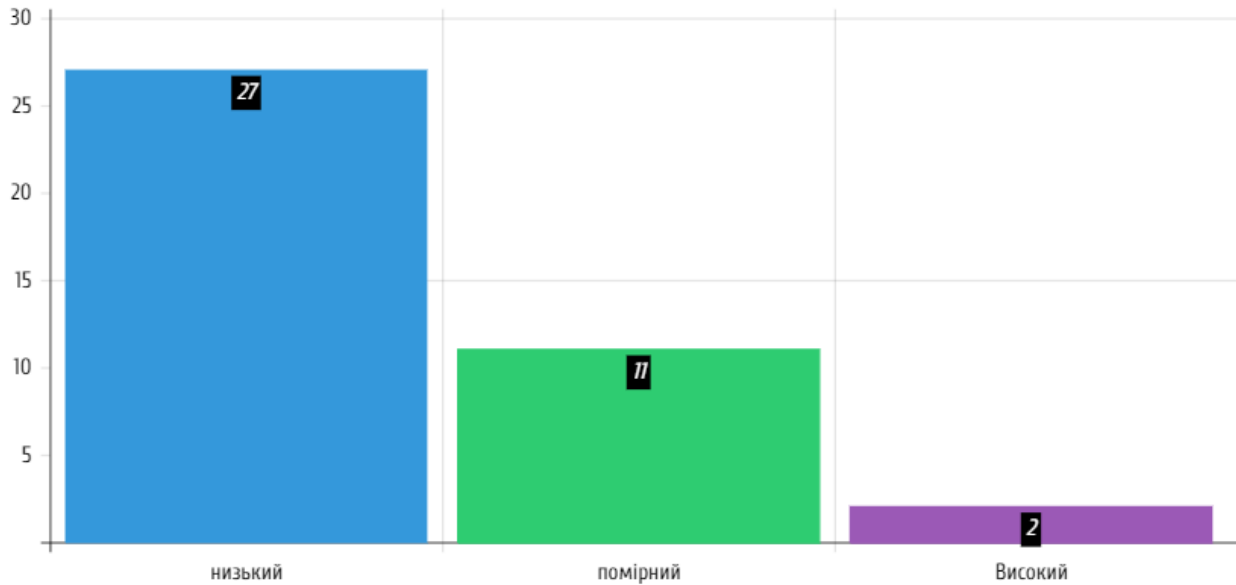
Рівень тривожності	РТ (кількість людей)	ОТ (кількість людей)
Низький рівень тривожності	29	27
Помірний рівень тривожності	10 (2 католика, 2 атеїста, 6 православні)	11
Високий рівень тривожності	1 (православний)	2

Таблиця 2. Рівень тривожності учасників



Рисунок 4. Реактивна тривожність учасників за опитувальником Спілберга-Ханіна

## Розподіл рівнів особистісної тривожності



*Рисунок 4. Особистісна тривожність учасників за опитувальником Спілберга-Ханіна*

У ході дослідження, що вивчало рівні тривожності серед 40 учасників, було використано дві шкали для оцінки: реактивну тривожність (РТ) та особистісну тривожність (ОТ). Дослідження мало на меті виявити, як розподіляються рівні тривожності серед учасників, і результати виявились дуже інформативними.

Згідно з новою схемою розподілу, учасники були класифіковані за трьома рівнями тривожності: низький (0-30 балів), помірний (31-45 балів) та високий (вище 45 балів). Це дозволило глибше зрозуміти психологічний стан учасників та потенційні психологічні впливи, які можуть вплинути на їх повсякденне життя та поведінку.

На низькому рівні тривожності знаходилось 29 учасників за шкалою РТ та сім за 27 ОТ. Це вказує на те, що ці особи, можливо, краще адаптовані до ситуацій, які можуть викликати стрес, і мають ефективні стратегії їх подолання.

Помірний рівень тривожності, який може свідчити про більшу чутливість до стресових факторів, але також про наявність деяких адаптивних механізмів, був виявлений у 10 учасників за шкалою РТ та 11 за шкалою ОТ. Це

може вказувати на те, що певна кількість учасників зіткнулася з труднощами, які вони все ще намагаються подолати, але ще не досягли стану глибокого психологічного комфорту.

Нарешті, високий рівень тривожності був виявлений у 1 учасника за шкалою РТ і у 2 за шкалою ОТ. Ці особи можуть зазнавати значних труднощів у справлянні зі стресом і можливо потребують додаткової підтримки або професійного втручання, щоб краще управляти своєю тривогою.

Ці результати вказують на необхідність подальших досліджень для глибокого розуміння факторів, що впливають на тривожність, а також розробки цільових інтервенцій, які могли б допомогти учасникам ефективніше справлятися з їхніми емоційними станами.

### **Шкала тривоги Бека**

Шкала включає 21 питання або твердження, які учасники оцінюють за чотирибальною системою від 0 (зовсім не турбує) до 3 (дуже сильно турбує). Максимальна сума балів може складати 63.

### **Розподіл рівнів тривожності за шкалою Бека:**

- 0-7 балів: Мінімальна тривожність
- 8-15 балів: Легка тривожність
- 16-25 балів: Помірна тривожність
- 26-63 бали: Виражена тривожність

### **Результати дослідження**

- **Мінімальна тривожність:** 12 учасників
- **Легка тривожність:** 16 учасників
- **Помірна тривожність:** 11 учасників
- **Виражена тривожність:** 1 учасників

<b>Рівень тривожності</b>	<b>Кількість учасників</b>
Мінімальна тривожність (0-7)	13
Легка тривожність (8-15)	16
Помірна тривожність (16-25)	10
Виражена тривожність (26-63)	1

*Таблиця 3. Тривожність учасників за шкалою Бека*

В рамках останнього психологічного дослідження, яке зосередилося на вимірюванні рівнів тривожності за шкалою тривоги Бека, було опитано 40 учасників. Ця шкала є важливим інструментом для визначення ступеня тривожних станів, розрахованого на оцінку від 0 до 63 балів, де вищі бали відповідають вищому рівню тривожності.

Результати дослідження демонструють різноманітність в рівнях тривожності серед учасників. Загальний розподіл показує, що:

- **13 учасників** мають **мінімальну тривожність (0-7 балів)**, що вказує на відсутність або незначні симптоми тривоги, що не впливають на повсякденну діяльність.
- **16 учасників** мають **легку тривожність (8-15 балів)**. Ці особи відчують деякі симптоми, але вони не мають значного впливу на їхню здатність функціонувати.
- **10 учасників** відзначено з **помірною тривожністю (16-25 балів)**. Цей рівень вказує на більш помітну тривогу, яка може іноді перешкоджати їхнім звичайним щоденним активностям.
- **1 учасників** показали **виражену тривожність (26-63 бали)**, що є індикатором серйозних тривожних розладів, які вимагають більш глибокого втручання та підтримки.

Ці дані свідчать про важливість психологічної допомоги та підтримки, особливо для осіб з помірними та вираженими рівнями тривожності. Наявність значної кількості осіб із помірним та вираженим рівнем тривожності підкреслює потребу в розвитку ефективних стратегій впорядкування з тривогою, які можуть включати як медикаментозне лікування, так і психотерапію.

Результати також акцентують на необхідності подальших досліджень у цій області, щоб краще зрозуміти причини варіативності рівнів тривожності та розробити більш цільові підходи до їх лікування та управління.

В кінці дослідження нами було встановлено зв'язок між релігійністю та тривожністю особистості.

Для аналізу де кожна релігійна група отримала різний рівень тривожності в залежності від кількості її представників та релігійної належності. В таблиці нижче представлено кількість осіб у кожній групі та їхні призначені бали тривожності:

Релігійна приналежність	Кількість осіб	Сума балів тривожності
Православні	23	67
Католики	6	15
Нерелігійні	11	26

Таблиця 4. Сума балів тривожності, кожної групи учасників опитування

Також хочеться відмітити відсутність ритуалів в житті релігійної особи.



Рисунок 5. Тривожні релігійні учасники опитування в складі всіх релігійних учасників

На цьому малюнку можна побачити, що серед 29 релігійних осіб, 9 мають тривожність з помірною тривожністю і вище. І серед цих 9 осіб, не відвідують храм і не моляться 8 осіб. Лише одна особа, яка відвідує храм і нечасто молиться, має також помірний рівень тривожності.

Особа що мають підвищений рівень особистісної тривожності, частіше є релігійними особами, але відсутність ритуалів у деяких тривожних релігійних осіб не дозволяє їм знизити свій рівень реактивної тривожності, тож хочеться відмітити відсутність ритуалів в житті релігійної особи як фактор тривожності.

Результати свідчать, що є тенденція до зниження тривожності серед більш традиційних релігійних груп, які приділяють більше уваги ритуалам (як у випадку з католиками), тоді як нерелігійні особи демонструють вищі бали тривожності. Це може свідчити про потенційну роль релігійності у забезпеченні психологічної підтримки та впорядкованості, яка може пом'якшувати тривожні симптоми.

Вищезгадані дані можуть допомогти в розробці тренінгу, так як ми можемо використати молитву в якості заземлення, поєднуючи її разом з іншими техніками. Таке поєднання є зрозумілим для тих осіб, які вважають себе віруючими і в моменти підвищеної тривоги і стресу можуть швидко згадати про молитву, а навчивши їх поєднувати молитву з іншими техніками, можна збільшити ефективність подолання тривоги і стреси в цих осіб в майбутньому.

## РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТРЕНІНГУ З ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ

### 3.1 Розробка тренінгу

Метою цього тренінгу є надати учасникам комплексні інструменти для ефективного подолання тривожності, враховуючи їхні релігійні переконання. Важливо розуміти, що тривожність може впливати на різні аспекти життя людини: фізичне самопочуття, емоційний стан та соціальні взаємодії. Однак підходи до боротьби з цим станом можуть суттєво відрізнятися залежно від світоглядних позицій. Для релігійних осіб важливими є духовні практики, такі як молитва або медитація, що допомагають відновити внутрішню рівновагу і спокій через звернення до вищих сил. Тренінг створює можливість оволодіти інструментами, які відповідають їхнім переконанням та допомагають підтримувати психологічне благополуччя в умовах сучасного стресового середовища.

Тренінг орієнтований на розвиток практичних навичок, які дозволять учасникам не лише теоретично ознайомитися з механізмами подолання тривожності, але й засвоїти конкретні техніки, що допоможуть їм у щоденному житті. Враховуючи індивідуальні потреби кожного учасника, підхід до подолання тривожності буде багатовекторним: для релігійних людей – через посилення духовного життя, для нерелігійних – через використання науково обґрунтованих технік. Це сприятиме підвищенню стійкості до стресу та покращенню психічного здоров'я в цілому.

Молитва та медитація є одними з найпоширеніших і найдавніших засобів подолання тривожності серед релігійних осіб. Молитва — це не просто форма звернення до вищої сили, але й потужний інструмент, який допомагає людям знайти внутрішній спокій. Для багатьох віруючих людей молитва стає способом висловити свої побоювання, страхи та тривоги. Цей процес, підкріплений вірою в божественну підтримку, знижує рівень стресу і допомагає знаходити емоційну рівновагу.

Молитва також дозволяє людям знайти сенс у життєвих викликах. Релігійні особи часто вірять, що будь-яка складна ситуація має божественне пояснення і є частиною вищого плану. Ця віра допомагає зменшити тривогу перед невідомим, оскільки вона дає відчуття контролю і надії на краще майбутнє. Люди, які вірять у божественну підтримку, часто менш схильні до панічних атак і можуть краще контролювати свої емоції.

Медитація, як форма духовного зосередження, є важливим компонентом релігійної практики. Вона допомагає знизити рівень тривожності через поглиблене занурення у себе і зосередження на позитивних, заспокійливих думках. У релігійному контексті медитація часто включає роздуми про духовні істини, молитви або сакральні тексти, що ще більше підсилює її ефективність.

Релігійні ритуали також сприяють зниженню рівня тривожності, оскільки вони надають людині структуру і послідовність. Регулярне відвідування служб або участь у ритуалах створює відчуття стабільності й передбачуваності, що важливо для тих, хто страждає від тривожних розладів. Ритуали об'єднують людей у спільноти, де кожен відчуває підтримку, що знижує відчуття соціальної ізоляції.

Ще одним важливим аспектом є колективна молитва. У багатьох релігійних спільнотах практика молитви виконується разом із іншими віруючими. Це додає емоційної підтримки і сприяє зниженню рівня стресу через відчуття причетності до більшого. Колективна молитва також має ефект спільної медитації, коли всі зосереджені на одному духовному предметі або проблемі, що сприяє емоційному звільненню.

Духовні практики, такі як медитація і молитва, можуть поєднуватися з дихальними техніками для ще більшого ефекту. Повільне, глибоке дихання під час молитви або медитації допомагає знижувати рівень кортизолу — гормону стресу, сприяючи загальному заспокоєнню організму. Ці техніки легко засвоїти і вони не потребують особливих навичок, що робить їх доступними для всіх.

Приклад вправи для релігійних осіб може включати групову молитву або індивідуальну медитацію на текст духовних настанов. Це може бути коротка сесія, під час якої учасники зосереджуються на духовному тексті, моляться або

розмірковуюють над сенсом свого життя. Така практика дозволяє знизити тривожність через духовне усвідомлення і зосередженість на позитивних аспектах життя.

Під час проведення тренінгу для релігійних осіб також важливо звертати увагу на унікальні духовні потреби кожного учасника. Деякі люди можуть знайти більше заспокоєння в молитві, тоді як інші — в медитації. Основне завдання тренера — допомогти учасникам знайти той метод, який найбільше резонує з їхніми духовними переконаннями.

Тренінг для релігійних осіб базується на використанні духовних практик, таких як молитва, медитація і ритуали, для зниження рівня тривожності. Ці методи можуть бути індивідуально підібрані для кожного учасника і адаптовані до його релігійних переконань і духовних потреб.

#### 4. Тренінг для нерелігійних осіб

Нерелігійні особи, які не звертаються до релігійних або духовних практик, можуть ефективно використовувати науково обґрунтовані методи подолання тривожності, такі як техніки усвідомленості (mindfulness) та дихальні вправи. Ці методи спрямовані на зосередження уваги на теперішньому моменті та надання людині можливості контролювати свої емоційні та фізіологічні реакції на стресові ситуації. Тренінги, що використовують техніки усвідомленості, допомагають людям навчитися спостерігати за своїми думками і почуттями без їх оцінки, що сприяє кращому розумінню себе та ефективному управлінню тривожністю.

Усвідомленість дозволяє людям зосередитися на своїх почуттях і фізичних відчуттях, не прив'язуючись до них емоційно. Це допомагає вивільнити напругу і знизити рівень тривожності, оскільки людина перестає розглядати свої переживання як негативні або проблемні. Замість цього вона просто спостерігає за ними, що дозволяє легше відпускати занепокоєння і не загострювати увагу на негативних емоціях.

Дихальні вправи є одним із найефективніших методів для заспокоєння нервової системи і зниження рівня тривожності. Техніка «4-7-8», наприклад, полягає у тому, що людина вдихає на 4 рахунки, затримує дихання на 7 рахунків

і видихає на 8 рахунків. Ця вправа допомагає заспокоїтися і сфокусуватися на власному диханні, що знижує рівень кортизолу в крові і стабілізує пульс. Це корисно для людей, які страждають на панічні атаки або підвищену тривожність.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) також є потужним інструментом для нерелігійних осіб. Вона спрямована на зміну негативних мисленнєвих патернів, які можуть викликати або підтримувати тривожність. Людина вчиться розпізнавати і замінювати негативні або ірраціональні думки на більш конструктивні та реалістичні. Наприклад, замість думки "Мене звільнять, якщо я зроблю помилку" людина може навчитися думати "Помилки трапляються, і це частина процесу навчання".

Усвідомленість також може поєднуватися з техніками релаксації, такими як прогресивна м'язова релаксація або візуалізація. Під час прогресивної м'язової релаксації людина послідовно напружує і розслаблює м'язи тіла, що допомагає знизити фізичну напругу, яка може виникати через тривожність. Візуалізація ж дозволяє людині уявляти спокійні, приємні місця або ситуації, що знижує рівень стресу.

Техніки усвідомленості можуть включати прості вправи, такі як концентрація на диханні або коротка медитація. Наприклад, вправа «Сканування тіла» передбачає повільне спостереження за відчуттями в кожній частині тіла, починаючи з пальців ніг і закінчуючи головою. Це допомагає повернутися до теперішнього моменту і заспокоїти розум.

Ще однією важливою технікою є так звані заземлювальні вправи, які допомагають людині повернутися до реальності і відійти від нав'язливих тривожних думок. Одна з таких вправ полягає в тому, щоб спостерігати за своїм оточенням і звертати увагу на конкретні речі: що ви бачите, чуєте, відчуваєте на дотик тощо. Це дозволяє перемкнути увагу з внутрішніх переживань на зовнішній світ, що допомагає знизити рівень тривоги.

Нерелігійні методи подолання тривожності є універсальними і підходять для всіх, незалежно від світоглядних переконань. Вони базуються на науково підтверджених методах і можуть бути використані в будь-якій ситуації, що

викликає стрес. Головне завдання тренера — навчити учасників тренінгу правильно застосовувати ці техніки у своєму житті.

Тож, тренінг для нерелігійних осіб спрямований на використання технік усвідомленості, дихальних вправ та когнітивно-поведінкової терапії для подолання тривожності. Ці методи допомагають краще розуміти себе, управляти емоціями та покращувати загальний стан психічного здоров'я.

## 5. Практичні вправи для релігійних і нерелігійних осіб

Практичні вправи є невід'ємною частиною будь-якого тренінгу з подолання тривожності, оскільки саме через практику учасники можуть відчути безпосередній вплив технік на свій емоційний стан. Вправи для релігійних і нерелігійних осіб можуть бути схожими за своєю структурою, але відрізнятися за змістом, враховуючи духовні або світські потреби кожної групи. Вони допомагають учасникам засвоїти теоретичні знання та закріпити практичні навички, що сприяють зниженню тривожності.

Техніка "заземлення" є універсальною і підходить для обох категорій. Ця техніка допомагає повернути людину до теперішнього моменту, допомагаючи відсторонитися від нав'язливих тривожних думок і зосередитися на реальності. У вправі «5-4-3-2-1» людина концентрується на п'яти речах, які вона бачить, чотирьох речах, які вона чує, трьох речах, яких вона може торкнутися, двох запахах, які вона відчуває, і одному смаку. Ця вправа активізує всі органи чуття, що допомагає знизити рівень тривожності та повернути відчуття контролю над собою.

Дихальні вправи, такі як техніка «4-7-8», є простим і ефективним способом зниження стресу. Вона полягає в тому, що людина вдихає на 4 рахунки, затримує дихання на 7 рахунків і видихає на 8 рахунків. Така вправа допомагає швидко заспокоїти нервову систему, зменшити рівень кортизолу в крові та знизити загальний рівень тривожності. Ця техніка також корисна в екстрених ситуаціях, коли людина відчуває напад паніки або підвищену тривожність.

Для релігійних осіб важливо поєднувати дихальні техніки або практики заземлення з молитвою або медитацією. Наприклад, під час виконання техніки "заземлення" можна повторювати коротку молитву або звернення до вищої сили,

що підсилює ефект заспокоєння. Це дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан, але й зміцнити віру, що є додатковим джерелом підтримки.

Прогресивна м'язова релаксація є ще однією важливою технікою, яка може бути використана в обох групах. Ця вправа полягає в поступовому напруженні та розслабленні м'язів по всьому тілу, починаючи з пальців ніг і закінчуючи шиєю та головою. Під час цієї техніки людина фокусується на своїх фізичних відчуттях, що допомагає відволіктися від тривожних думок і зняти фізичну напругу, пов'язану зі стресом.

Ще одним універсальним інструментом є техніка усвідомленого дихання. Учасники можуть навчитися фокусуватися на своєму диханні, спостерігаючи за тим, як повітря входить і виходить з тіла. Це допомагає стабілізувати дихання, що часто стає поверхневим і швидким під час тривоги. Усвідомлене дихання сприяє зниженню рівня тривожності і є відмінним способом боротьби з нападами паніки.

Релігійні учасники також можуть скористатися духовними текстами або медитаціями на божественні теми. Наприклад, медитація над сенсом релігійних настанов або біблійних віршів допомагає зосередитися на чомусь вищому, ніж повсякденні турботи. Це знижує рівень стресу, оскільки людина вірить у захист і підтримку з боку вищих сил, що дає відчуття безпеки.

Для нерелігійних осіб ефективною вправою може бути візуалізація спокійного місця або приємної ситуації. Ця техніка передбачає уявлення собі місця, де людина відчувається спокійно і захищено. Візуалізація допомагає відволіктися від стресових думок і зосередитися на позитивних образах, що знижує рівень тривожності.

Тренінг із подолання тривожності враховує різноманіття світоглядних переконань і потреб учасників, пропонуючи відповідні інструменти як релігійним, так і нерелігійним особам.

Для релігійних осіб акцент робиться на духовних практиках — молитві, медитації, участі в ритуалах, які дають внутрішній спокій, посилюють віру та відчуття підтримки. Ці практики інтегруються з техніками дихання і заземлення, що підсилює ефективність їх впливу.

Для нерелігійних осіб використовуються науково обґрунтовані методи, такі як усвідомленість, дихальні вправи, когнітивно-поведінкова терапія та візуалізація. Вони спрямовані на розвиток здатності контролювати емоційні реакції, стабілізувати психоемоційний стан і знижувати рівень стресу.

Практичні вправи, наприклад техніка "5-4-3-2-1", прогресивна м'язова релаксація чи метод «4-7-8», підходять для обох груп, але адаптуються до їхніх світоглядних особливостей. Релігійні учасники можуть доповнювати їх молитвою або медитацією, а нерелігійні зосереджуватися на фізіологічних аспектах.

Усі запропоновані підходи спрямовані на те, щоб учасники змогли впоратися з тривожністю, покращити емоційне самопочуття та підвищити стійкість до стресу, інтегруючи отримані навички в повсякденне життя.

### 3.2 Структура тренінгу і результати

На початку тренінгу учасники ознайомляться з темою та цілями заходу. Тренер коротко пояснить природу тривожності як емоційного стану та її вплив на психічне і фізичне здоров'я людини. Окрім цього, важливо буде встановити комунікативний контакт з учасниками, визначивши їхні очікування від тренінгу та індивідуальні потреби. Це допоможе створити атмосферу відкритості та довіри, необхідну для ефективної роботи під час практичних занять.

Для перевірки ефективності тренінгу, релігійним учасникам було запропоновано провести тестування для визначення реактивної тривожності за Спілбергом. Опитування проводилось у 20 осіб які погодились взяти участь в тренінгу.

<b>Рівень реактивної тривожності на початок тренінгу</b>	<b>РТ (кількість людей)</b>
Низький рівень тривожності	11
Помірний рівень тривожності	8
Високий рівень тривожності	1

*Таблиця 5. Рівень реактивної тривожності у учасників тренінгу на його початок*

Ця частина присвячена детальному аналізу тривожності та її наслідків для психічного і фізичного здоров'я людини. Тренер пояснить, як тривожність впливає на роботу нервової системи, серцево-судинної системи та загальний рівень життєвої енергії. Учасники дізнаються про різні підходи до подолання тривожності. Для релігійних осіб будуть представлені методи, такі як молитва, медитація та віра, що служать джерелом внутрішнього спокою.

У цьому блоці учасники навчаються використовувати молитву та медитацію для зниження рівня тривожності. Будуть також представлені дихальні техніки, які можна поєднувати з релігійними ритуалами для

досягнення ще більшого заспокоєння. Особливу увагу буде приділено груповому обговоренню ролі віри в процесі подолання тривожності. Це дозволить учасникам поділитися своїм досвідом та знайти додаткові інструменти для боротьби зі стресом через релігійні практики.

Для «заземлення» були використанні дихальні вправи, такі як техніка «4-7-8», є простим і ефективним способом зниження стресу. Вона полягає в тому, що людина вдихає на 4 рахунки, затримує дихання на 7 рахунків і видихає на 8 рахунків. Така вправа допомагає швидко заспокоїти нервову систему, зменшити рівень кортизолу в крові та знизити загальний рівень тривожності. Ця техніка також корисна в екстрених ситуаціях, коли людина відчуває напад паніки або підвищену тривожність.

Для перевірки ефективності тренінгу було проведене опитування з тривожності Спілберга.

<b>Рівень реактивної тривожності на кінець тренінгу</b>	<b>РТ (кількість людей)</b>
Низький рівень тривожності	16
Помірний рівень тривожності	4
Високий рівень тривожності	0

*Таблиця 6. Рівень реактивної тривожності у учасників після тренінгу*

На таблиці можна побачити зменшення рівня тривожності серед учасників. Можна припустити, що релігійні особи, але які не мали наявних ритуалів у своїй практиці, можуть зменшувати свою тривожність за допомогою молитви. Я вважаю, що потрібно провести подальше дослідження впливу обізнаності осіб в своїй релігії на їх тривожність, тому що, переважна більшість осіб, що виявляла помірний рівень тривоги, не молились і не ходили в храм. Цікавим було б, визначити залежність сили переконань і рівня тривожності.

Практичні вправи повинні бути регулярними, оскільки їхній ефект накопичується з часом. Учасники тренінгу можуть отримати рекомендації щодо

виконання вправ вдома: наприклад, короткі сеанси усвідомленості чи дихальні вправи протягом дня допоможуть підтримувати емоційну рівновагу.

Тренери можуть також пропонувати учасникам вести щоденники практик, де вони записують свої відчуття після виконання кожної вправи. Це допоможе відстежувати прогрес і зрозуміти, які техніки найбільше підходять конкретній людині.

Практичні вправи, такі як дихальні техніки, техніка заземлення та прогресивна м'язова релаксація, є універсальними і можуть використовуватися як релігійними, так і нерелігійними учасниками. Водночас для релігійних осіб можна поєднувати ці вправи з молитвою або медитацією, що додає духовного сенсу практиці і підсилює її ефект. Нерелігійні особи можуть використовувати науково обґрунтовані методи, такі як когнітивна-поведінкова терапія і техніки усвідомленості, що також сприяють зниженню рівня тривожності.

Основним результатом тренінгу є покращення здатності учасників контролювати свої емоції та підтримувати психічне здоров'я. Регулярна практика вправ дозволяє знизити рівень тривожності, підвищити стійкість до стресу і покращити загальний стан здоров'я. Важливо, щоб учасники продовжували застосовувати вивчені техніки після завершення тренінгу, оскільки їхній ефект стає помітнішим з часом.

## ВИСНОВКИ

На основі аналізу взаємозв'язку між тривожністю особистості та рівнем релігійності можна зробити висновок, що існує значима взаємодія між цими двома факторами. Тривожність, яка визначається як почуття страху, невпевненості та небезпеки, може стимулювати пошук підтримки і впевненості у вірі та духовності. Деякі особистості, які мають виражений рівень тривожності, можуть шукати в релігійних віруваннях та практиках засоби зняття стресу та забезпечення внутрішнього спокою.

Ця перспектива підкреслює значення релігійності як ресурсу для психологічної адаптації та благополуччя в умовах тривожності. Відчуття належності до релігійної спільноти та віра в вищу силу можуть надати підтримку та впевненість в трудних життєвих ситуаціях. Відчуття спільноти з іншими віруючими, можливість поділитися своїми переживаннями та отримати підтримку може зменшити відчуття ізоляції та самотності, які часто супроводжують тривожність.

Крім того, переконання у наявності доброго порядку в світі та в силі вищої сили може створювати відчуття контролю та безпеки, надаючи особистості психологічну опору в умовах стресу та невпевненості. У цьому контексті, релігійні практики, такі як молитва, медитація або релігійні ритуали, можуть слугувати як засоби зняття стресу та забезпечення внутрішнього спокою.

Отже, релігійність може бути важливим фактором, що сприяє адаптації та подоланню тривоги, допомагаючи особистості з високим рівнем тривожності знаходити психологічну підтримку та внутрішній мир в релігійних переконаннях та практиках. Релігійність може слугувати важливим ресурсом для подолання тривоги через забезпечення відчуття спільноти, віри в силу вищої сили та переконання в наявності доброго порядку в світі. Таким чином, релігійні переконання та практики можуть виступати як засоби адаптації до стресових ситуацій та забезпечення психологічного благополуччя для осіб з високим рівнем тривожності.

Ця точка зору додає важливий аспект у розумінні ролі релігійності в контексті подолання тривоги. Забезпечення відчуття спільноти через участь у

релігійних обрядах та спілкування з іншими віруючими може стати важливим джерелом підтримки та розуміння в умовах тривоги. Це дозволяє особистості відчувати, що вона не самотня у своїх переживаннях, а має спільноту, яка розуміє її та готова підтримати.

Також, віра в силу вищої сили та переконання в наявність доброго порядку в світі можуть надати особистості внутрішній pokій та впевненість у майбутньому, навіть у зустрічі з невизначеністю та стресом. Ця віра може стати джерелом моральної сили та внутрішньої опори, яка допомагає особистості переживати складні ситуації з більшою емоційною стабільністю.

Був проведений тренінгу, для допомоги людям подолати тривогу, використовуючи практичні інструменти і техніки, що відповідають їх релігійним переконанням. Для релігійних людей духовні практики, такі як молитва, медитація та ритуали, допомагають відновити внутрішню рівновагу та спокій, звертаючись до вищих сил. Ці методи можуть поєднуватися з дихальними техніками, практиками заземлення та поступовою м'язовою релаксацією. Універсальні методиками, такі як "4-7-8" і "5-4-3-2-1", можуть бути адаптовані для обох груп. Основна увага приділяється розвитку практичних навичок управління тривожністю, покращенню емоційного самопочуття та підвищенню стійкості до стресу. Тренінг враховує різноманітність світоглядних переконань і потреб, пропонуючи інструменти, що враховують індивідуальні точки зору.

Результати тренінгу показали зниження рівня тривожності у релігійних учасників, що може бути використаним ними у майбутньому для подолання тривожності в різних життєвих ситуаціях.

Таким чином, релігійність може бути не лише засобом адаптації, але і значним ресурсом для забезпечення психологічного благополуччя осіб, які стикаються з високим рівнем тривожності.

Загалом, розуміння зв'язку між тривожністю та релігійністю важливо для розробки індивідуальних стратегій психологічної підтримки та психотерапії, а також для поглибленого вивчення впливу релігії на психічне здоров'я та добробут особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Біблія або Книги Святого Письма Старого й Нового Заповіту. Київ: Українське біблейне товариство. 2002. 1159 с.
2. Особливості релігійного і церковно-релігійного самовизначення громадян України: тенденції 2000–2021 рр. (Інформаційні матеріали). Київ, 2021. URL: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiUn86RvoL3AhUqtYsKNfHuCKUQFnoECAwQAQ&url=htt>
3. Предко В. В. Значення духовних цінностей для розвитку етнонаціональної спільноти. ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЇ – 2019 : матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції, м. Харків, 24 квітня 2019 р., Харків, 2019. С. 53–54.6.
4. Предко В. В. Психологічний вимір етнонаціональної ідентичності. Наукові записки національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог, 2018. Вип. 7. С. 100–107.
5. Предко Д. Є. Почуття як складова релігієзнавчої концепції З. Фрейда. *Гуманітарні студії*. 2014. Вип. 24. С. 70–77.
6. Предко Д. Є. Релігійні почуття: сенсожиттєвий потенціал. *Вісник кийівського національного університету імені Тараса Шевченка. філософія. політологія*. 2013. Вип. 4 (114). С. 45–48.
7. Сковорода Г. Наркіс. Розмова про те: пізнай себе. Твори у 2 т. Т1. Київ : Обереги, 1994. С. 150–195.11. Тиллих П. Мужество быть.
8. Цимбалюк, І. М. Психологія : Навчальний посібник / І. М. Цимбалюк ; МОН України. – К. : ВД "Професіонал", 2004. – 216 с.
9. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
10. Ясточкіна, І. (2023). Прояви Тривожності Серед Студентської Молоді. *Педагогічні науки: теорія та практика*, (1), 173-180. вилучено із <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/pedagogics/article/view/3366>

11. Ханін Ю.Л. Міжособистісна й внутрішньогрупова тривога в умовах значимої межособистісної діяльності // Питання психології. 1993. №5. С. 56 – 64
12. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. *Сучасна війна: гуманітарний аспект*. 1996. С. 63–66.
13. The righteous mind: why good people are divided by politics and religion. *Choice Reviews Online*. 2012. Vol. 49, no. 12. P. 49–7185–49–7185. URL: <https://doi.org/10.5860/choice.49-7185>
14. Hanson R., Simler K. *The Elephant in the Brain: Hidden Motives in Everyday Life*. Oxford University Press, 2020. 416 p.
15. Shakhov V., Shakhov V., Lebedieva N. Соціально-психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій. *Personality and environmental issues*. 2023. Т. 2, № 5. С. 62–67. URL: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3\(5\)-62-67](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(5)-62-67).
16. Бондар В. Т., Ціпоренко С. Ю. Психологічна стійкість як компонент регулювання в публічному управлінні. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування*. 2024. № 11. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2024-11-02-01>.
17. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.-К.:Марич,2009.-76с
18. Кісарчук З. Г. Методологія і методи практичної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 2. С. 53–57.
19. Семиченко В.А. Психологія емоцій: модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів та студентів/В. А. Семиченко. - К. : Магістр-S, 1999. - 127 с
20. Семиченко В.А. Психичний стан : модульний курс (лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи) для викладачів і студентів / В. А. Семиченко. - К. : Магістр-S, 1998. - 207 с.
21. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І. І. Стрілецька // Науковий часопис

Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. – Вип. 1 (46). – Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – С. 266-272

22. Суонсон, К.Дж.; Бурес, М.; Джонсон, М.П. ; Липа, А-М.; Монн, Дж. & Schoerr, D.D. (2005). Метаботропні рецептори глутамату як нові мішені для тривожних та стресових розладів. Преподобний Виявлення наркотиків. 4: 131–144

23. Revising the intolerance of uncertainty model of generalized anxiety disorder: evidence from UK and italian undergraduate samples / G. Bottesi et al. *Frontiers in psychology*. 2016. Vol. 7. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01723>.

24. Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany / C. Benke et al. *Psychiatry research*. 2020. Vol. 293. P. 113462. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113462>.

25. Stratton G. M., Jung C. G. Psychology and religion. *The american journal of psychology*. 1939. Vol. 52, no. 2. P. 310. URL: <https://doi.org/10.2307/1416123>.

26. Hackney C. H., Sanders G. S. Religiosity and mental health: a meta-analysis of recent studies. *Journal for the scientific study of religion*. 2003. Vol. 42, no. 1. P. 43–55. URL: <https://doi.org/10.1111/1468-5906.t01-1-00160> (date of access: 26.11.2024).

27. Hall, G. S. (1882). The moral and religious training of children. *The Princeton Review*, 9, 26–48.

28. Harris J. I., Schoneman S. W., Carrera S. R. Approaches to religiosity related to anxiety among college students. *Mental health, religion & culture*. 2002. Vol. 5, no. 3. P. 253–265. URL: <https://doi.org/10.1080/13674670110112730>.

29. Hasan, H. (1999). A standardization of the General Health Questionnaire in the State of Kuwait. *Journal of the Social Sciences*, 27(2), 113–139. **(in Arabic)**.

30. Higgins J. P. T., Thompson S. G. Quantifying heterogeneity in a meta-analysis. *Statistics in medicine*. 2002. Vol. 21, no. 11. P. 1539–1558. URL: <https://doi.org/10.1002/sim.1186>.
31. Hoge R. A validated intrinsic religious motivation scale. *Journal for the scientific study of religion*. 1972. Vol. 11, no. 4. P. 369. URL: <https://doi.org/10.2307/1384677>.
32. Hibben J. G. The varieties of religious experience, A study in human nature. *Psychological review*. 1903. Vol. 10, no. 2. P. 180–186. URL: <https://doi.org/10.1037/h0066602>.
33. Jansen K. L., Motley R., Hovey J. Anxiety, depression and students' religiosity. *Mental health, religion & culture*. 2010. Vol. 13, no. 3. P. 267–271. URL: <https://doi.org/10.1080/13674670903352837> (date of access: 26.11.2024).
34. Academy of Religion and Mental Health (U.S.). Religion, culture, and mental health. [New York] : New York Univ. Press, 1961. 157 p.
35. Religion, psychopathology, and substance use and abuse; a multimeasure, genetic-epidemiologic study. *American journal of psychiatry*. 1997. Vol. 154, no. 3. P. 322–329. URL: <https://doi.org/10.1176/ajp.154.3.322> (date of access: 26.11.2024).
36. Jansen K. L., Motley R., Hovey J. Anxiety, depression and students' religiosity. *Mental health, religion & culture*. 2010. Т. 13, № 3. С. 267–271. URL: <https://doi.org/10.1080/13674670903352837> (дата звернення: 26.11.2024).
37. Ackley R. W. Contemporary CBT. *PsycCRITIQUES*. 2017. Т. 62, № 18. URL: <https://doi.org/10.1037/a0040826> (дата звернення: 26.11.2024).
38. Religion and anxiety disorder: an examination and comparison of associations in young, middle-aged, and elderly adults / M. d. , m. s. H. G. Koenig et al. *Journal of anxiety disorders*. 1993. Vol. 7, no. 4. P. 321–342. URL: [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(93\)90028-j](https://doi.org/10.1016/0887-6185(93)90028-j) (date of access: 26.11.2024).

39. Marshall R. D., Klein D. F. Conceptual antecedents of the anxiety disorders. *Anxiety disorders*. Oxford, UK. С. 1–22. URL: <https://doi.org/10.1002/9780470986844.ch1> (дата звернення: 26.11.2024).
40. Hummel L. M. Handbook of religion and mental health. *The journal of clinical psychiatry*. 2000. Т. 61, № 10. С. 789. URL: <https://doi.org/10.4088/jcp.v61n1011a> (дата звернення: 26.11.2024).
41. Vasegh S., Mohammadi M.-R. Religiosity, anxiety, and depression among a sample of iranian medical students. *The international journal of psychiatry in medicine*. 2007. Т. 37, № 2. С. 213–227. URL: <https://doi.org/10.2190/j3v5-l316-0u13-7000> (дата звернення: 26.11.2024).
42. Lavrič M., Flere S. Trait anxiety and measures of religiosity in four cultural settings. *Mental health, religion & culture*. 2010. Vol. 13, no. 7-8. P. 667–682. URL: <https://doi.org/10.1080/13674670701414961> (date of access: 26.11.2024).
43. Academy of Religion and Mental Health (U.S.). Religion, culture, and mental health. [New York] : New York Univ. Press, 1961. 157 p.
44. Leondari A., Gialamas V. Religiosity and psychological well-being. *International journal of psychology*. 2009. Т. 44, № 4. С. 241–248. URL: <https://doi.org/10.1080/00207590701700529> (дата звернення: 26.11.2024).
45. Barkan S. E., Greenwood S. F. Religious attendance and subjective well-being among older americans: evidence from the general social survey. *Review of religious research*. 2003. Т. 45, № 2. С. 116. URL: <https://doi.org/10.2307/3512578> (дата звернення: 26.11.2024).
46. Муляр В. І., Суліменко О. Г. «Протестантська етика і дух капіталізму» макса вебера: контекст самореалізації людини. *Culturological almanac*. 2023. № 1. С. 127–135. URL: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.1.17> (дата звернення: 26.11.2024).
47. Loewenthal K. M. Religion, culture and mental health. Cambridge : Cambridge University Press, 2007. 162 p.

48. Loewenthal K. Psychology of religion: a short introduction. Oneworld Publications, 2000. 192 p.

49. Mattis J. S. Religion and spirituality in the meaning-making and coping experiences of african american women: a qualitative analysis. *Psychology of women quarterly*. 2002. Т. 26, № 4. С. 309–321. URL: <https://doi.org/10.1111/1471-6402.t01-2-00070> (дата звернення: 26.11.2024).

50. Barrett J. L., Pargament K. I. The psychology of religion and coping: theory research practice. *Review of religious research*. 1998. Т. 40, № 1. С. 89. URL: <https://doi.org/10.2307/3512468> (дата звернення: 26.11.2024).

51. Pfeifer, S., & Waelty, U. (1999). Anxiety, depression, and religiosity—a controlled clinical study. *Mental Health, Religion & Culture*, 2(1), 35–45. <https://doi.org/10.1080/13674679908406330> (дата звернення: 26.11.2024).

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### 1. Демографічна інформація:

- Вік
- Стать

#### 2. Релігійна приналежність:

- Чи вважаєте ви себе релігійною особою?
- Якщо так, до якої релігії ви належите?

#### 3. Релігійна практика:

- Чи відвідуєте ви релігійні служби? (Як часто?)
- Чи молитесь ви вдома? (Як часто?)

#### 4. Релігійні переконання:

- Чи вірите ви в життя після смерті?
- Чи вірите ви в рай та пекло?
- Яке значення має віра у вашому повсякденному житті?

#### 5. Вплив релігії на поведінку:

- Чи впливає ваша релігія на ваші повсякденні рішення?
- Чи має ваша релігія вплив на ваші моральні цінності?

#### 6. Ставлення до інших релігій:

- Як ви ставитесь до інших релігій?
- Чи маєте ви друзів інших релігійних переконань?

## ДОДАТОК Б

### Опитувальний бланк тривожності (Спілбергера-Ханіна)

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я відчуваю задоволення.	1	2	3	4
2.	Я швидко втомлююсь.	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати.	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.	1	2	3	4
5.	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
6.	Я почуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний.	1	2	3	4
8.	Очікувані труднощі дуже непокоять мене.	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
10.	Я буваю повністю щасливий.	1	2	3	4
11.	Я приймаю все занадто близько до серця.	1	2	3	4
12.	Мені не дістає впевненості у собі.	1	2	3	4
13.	Я почуваю себе в безпеці.	1	2	3	4
14.	Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.	1	2	3	4
15.	У мене буває хандра.	1	2	3	4
16.	Я задоволений.	1	2	3	4
17.	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.	1	2	3	4

## ДОДАТОК Б

### Тест з визначення рівня тривожності по Беку (BAI)

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Дата дослідження \_\_\_\_\_

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				