

НУБІП України

НУБІП України

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

10.01 – КР. 82 “З” 2023.02.09. 15 ПЗ

МОРГУН КАРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА

2023 р.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

НУБІП України

Факультет Гуманітарно-педагогічний

УДК 159.964.21:2-057.875

НУБІП України

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

В.о. завідувача кафедри психології

Грига МАРТИНЮК

(підпис) (ПБ)

“ _____ ” 2023 р.

НУБІП України

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему “Індивідуальні особливості та особливості внутрішньо-
особистісного конфлікту релігійної молоді”

НУБІП України

Спеціальність 053 “Психологія”

НУБІП України

Гарант освітньої програми

доктор психологічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

Віталій ПІМАРГУН

(підпис) (ПБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

доктор психологічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

Олексій ПОЛУНІН

(підпис) (ПБ)

НУБІП України

Виконала

(підпис)

Карина МОРГУН

(ПБ студента)

НУБІП України

КИЇВ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

Ірина МАРТИНЮК

2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання магістерської кваліфікаційної роботи

студентці

Моргун Карині Олександрівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 053 "Психологія"

(код і назва)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **"Індивідуальні особливості та особливості внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді"**

затверджена наказом ректора НУБіП України від "09" лютого 2023 р. № 82 "З"

Термін подання завершеної роботи на кафедру 2023.10.17

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про індивідуальні особливості та внутрішньо-особистісний конфлікт, результати наукових

досліджень проблеми переживання внутрішньо-особистісного конфлікту релігійною молоддю, науково-практичні розробки питання застосування тренінгу у роботі з релігійною молоддю.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Вплив релігійної самоідентифікації на індивідуальні особливості внутрішнього конфлікту у молоді.
2. Особливості переживання внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді.
3. Вплив індивідуальних особливостей релігійної молоді на внутрішньо-особистісний конфлікт.
4. Діагностика індивідуальних особливостей та внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді.
5. Розвиток стратегій корекції та підтримки для релігійної молоді з високим рівнем внутрішнього конфлікту.

Дата видачі завдання " 10 " лютого 2023 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

Олексій ПОЛУНІН

(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання прийняла до виконання

Карина МОРГУН

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз індивідуальних особливостей та особливостей внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді.	
1.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення релігійності та внутрішньо-особистісного конфлікту.....	11
1.1.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення релігійності.....	11
1.1.2. Поняття та сутність внутрішньо-особистісного конфлікту.....	13
1.1.3. Чинники, що впливають на виникнення внутрішньо-особистісного конфлікту.....	18
1.2. Індивідуальні особливості релігійної молоді.....	19
1.3. Особливості внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді.....	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	32
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження індивідуальних особливостей та особливостей внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді.	
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів за психодіагностичними методиками.....	42
2.3. Математична обробка результатів емпіричного дослідження.....	52
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	55
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ.	
3.1. Розробка та проведення корекційної програми.....	57
3.2. Перевірка ефективності корекційної програми.....	83
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	88
ЛІТЕРАТУРА.....	89

НУБІП України

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна магістерська робота присвячена розробці проблеми індивідуальних особливостей та особливостей внутрішньо-особистісного конфлікту серед релігійної молоді.

Робота містить три розділи. Перший із них розкриває теоретичні питання проблеми індивідуальних особливостей та особливостей внутрішньо-особистісного конфлікту. Зокрема, аналізуються теоретико-методологічні підходи до вивчення релігійності та внутрішньо-особистісного конфлікту. Розглядаються різні аспекти цього питання, включаючи вплив релігійних вимог та очікувань, конфлікти між особистими бажаннями та релігійними нормами. Увага акцентується на вивченні особливостей релігійної молоді та їх внутрішньо-особистісних конфліктів.

Зроблений висновок про те, що індивідуальні особливості особистості можуть значно вплинути на виникнення певного виду внутрішнього конфлікту та на його перебіг.

Другий розділ висвітлює емпіричне дослідження. Описані використані методи, процедуру дослідження, приділено увагу аналізу отриманих результатів.

За результатами емпіричного дослідження з'ясовано, що у релігійної молоді частіше зустрічались риси пов'язані з загальним рівнем внутрішнього конфлікту, а також було помічено вищий рівень загального внутрішнього конфлікту у людей з зовнішньою релігійністю.

Третій розділ присвячений розробці тренінгової програми. Обґрунтовані застосовані методики, виділено мету та цілі кожного заняття. Запропонована тренінгова програма. Проведено її апробацію. За результатами апробації зроблені висновки про зниження внутрішньо-особистісної конфліктності у релігійної молоді, що свідчить про ефективність тренінгової програми.

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Релігія – це явище, що супроводжує людство протягом всього його існування та еволюції і впливає на людські відносини. Науковці ведуть дискусії щодо походження та розвитку релігійних поглядів і вірувань серед людей. Оцінки ролі релігії в суспільстві різняться, і майбутнє релігії залишається питанням обговорення. Проте немає сумніву у тому, що релігія грає важливу роль у розвитку історії та суспільних відносин будь-якої держави, нації, групи і індивіда, і не може бути ігнорована.

Дослідження релігійності мають досить довгу передісторію та досить коротку історію. Феномен релігійності досліджувався з початку виділення психології як окремої науки. Знаменита робота У. Джеймса «Різноманітність релігійного досвіду» виходить у 1902 році. Поодинокі яскраві роботи з теми психології релігії виникали протягом усього ХХ століття: це окремі роздуми З. Фрейда та інших психоаналітиків, і роботи К.Г. Юнга, присвячені несвідомому. Особливу роль зіграли гуманісти: Г. Олпорт та його книга «Індивід та її релігія» («The Individual and His Religion», 1950), Е. Фром, А. Маслоу. Це далеко не повний огляд досліджень, які проводилися в Європі, США, а також в інших куточках світу протягом другої половини ХХ століття. Основне завдання цієї короткої історичної довідки – показати, що дослідження були, в них вже можна розглянути певну тематичну спеціалізацію, проте як окрема підгалузь психологія релігії не була ніде зафіксована.

Початком історії психології релігійності як окремої підгалузі символічно можна позначити кінець ХХ століття, коли накопичені знання вимагали створення світового наукового майданчика для обговорення важливих питань психології та релігії. Таким майданчиком послужив «Міжнародний журнал психології релігії» (International Journal for the Psychology of Religion), який почав видаватися 1991 року. Саме завдяки

суворому науковому фільтру, що створює академічне періодичне видання, були вироблені методологічні засади психології релігії.

Р.Ф. Палоутсон та К.Л. Парк говорять про те, що протягом цілого століття проводилися дослідження у галузі психології релігії, але це були дослідження окремих психологічних явищ. Жодної психологічної теорії релігійності не сталося. Донедавна це був набір абсолютно розрізнених даних, які навіть не намагався об'єднати [17]. За філософсько-теологічний характер і відсутність психології як такої критикує її Н. Русьо. Він свідчить про багатство міркувань поряд зі слабкістю психологічних теоретичних пояснень [46].

Аналізуючи теми досліджень у галузі психології релігії у Міжнародному журналі психології релігії (International Journal for the Psychology of Religion) 2012-2016 років, можна виділити основні теми.

На першому місці за частотою публікацій тема здоров'я та релігії. Досліджується зв'язок релігійності та релігійного світогляду на фізичне та духовне здоров'я, взаємодія психотерапії та релігійної духовної допомоги. При цьому більша кількість публікацій присвячена саме проблемі душевного здоров'я. Помітне число робіт присвячено темам, що перебувають на межі психології релігійності та питань патопсихології, наприклад, аналізується внутрішня душевна боротьба у зв'язку з патопсихологічними процесами при шизофренії. Фізичному здоров'ю також присвячено ряд статей, де розглядається вплив релігії на здоровий спосіб життя або практики звернення за медичною допомогою.

На другому місці за частотою публікацій – соціально-психологічні процеси та релігія. Тут переважна кількість публікацій присвячена питанням формування соціальних стереотипів, установок та забобонів.

Ще два напрями в цьому розділі складають дослідження питань соціалізації в рамках різних конфесій, соціокультурного середовища та міжгрупових відносин.

Наступною за частотою в публікаціях виявилася тема внутрішньої боротьби. Вона розглядається і як варіант внутрішнього конфлікту між суперечливими цінностями, вимогами навколишнього світу та релігії, і як спроба подолання обставин або власних проявів з позицій релігійних уявлень індивіда.

На четвертій позиції опинилися дві теми: побудови релігійних образів та уявлення про смерть. У роботах, присвячених образам, описуються когнітивні процеси, задіяні у формуванні індивідуальних уявлень віруючих.

На наступному місці - психологія особистості та питання психології релігії. Тут розглядаються різні типи особистості та особистісні риси, що формуються та працюють у різних релігійних контекстах, проблема культури та особистості, ціннісні структури та їх формування. Далі за рейтингами йдуть методологічні проблеми психології релігії.

Наступне місце розділили питання емоцій та релігійності як пошукової активності особистості. У першому випадку розглядаються різні емоційні переживання у зв'язку з релігійними практиками та вплив релігії на емоційне відреагування різних життєвих ситуацій. У другому – пошукова активність виступає як одна з пояснювальних моделей потреби людини в релігії, так само пошукова активність розглядається як один із стилів релігійності, поряд із зовнішньою та внутрішньою релігійністю.

Тематика сучасних досліджень релігійності досить обширна, предмет цієї галузі психології виявився досить ємним, але, оскільки, ця область науки досить нова в ній немає достатньої кількості досліджень по певним темам, наприклад, в області індивідуальних особливостей та внутрішнього конфлікту.

Психологію релігії на етапі розвитку можна охарактеризувати як субдисципліну, що володіє великим науковим потенціалом. Ця підгалузь вже має внутрішню диференціацію - є певні напрямки досліджень, що закріпилися, які досить добре розроблені. Такі, як: соціальна психологія релігії, когнітивна психологія релігії, питання ціннісно-смыслові сфери, релігія та здоров'я,

вплив релігії на адиктивну поведінку, релігія та кризові стани та низка інших.

Проте йдеться переважно про зарубіжну психологію: в Україні досягнення психології релігії та її внутрішня структура поки що не настільки помітні. У

цілому нині психологія релігії - перспективний напрям, що може дати багато

як фундаментальній науці, так і служити завданням прикладного характеру.

Мета дослідження – вивчення індивідуальних особливостей та особливостей внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді.

Об'єкт дослідження – індивідуальні особливості та внутрішньо-особистісний конфлікт.

Предмет дослідження – індивідуальні особливості та особливості внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді.

Гіпотеза дослідження.

- припускається що у релігійної молоді частіше зустрічаються

індивідуальні особливості, що пов'язані з внутрішньо-особистісним конфліктом.

- припускаємо, що проходження соціально-психологічного тренінгу знизить рівень внутрішньо-особистісної конфліктності.

Завдання дослідження:

1) Провести теоретичний аналіз літературних джерел та узагальнити дані;

2) Вибрати та обґрунтувати методи експериментального дослідження;

3) Провести емпіричне дослідження, обробити отримані дані;

4) Інтерпретувати отримані дані, узагальнити їх та сформулювати висновки.

5) Розробити корекційну програму внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді.

Методи дослідження:

Теоретичні – методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення;

Емпіричні:

1) Тест визначення структури ідивідуальної релігійності (Ю. В. Щербатих)

2) Шкала релігійної орієнтації (Г. Олпорт, Д. Росе)

3) 16-ти факторний опитувальник Кеттела

4) Тест виявлення рівня внутрішньо-особистісної конфліктності (А.

І. Шипіцов)

Та методи математичної обробки: дисперсійний аналіз, коефіцієнт кореляції Пірсона для знаходження кореляційних зв'язків між змінними, t-критерій Стюдента для визначення значущості різниці результатів.

Теоретична значущість дослідження – дане дослідження дає розуміння про індивідуальні особливості та особливості внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді

Практична значущість дослідження - матеріали дослідження можуть бути використанні психологами у роботі для кращого розуміння індивідуальних особливостей роботи з релігійною молоддю, раннього виявлення можливого внутрішньо-особистісного конфлікту та допомогою у його вирішенні.

Структура та обсяг роботи: Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬО- ОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ РЕЛІГІЙНОЇ МОЛОДІ

1.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення релігійності та внутрішньо-особистісного конфлікту

1.1.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення релігійності

В історії психології релігії сформувався цілий ряд підходів до розуміння психологічної природи релігійної особистості. Істотний внесок у дослідження даної проблематики зробив засновник психології релігії як наукового напрямку, відомий американський філософ і психолог Вільям Джеймс. «Радикальний емпіризм У. Джеймса призводить його до ідеї, що релігійні системи беруть свій початок у досвіді конкретних людей, тому релігія у витоках базується на безпосередньому чуттєвому досвіді і лише, потім перетворюється на систему теологічних і філософських ідей» [58].

У. Джеймс розуміє релігію подвійно: як соціальний інститут і як особисте переживання. Саме її друга іпостась розглядається їм як предмет психології релігії. У цьому аспекті релігія визначається У. Джеймсом як «почуття, дія і досвід окремої особистості, а також її ставлення до того, що вона шанує як божество» [58]. При цьому, описуючи значення релігійності для формування особистості, У. Джеймс підкреслює, що істотним компонентом формування релігійної свідомості є воля, тобто звернення до релігії добровільно з усвідомленням свого вибору.

Психоаналітичний підхід до вивчення релігійності знайшов свій відбиток у роботах З. Фрейда, К. Юнга, Е. Фромма. Так, наприклад, з погляду З. Фрейда, основою формування релігійного світогляду є безпорадність людини перед природними силами та внутрішніми інстинктами. При цьому він припускає, що релігію витіснить наука, а релігійні функції реалізовуватимуться особистістю внаслідок її власного внутрішнього зростання.

У психоаналітичній традиції ставлення до релігії двояке. У класичному психоаналізі, прикладом якого можуть стати роботи З. Фрейда, релігія сприймається як форма колективного неврозу. У своїй роботі він називає її формою масового божевілля, яке "перебуває у применшенні цінності життя та в ілюзорному спотворенні реальної картини світу - його передумовою є залякування інтелекту" [14]. Проте вже в постфрейдизмі значення релігії набуває більш позитивного забарвлення. Так, К.Г. Юнг як функції релігії вказував зниження психоемоційного напруження, створення системи декодування несвідомого досвіду, сенсоутворюючу функцію: «Людині обов'язково потрібні ідеї та переконання, що надають сенс її життю і дозволяють знайти своє місце у всесвіті... роль релігійних символів якраз і полягає в тому, щоб зробити життя людей осмисленим» [23].

Проте з найбільшим розумінням до дослідження цінності феномена релігії підійшли представники екзистенційно-гуманістичного (якщо говорити про зарубіжну психологію) та гуманітарного спрямування. В. Франкл вважав, що віра у вищий зміст "має величезне психотерапевтичне та психогігієнічне значення" [36, с. 78]. Релігія ж, на його думку, якраз може сприяти збагненню людиною цього надмислу, надсвіту. І.Д. Ялом визначав такі функції релігії: створення цілісної, доступної та несуперечливої картини світу, формування захисних структур психіки, що сприяють опорі стресів; можливість впоратися із власною самотністю та ізоляцією; віра у існування сенсу буття, зокрема й свого життя [37]. А. Маслоу вважав релігійний досвід одним із можливих джерел пік-переживань, яким відводив важливу роль. У той же час він критикував віровчення за властивий багатьом з них антиінтелектуалізм - тенденцію віддавати перевагу вірі знанням, переконання, що не всяке знання доступне простим смертним [30].

Представники когнітивно-поведінкового спрямування в психології схильні розуміти релігійність як схильність до релігійної поведінки, а останнє трактується як сформоване внаслідок випадкових підкріплень довкілля. Релігійні ж організації, на думку Б. Скіннера, одного з

основоположників біхевіоризму, утворилися для здійснення функцій контролю - тебто фактично для забезпечення порядку і безпеки [48].

Поряд із соціально-психологічними умовами та передумовами формування релігійної особистості слід виділити екзистенційно-психологічні, серед яких ключове місце займає страх. Страх перед невизначеністю підштовхує людей до релігійності. Саме віра дає людям стабільність, втіху та заспокоєння.

Релігія є джерелом підтримки і розради для багатьох людей, а також особистої адаптації [13, 39]. А переважна більшість досліджень підтвердила негативні кореляції між релігійністю та депресією і тривожністю [38] і позитивні кореляції між релігійністю та почуттям щастя, благополуччя та задоволеності життям [8, 26].

1.1.2 Поняття та сутність внутрішньо-особистісного конфлікту

Вивчення внутрішньо-особистісного конфлікту було розпочато наприкінці XIX століття та було пов'язано із ім'ям Зигмунда Фрейда. Він показав, що існування пов'язане з постійною напругою і подоланням протиріччя між біологічними потягами і бажаннями (передусім сексуальними) і соціально-культурними нормами, між несвідомим і свідомістю. У цьому протиріччі та постійному протиборстві, за Фрейдом, сутність внутрішньо-особистісного конфлікту [43].

У рамках психодинамічного підходу акцент зроблено на біопсихологічному розгляді внутрішньо-особистісного конфлікту. В таких конфліктах людина зіткнулася з боротьбою між своїми бажаннями (згідно з теорією З. Фрейда). Одна частина особистості протистоїть певним бажанням, а інша відхиляє їх. Постійно сперечаються одна з одною такі структури психіки, як «Воно», «Я» і «Над-Я». "Воно" визначається як первинна, вроджена структура, спочатку ірраціональна і підпорядкована принципу задоволення. Ця частина особистості проявляє себе у несвідомих бажаннях і потягах, які реалізуються у несвідомих імпульсах та реакціях. "Я"

є розумною структурою, яка базується на принципі реальності. Її завдання полягає в тому, щоб привести ірраціональні, несвідомі імпульси "Воно" у відповідність до вимог реального світу. "Над-Я" є "цензурною" структурою, яка також базується на принципі реальності і представлена соціальними нормами, цінностями та вимогами, які суспільство накладає на особистість.

Основні внутрішньо-особистісні конфлікти виникають через розбіжності в інтересах між "Воно" і "Над-Я". Подолати їх допомагають механізми сублімації, проєкції, раціоналізації, витіснення, регресії та ін.

Однак такі процеси протікають не завжди успішно.

Теоретично До. Р. Юнга внутрішньо-особистісний конфлікт — це регрес у сферу несвідомого, програвання т. зв. батьківського сценарію. У К. Хорні внутрішньо-особистісний конфлікт розглядається з двох позицій — як зіткнення прагнення задоволення бажань і до безпеки і як протиріччя «невротичних потреб», задоволення яких тягне за собою фрустрацію інших

[43].

Відповідно до поглядів А. Адлера, формування характеру особистості відбувається у перші п'ять років життя. У цей період вона відчуває на собі вплив несприятливих факторів, які породжують комплекс неповноцінності.

Згодом цей комплекс істотно впливає на поведінку особистості її світогляд.

Цим і визначається внутрішньо-особистісний конфлікт. Вважається, що Адлер пояснює механізми формування внутрішньо-особистісних конфліктів,

а й розкриває шляхи вирішення таких конфліктів (компенсація комплексу неповноцінності). Таких шляхів він виділяє два. По-перше - це розвиток

"соціального почуття", соціального інтересу. Розвинене "соціальне почуття" зрештою проявляється у цікавій роботі, нормальних міжособистісних відносинах тощо, але в людини може сформуватися і так зване «нерозвинене соціальне почуття» яке має різні негативні форми прояву: злочинність,

алкоголізм, наркоманія і т. п. По-друге, стимуляція власних здібностей, досягнення переваги над іншими. Компенсація комплексу неповноцінності за допомогою стимуляції власних здібностей може мати три форми прояву: а)

адекватна компенсація, коли відбувається збіг переваги із змістом соціальних інтересів (спорт, музика, творчість тощо); б) надкомпенсація, коли відбувається гіпертрофований розвиток однієї із здібностей, що має яскраво виражений егоїстичний характер (накопичування, спритність тощо); в) уявна компенсація, коли комплекс неповноцінності компенсується хворобою, обставинами, що склалися, або іншими факторами, незалежними від суб'єкта [53].

Інакше розглядали теорію внутрішньо-особового конфлікту представники гуманістичної школи. Фундаментальним компонентом структури особистості, вважає Карл Роджерс, є "Я-концепція" - уявлення особистості про саму себе, образ власного "Я", що формується в процесі взаємодії з навколишнім середовищем. За підсумками "Я-концепції" відбувається саморегуляція поведінки людини [10].

Але "Я-концепція" часто не збігається з уявленням про ідеальне "Я". Між ними може відбуватися неузгодженість. Цей дисонанс між "Я-концепцією", з одного боку, та ідеальним "Я" - з іншого, і постає як внутрішньо-особистісний конфлікт.

Широкої популярності набула концепція внутрішньо-особистісного конфлікту одного з провідних представників гуманістичної психології американського психолога Абрахама Маслоу. Згідно з Маслоу, мотиваційну структуру особистості утворює ряд ієрархічно організованих потреб: 1) фізіологічні потреби; 2) потреба у безпеці; 3) потреба у коханні; 4) потреба у повазі; 5) потреба у самоактуалізації [10].

Найвища – потреба у самоактуалізації, тобто у реалізації здібностей та талантів людини. Вона виявляється у тому, що людина прагне бути тим, ким вона може стати. Але це йому не завжди вдається. Самоактуалізація як здатність може бути у більшості людей, але лише у меншості вона є реалізованою. Цей розрив між прагненням до самоактуалізації та реальним результатом лежить в основі внутрішньо-особистісного конфлікту.

Ще одна відома сьогодні теорія внутрішньо-особистісного конфлікту була розроблена австрійським психологом і психіатром Віктором Франклом, який вніс великий вклад у психотерапію шляхом створення нового підходу, відомого як логотерапія. Він акцентується на пошуку сенсу в людському існуванні. Згідно з концепцією Франкла, головним драйвером в житті кожної людини є постійний пошук сенсу та боротьба за нього. Але досягнути сенсу життя вдасться не кожному. Відсутність сенсу може породжувати в людині стан, який він називає "екзистенційним вакуумом" або почуттям безцільності і пустоти [10].

Отже, внутрішньо-особистісний конфлікт може виникати в самій особистості, коли в ній виникають протиріччя між різними цілями, цінностями, прагненнями або внутрішніми станами. Внутрішньо-особистісні конфлікти виникають внаслідок протиріч між різними цілями, мотивами і цінностями, які мають приблизно однакову силу, але спрямовані в протилежні напрямки. Це також залежить від того, наскільки ці протиріччя є важливими для конкретної особистості. Різниця між внутрішньо-особистісними протиріччями та внутрішньо-особистісними конфліктами полягає в тому, що під час конфлікту суперечливі тенденції відчуються як несумісні та порушують оптимальний рівень організації поведінки та діяльності, це відбивається на когнітивній, поведінковій та емоційній сферах особистості.

Щоб узагальнити всю типологію внутрішніх конфліктів до одного спільного поняття, потрібно знайти основу, навколо якої можна побудувати систему внутрішньо-особистісних конфліктів. Центральним пунктом для цього може бути ціннісно-мотиваційна сфера особистості, оскільки саме вона відображає внутрішню конфліктність людини та її взаємодію з навколишнім світом.

Залежно від того, які аспекти внутрішньої особистості вступають у конфлікт, можна виділити шість основних видів внутрішньо-особистісних

конфліктів: адаптаційний, рольовий, моральний, мотиваційний, конфлікт нереалізованого бажання і конфлікт надмірної самооцінки.

Адаптаційний конфлікт виникає при порушенні рівноваги між людиною та навколишнім світом, а також при обмеженні професійної чи соціальної адаптації. Цей вид конфлікту постає, коли існуючі можливості людини не відповідають вимогам, що пред'являються до неї, включаючи психологічні, фізичні і професійні вимоги.

Ця розбіжність може виявлятися або як тимчасовий брак готовності, або як абсолютна неспроможність виконувати вимоги.

Рольовий конфлікт проявляється у неспроможності особи виконувати декілька ролей одночасно, а також у різному сприйнятті вимог, які вона сама ставить перед своїми ролями.

Моральний конфлікт виникає при зіткненні повинностей з особистими бажаннями та моральними принципами.

Мотиваційний конфлікт є одним із найпоширеніших видів внутрішньо-особистісних конфліктів і включає боротьбу між несвідомими прагненнями, бажанням до забезпечення особистої безпеки та конфліктом різних мотивів.

Конфлікт нереалізованого бажання часто включає в себе комплекс неповноцінності і виникає при протистоянні бажань та реальності, яка заважає їх задоволенню.

Конфлікт неадекватної самооцінки виникає під час стикання очікувань, які людина має щодо себе, і її реальними можливостями.

Внутрішньо-особистісні конфлікти можуть проявлятися на чотирьох рівнях: 1) когнітивний рівень (зниження самооцінки, зволікання в прийнятті рішень, сумніви в істинності принципів, за якими особа раніше жила); 2) емоційний рівень (психоемоційна напруга; постійні та виразні негативні емоції); 3) рівень поведінки (погіршення якості та інтенсивності діяльності; зниження задоволення від діяльності; негативний емоційний фон під час спілкування); 4) інтегральні показники (порушення механізму адаптації, збільшення рівня стресу).

1.1.3 Чинники, що впливають на виникнення внутрішньо-особистісного конфлікту

Ціннісні орієнтації людей як суб'єктів конфліктної взаємодії формуються в процесі соціалізації особистості і виражаються в тих моральних, ідеологічних, політичних та інших принципах, на основі яких суб'єкт протистояння оцінює характер конфлікту та будує свою поведінку у цій ситуації. За підсумками ціннісних орієнтацій відбуваються виділення і диференціація об'єктів конфлікту з їхньої значимості.

При більш конкретному розгляді причин внутрішньо-особистісного конфлікту їх можна поділити на три види:

- 1) внутрішні причини, що зумовлені у протиріччях самої особистості;
- 2) зовнішні причини, зумовлені становищем особи у соціальній групі;
- 3) зовнішні причини, зумовлені становищем особистості суспільстві.

Внутрішні причини особистісного конфлікту криються у протиріччях між різними мотивами особистості, у неузгодженості її внутрішньої структури. Що складніше внутрішній світ людини, що більше розвинені її почуття, цінності й домагання, що вища її здатність до самоаналізу, то

більшою мірою особистість піддається конфлікту. Серед основних протиріч,

що викликають внутрішній конфлікт, можна виділити такі: протиріччя між потребою та соціальною нормою, протиріччя мотивів, інтересів та потреб; протиріччя соціальних ролей, протиріччя соціальних цінностей та норм.

Для настання внутрішньо-особистісного конфлікту вказані протиріччя повинні мати глибокий особистісний зміст, інакше особа не буде приділяти їм уваги. Крім того, різні аспекти цих протирічч мають бути приблизно однаково сильними у своєму впливі на особистість.

Зовнішні фактори, що спричиняють внутрішньо-особистісний конфлікт, можуть бути пов'язані з положенням особистості в групі, її становищем у організації і в суспільстві. Загальна риса зовнішніх причин внутрішньо-особистісного конфлікту, обумовлених становищем особистості

в групі, полягає в тому, що особистості надається велика відповідальність, але відсутні відповідні повноваження для її реалізації.

У контексті організації, зовнішні причини внутрішньо-особистісного конфлікту можуть включати такі види протиріч: 1) між великими вимогами щодо виконання завдань і недостатніми ресурсами для їх виконання; 2) між жорсткими термінами і вимогами щодо якості виконання завдань і поганими умовами праці; 3) між двома взаємовиключними вимогами або завданнями; 4) між жорстко сформульованим завданням і нечіткими механізмами та засобами його виконання; 5) між виробничими вимогами, стандартами і традиціями в організації, з одного боку, і особистими цінностями чи потребами, з іншого; 6) між бажанням розвивати творчість, кар'єру, самоствердження та можливостями їх реалізації в рамках організації.

Протиріччя, викликані несумісністю соціальних ролей особистості.

Зовнішні фактори внутрішньо-особистісного конфлікту, пов'язані з положенням особистості в суспільстві, зазвичай виникають на рівні соціальної макросистеми та включають в себе протиріччя, пов'язані з характером суспільного ладу, соціальною структурою суспільства, політичним устроєм та економічним життям [4].

1.2 Індивідуальні особливості релігійної молоді

У рамках психології релігії великий науковий інтерес представляє саме процес становлення та розвитку самосвідомості релігійної особистості, її ознаки та індивідуальні особливості. Саме з їх визначення необхідно починати дослідження релігійної особистості, що допоможе виявити особливості, що відрізняють релігійну людину від нерелігійної. Однією з таких властивостей у цьому контексті дослідження виступає «релігійність» особистості, яка визначається як соціальна якість індивіда та групи, що виражається в сукупності їх релігійних властивостей (ознак). Ця якість відрізняє релігійних індивідів та релігійні групи від нерелігійних. У якості критеріїв релігійності виступають ознаки свідомості, поведінки, включеності

до релігійних відносин. Релігійну особистість можна охарактеризувати як носія релігійної свідомості, «загальною ознакою якої є релігійна віра», яку слід визначити як сукупність уявлень про справжнє існування деяких сил, здатних певним чином впливати на життя і долю людини і світу загалом, так чи інакше пов'язаних з якоюсь потойбічною (трансцендентною) областю.

Вона (віра), зокрема, включає знання та прийняття як істинних певних релігійних ідей, понять, уявлень, догматів, оповідань тощо. При цьому правомірним є твердження, що релігійна віра є емоційно-чуттєве (але не позбавлене когнітивних компонентів) ставлення до особливо значимих підстав як зовнішнього, так і внутрішнього буття особистості, сформоване в тому світі життєвих відносин (насамперед міжособистісних), до якого дана особистість занурена. Релігія у разі виступає як система необхідних життєвих орієнтирів, що формують уявлення людини про світ і про його місце у ньому [43].

При аналізі особистості слід враховувати, що зовнішні чинники завжди впливають на неї опосередковано, через внутрішні умови. Пояснюючи різні психічні явища, ми розглядаємо особистість як єдиний комплекс внутрішніх умов, які визначають, як зовнішні фактори відображаються в її поведінці. У загальному контексті, внутрішні умови можуть бути описані як набір характеристик, які формують індивідуальність особистості, впливають на сприйняття навколишньої реальності та формування особистого досвіду.

Важливо підкреслити, що "внутрішні умови" не просто відбивають зовнішні впливи, але самі є активними факторами, які формують специфічні взаємодії з зовнішнім середовищем у процесі розвитку і зміни. «Внутрішні умови» є відображення індивідуальної історії життя особистості, її розвитку та становлення, система універсальних реакцій та взаємодій з навколишньою реальністю та із самим собою.

З цього випливає, що релігійна особистість, будучи сформованою в її навколишньому релігійному середовищі, в рамках даного їй життєвого світу, пронизаного, насиченого релігійними смислами, зазнаючи значних впливів із

боку цього світу, формуються і її «внутрішні умови». Ці «внутрішні умови» можуть бути представлені як внутрішній світ особистості, який на певному рівні свого розвитку здатний при сприйнятті впливів зовнішнього світу організувати ці впливи, інтерпретуючи їх відповідно до структурної організації даних «внутрішніх умов». Якщо погодитися з тим, що саме у взаємозв'язку зовнішніх та внутрішніх умов чільну роль відіграють зовнішні умови і одним із завдань психології є виявлення ролі внутрішніх умов, тоді для глибшого розуміння особистості як такої великий науковий інтерес представлятиме аналіз результатів взаємодії «зовнішніх» та «внутрішніх умов» релігійної особи, які можуть бути представлені у вигляді її системи смислів. Для цього необхідно здійснити аналіз Я-концепції особистості віруючого, оскільки можна припустити, що вона постає як одна з необхідних характеристик «внутрішніх умов» людини, будучи тим апаратом, який регулює відносини особистості з навколишньою дійсністю (як, втім, і з трансцендентною областю) за допомогою механізмів усвідомлення самого себе щодо «зовнішніх умов» існування. Я-концепція організує еміслову реальність особистості й у кінцевому підсумку саму особистість у вигляді участі у процесах сенсоутворення, сенсоусвідомлення та сенсобудування. Я-концепція віруючої людини може бути визначена як сукупність психологічних механізмів, функцією яких є визначення відповідності себе як релігійного суб'єкта, як носія певних якостей і властивостей, як суб'єкта своєї власної життєдіяльності умовам власного існування у світі. Це є основна функція Я-концепції, інша ж, тісно пов'язана з нею, полягає в тому, що Я-концепція не тільки здійснює порівняння відповідності, але і здійснює коригування цієї відповідності, відповідно до тих життєвих орієнтирів, які є значущими для особистості.

Спираючись на розробки Р. Бернса [1], визначимо, що Я-концепція, будучи сукупністю уявлень людини про саму себе, пов'язану з їхньою оцінкою, має три складові: когнітивну, оцінчну та поведінкову. Когнітивна складова включає конкретні уявлення віруючого про самого себе (образ Я).

Оціночна складова – це емоційне ставлення до даних описів і уявлень про себе. І нарешті, поведінкова складова є активність особистості загалом і проявляється як у внутрішньому світі, так і в зовнішній діяльності та поведінці особистості. Виходячи з цього Я-концепція особистості релігійного індивіда може бути представлена як сукупність уявлень особистості про саму себе, як сукупність образів Я, сформованих у процесі взаємодії з навколишнім релігійним середовищем у рамках життєвого світу, в який ця особистість занурена. Дані уявлення формуються з урахуванням інтеріоризованих особистістю уявлень про людину у цій релігії та сприймаються віруючим лише у взаємозв'язку з ними. Особистість віруючого в процесі здійснення своєї діяльності, насамперед релігійної, співвідносить уявлення про саму себе із сукупністю смислових орієнтацій, норм і еталонів поведінки, образів людини даної релігії, в цьому власне і проявляється оцінна функція Я-концепції. Поведінкова складова Я-концепції виявляється у сукупності вчинків людини та її поведінці загалом. При цьому необхідно виходити з того, що повна реалізація релігійних вимог відповідності заданим зразкам неможлива, звідси поведінкова складова включає постійне коригування власної поведінки відповідно до нормативної бази релігії, що багато в чому організовує і спрямовує діяльність даного релігійного суб'єкта і в цілому його взаємини з світом. Згадані складові Я-концепції тісно пов'язані з виділеними Р. Бернсом [1] трьома її аспектами: Я-концепцією як засобом забезпечення внутрішньої узгодженості особистості; Я-концепцією як сукупністю очікувань; Я-концепція як інтерпретація досвіду.

Для подальшого, більш детального вивчення Я-концепції релігійної особистості необхідно звернутися до дослідження таких понять, що відіграють важливу роль у розвитку та становленні особистості, як «життєві відносини», «життєвий світ», а також до понять «сенс» та «смилова» сфера особи. Саме в рамках релігійної діяльності вибудовується сукупність зв'язків та пізнавальних, емоційних та дієвих відносин із явищами та об'єктами релігійного життя. Ці відносини, що фіксуються як життєво важливі,

необхідні, значущі, небайдужі для віруючого, можна позначити як відношення до об'єктів і явищ, наповнених релігійними змістами та значеннями, що презентуються символами релігії та здійснюваними в рамках діяльності, що носить релігійний характер та релігійну спрямованість.

Організована сукупність всіх об'єктів і явищ дійсності, що з даним суб'єктом життєвими відносинами, є його життєвий мир» Життєвий світ віруючої людини формується в рамках релігійної діяльності, але потім, у процесі особистісного, релігійного розвитку, поширюється і на позарелігійні види діяльності та відносини у вигляді релігійної мотивації та осмислення. Можна

стверджувати, що для віруючої людини невід'ємною частиною її життєвого світу є сукупність релігійних уявлень, відображених у текстах, оповідях, гімнах, співах, молитвах, проповідях тощо. Вони висловлюють емоційно-когнітивний аспект відносин життєвого світу особистості. Поведінковий

аспект відносин життєвого світу віруючого реалізується у безпосередній релігійній практиці. Життєвий світ релігійного суб'єкта включає безліч об'єктів, явищ, подій і ситуацій, що «характеризуються певним ставленням до реалізації потреб суб'єкта. А саме смисловими зв'язками» [7], коли дана

безліч об'єктів, явищ, ситуацій взаємопов'язані один з одним внаслідок об'єктивного ставлення до досягнення релігійних цілей та реалізації релігійних потреб (наприклад, зв'язок ритуалів та обрядів та в цілому релігійної поведінки з релігійним вченням, догматами, символікою, тобто,

смисловий зв'язок обрядової та поведінкової складових релігії з її когнітивною сферою. Чіткий зв'язок простежується, наприклад, у наступному смислому ланцюзі: гріх-покаяння-порятунку)

Не кожна релігійна людина усвідомлює свої мотиви, які змусили її «звернутися» до релігії. Вперше релігійну мотивацію розглянув Гордон

Олпорт у XX столітті. Він запропонував розділити релігійність на зовнішню та внутрішню. Зовнішня релігійність проявляється у дотриманні певних правил, відвідування церкви, виконання ритуалів, а внутрішня полягає у задоволенні духовних потреб спілкування з трансцендентним. Як пише

Угринович, українські соціологи провели дослідження, щоб виявити основні мотиви релігійності віруючих на підставі їхніх висловлювань. Виявилось, що близько 60% опитаних людей відповіли, що релігія – це шлях до морального вдосконалення, 16% відповіли, що релігія обіцяє спасіння душі, а 13% сказали, що релігія дає заспокоєння та радість. Також серед них були ті, хто відповідав, що вірить за традицією, що говорить про формування релігійності з дитинства [6].

Особливо чітко виявляються специфічні соціальні настанови віруючих, коли йдеться про ставлення до їх одновірців і служителів культу, з одного боку, і до атеїстів та атеїстичної інформації — з іншого. У глибоко віруючих, як правило, існує міцна позитивна настанова щодо релігійних проповідників. Більшість віруючих хоч і мають негативні настанови до невіруючих, але припускають, що серед невіруючих є люди високих моральних якостей із високими моральними цінностями. Також специфічною установкою є почуття єдності з трансцендентним світом і прагнення людини вирішувати питання сенсу життя шляхом звернення до релігії.

Релігія прищеплює віруючим специфічну систему ціннісних орієнтацій, яка характеризується тим, що у ній головну роль грають ідеї та норми, які з віри існують надприродного світу. Віра є головною цінністю релігійної свідомості. Ціннісні орієнтації релігійних людей це насамперед головні цінності тієї релігії, яку вони сповідують. Здебільшого такими цінностями є духовне зростання, духовне самовдосконалення та духовне спасіння, в якому людина знаходить сенс свого існування, любов, співчуття, милосердя, духовна та матеріальна допомога нужденним, прощення тощо. У сучасній релігійній свідомості важливе місце посідає воля та свобода людини. Для релігійної людини це означає, що вона свідомо та добровільно обирає ту чи іншу віру.

Вивчення релігійної психіки віруючих має спиратися деякі методологічні принципи соціально-психологічного дослідження релігійності і атеїстичності. До них можна віднести: необхідність єдиної логічної основи

для відокремлення всіх груп типології (глибоко віруючі, віруючі, вагаються, індиферентні, пасивні атеїсти, активні атеїсти). Такою підставою є ставлення особистості до релігії та атеїзму, точніше, ступінь релігійної віри чи, відповідно, атеїстичної впевненості; реалізацію цієї підстави у двох видах ознак, що належать: а) до сфери свідомості індивіда; б) до сфери його поведінки; набір суб'єктивних та об'єктивних ознак для віднесення тих чи інших індивідів до певної світоглядної групи, специфічної кожної з цих груп.

Одним з напрямів вивчення релігійності особистості є підхід, у межах якого релігійність сприймається як структура з сукупністю рис особистості, установок, особливостями світогляду та поведінки. Релігійність у межах цього підходу операціоналізується в індикаторах, доступних спостереженню та виміру за допомогою психологічних тестів. Спочатку релігійність розглядалася як одновимірна величина. Незабаром Г. Олпорт висунув ідею різних типів релігійності залежно від мотивації. З цих позицій релігійність може бути зовнішньою та внутрішньою. Причому просування у цьому напрямі привело дослідників до висновку, що зовнішня і внутрішня релігійності є не двома полюсами одного континууму, а, скоріше, двома незалежними вимірами.

У книзі «Людина і її релігія» (1950) Олпорт представляє комплексний аналіз психологічних аспектів релігії та досліджує різноманітні способи, якими люди сприймають свої релігійні переконання та переживають їх.

Він вводить поняття «внутрішньої» та «зовнішньої» релігійності як двох різних орієнтацій або типів релігійної орієнтації. Внутрішню релігійність Олпорт описує як глибоку, особисту та внутрішню форму релігійної орієнтації. Особи з внутрішньою релігійною орієнтацією розглядають свою віру як невід'ємну частину своєї ідентичності, а їхні релігійні переконання та практики керуються особистими переконаннями та справжньою відданістю своїм релігійним цінностям. Для них релігія служить джерелом сенсу, задоволення та керівництва в їхньому житті [55, 20].

Зовнішню релігійність Олпорт описує як більш поверхневу або зовнішню форму релігійної орієнтації. Особи з зовнішньою релігійною орієнтацією можуть брати участь у релігійних практиках із соціальних чи практичних міркувань, а не з глибокої особистої прихильності. Вони можуть використовувати релігію як засіб для досягнення соціального визнання, здобуття безпеки чи отримання особистої вигоди. Їхні релігійні переконання та практики є більш інструментальними за своєю природою і можуть бути змінені залежно від зовнішніх обставин [20].

Дослідження Олпортом внутрішньої та зовнішньої релігійності в цій роботі мало значний вплив на сферу психології релігії. Його концепція забезпечила основу для розуміння та вивчення психологічних аспектів релігійних вірувань, установок і поведінки.

Важливо відзначити, що ідеї Олпорта щодо релігійності були вдосконалені та розвинені наступними дослідниками в цій галузі. Проте «Індивід та його релігія» залишається основоположною працею, яка представила та популяризувала концепцію внутрішньої та зовнішньої релігійності.

Подальша еволюція поглядів у цього підходу призвела до розуміння релігійності як багатополлярної величини. Різні автори виділяють різну кількість вимірів релігійності.

Нині для виділення параметрів релігійності використовується факторний аналіз, але причини поділу релігійності особистості на чинники виникли значно раніше. Ф. Хугель виділяв три елементи у структурі релігії: 1) Традиційний, чи історичний елемент, який значною мірою формується у дитячі роки; 2) Рациональний, або системний елемент, який виникає з появою здатності до рефлексії, пошуку аргументів та абстрактного мислення; 3) Інтуїтивний або вольовий елемент. Даний елемент говорить про внутрішню зрілість особистості та узгодженість внутрішніх спонукань та поведінки [10].

Джемс Прагт розробив чотири компонентну модель релігійності, взявши за основу концепцію, запропоновану Ф. Хугель. Перші два елементи -

традиційний та раціональний. Д. Пратт залишив без змін. Інтуїтивний елемент він поділив на містичний та практичний (моральний). І Ф. Хугель, і Д. Пратт відзначають, що в кожному конкретному випадку один із елементів релігійності може бути виражений найбільш яскраво і навіть перебувати в конфлікті з іншими елементами, при цьому зберігаючи з ними фундаментальний зв'язок. Ще одним представником багатовимірного (мультидисциплінарного) підходу до релігійності є Ч. Глок. Спільно з Р. Старком за допомогою факторного аналізу він виділив у структурі релігійності особи п'ять гомогенних елементів або вимірів: 1) Ідеологічний (вимір віри); 2) Ритуальний (релігійні практики); 3) Інтелектуальний (релігійні знання, зміст вірувань); 4) Емпіричний (релігійні почуття, релігійний досвід); 5) Непрямий, чи послідовний, який відбиває ефекти впливу релігійності особистості інші аспекти життя [60].

1.3 Особливості внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді

Люди звертаються до релігії, щоб отримати втіху або надати сенс своєму життю [36]. Релігія може бути важливим предиктором здоров'я та благополуччя [37]. Позитивний вплив релігії на психічне здоров'я було встановлено за останні десятиліття [26].

Однак міркування про Бога не обов'язково приносять лише втіху. Коли люди намагаються жити відповідно до своїх релігійних переконань, але не можуть їм відповідати, вони почуваються винними. Деякі люди ображаються на інших віруючих, наприклад, коли стають свідками лицемірства з боку релігійних людей [34]. Виник термін «religious and spiritual struggles», тобто «релігійна та духовна боротьба» для позначення різних форм страждань чи конфліктів у релігійній чи духовній сфері [12]. Релігійна та духовна боротьба може бути зосереджена в кількох областях, що класифікуються як надприродні, внутрішньо-особистісні та міжособистісні [51]. Надприродна боротьба може відноситись безпосередньо до Бога (божественне) і виражатися в негативних емоціях або конфліктах, пов'язаних з уявленнями

про Бога, або ж вона може відноситись до духовних сил зла (демонічне), включаючи переконання, що люди схильні до зла. Внутрішньо-особистісна боротьба може виявлятися як протиріччя та напруга, яку люди відчувають між чеснотами, які вони підтримують, та їхньою реальною поведінкою, сумнівами в релігії чи втратою почуття вищого сенсу життя.

Більшість досліджень припускають, що релігійна боротьба погіршує здоров'я [12, 7, 50]. Мета-аналіз 49 досліджень виявив позитивну кореляцію між релігійною/духовною боротьбою та тривогою, депресією, поганим настроєм, почуттям провини та соціальними дисфункціями [7]. Про подібні

закономірності йдеться також в мета-аналізі 147 досліджень [50]. Однак деякі дослідники стверджують, що люди можуть отримати вигоду зі своєї релігійної/духовної боротьби. Ця ідея відноситься до психологічних концепцій, які передбачають, що індивідуальне зростання може відбуватися

через страждання, а криза може бути точкою переходу між життєвими етапами [25]. Дослідження показало, що релігійна/духовна боротьба може бути пов'язана з такими позитивними результатами, як зростання, пов'язане зі стресом, духовне зростання, неупередженість, самореалізація та зниження рівня упереджень [62]. Однак, досі було проведено лише кілька досліджень,

щоб оцінити, як релігійна/духовна боротьба пов'язана з позитивними результатами. Релігійне залучення, здатність справлятися з несприятливими ситуаціями та серйозність релігійної/духовної боротьби є модераторами взаємозв'язку між цим видом боротьби та індивідуальним зростанням [52].

Також, було продемонстровано, що релігійна/духовна боротьба може підвищити задоволеність життям та зменшити тривогу завдяки своєму впливу на духовне зростання та набуття сенсу [62].

Хоча було висунуто безліч теорій щодо того, чому релігійність сприяє психічному та фізичному здоров'ю, відносно невелика кількість пояснень була перевірена емпірично. Тому перед соціальними та поведінковими дослідниками залишається важливе завдання: зрозуміти механізми, за

допомогою яких релігійність може покращити психічне та фізичне здоров'я [15].

Серед основних характеристик духовності багато дослідників відзначають властиве духовним людям переживання близькості до священного, піднесеного, у ролі яких можуть виступати різні об'єкти: буття Бога, Бог, Дух, вища істина, людство тощо [24].

Серед інших важливих характеристик духовності відзначається її зв'язок із вірою в надприродне, причому деякі вважають подібні вірування однією з визначальних ознак духовності [27]. У п'ятифакторній моделі духовності Д.А. Макдональда віра у надприродне утворює окремий чинник, помірковано пов'язаний із чинником духовного досвіду [28]. Було показано, що духовні переживання є медіатором зв'язку з моральними почуттями [18].

Духовність розглядається як ознака психологічного благополуччя, проте результати досліджень показують, що різні компоненти духовності пов'язані з ним різною мірою: істотну кореляцію показує одна складова духовності, яку позначають як екзистенційне благополуччя [28]. У контексті сучасних уявлень про гедонічне та евдемонічне благополуччя [21; 42] розумним виглядає припущення про те, що духовність має бути пов'язана з евдемонічним благополуччям, що відображає прагнення людини до осмисленого життя, спрямованого на реалізацію власного потенціалу та призначення.

Оскільки для виміру духовності необхідне визначення цього поняття, що операціоналізується, спираючись на розглянуті вище загально визнані характеристики, можна визначити духовність як почуття зв'язку або єднання з чимось священним і прагнення до нього [11]. Подібне визначення не вичерпує духовності у всій її повноті, однак у ньому відзначено одну з найважливіших ознак, що дозволяє не лише відмежувати духовне від бездуховного, а й систематизувати різноманітні форми духовного досвіду залежно від того, що саме суб'єкт розглядає як священний.

В заснованій на такому розумінні духовності концепції Е. Воррінгтона [59] духовність поділяється в залежності від об'єкта, що викликає почуття зв'язку або єднання, на чотири типи: релігійну (близькість до Бога), гуманістичну (близькість до людства), натуралістичну (близькість до природи) та трансцендентну (близькість до космосу, нескінченності, трансцендентності). Релігійна духовність включає переживання близькості, зв'язаності, єднання з Богом, з вищою силою. Гуманістична духовність характеризується переживанням пов'язаності та єднання з іншими людьми чи людством загалом. Натуралістична духовність характеризується переживанням близькості та єднання із природою. Трансцендентна духовність включає переживання близькості, зв'язаності та єднання з чимось надприродним, що виходить за межі фізичної реальності та невимовними словами.

Внутрішньо-особистісний конфлікт у релігійних людей може залежати від особистих переконань, досвіду та конкретної релігійної традиції, якій вони слідуєть. Можна виділити деякі спільні риси внутрішньо-особового конфлікту, з якими можуть стикатися релігійні люди: 1) Релігійні люди часто борються з сумнівами та вірою, порушуючи принципи своєї релігії вони можуть відчувати конфлікти між своїм раціональним мисленням та своїми переконаннями, що призводить до невпевненості та внутрішнього сум'яття; 2) Моральні проблеми. Релігійні вчення часто створюють моральні рамки для віруючих. Проте люди можуть зіштовхнутися із ситуаціями, коли їхні особисті цінності чи етичні судження суперечать конкретним релігійним доктринам. Це може спричинити внутрішню боротьбу, оскільки вони долають ці моральні дилеми; 3) Ідентичність та належність. Релігія може відігравати важливу роль у формуванні особистості людини. Однак люди можуть стикатися з конфліктами, коли їхній особистий досвід або мінливі переконання відрізняються від очікувань їхньої релігійної громади чи сім'ї. Цей конфлікт може створити напругу між особистою автентичністю та прагненням до прийняття; 4) Тлумачення Писань. Релігійні тексти та

священні писання відкриті для інтерпретації, і люди можуть мати суперечливі інтерпретації певних уривків чи вчень. Ці конфлікти можуть виникати між особистим розумінням людини та традиційними чи

авторитетними інтерпретаціями у її релігійному співтоваристві; 5) Конфлікт між релігійним та світським світоглядом. У світському суспільстві релігійні

люди можуть відчувати конфлікти між своїми релігійними переконаннями та переважаючими культурними нормами, цінностями чи науковим розумінням.

Цей конфлікт може виявлятися у таких галузях, як соціальні проблеми, наукові відкриття чи зміна ставлення до традиційних релігійних практик; 6)

Емоційна боротьба: релігійні люди можуть відчувати емоційну боротьбу, пов'язану з їхньою вірою. Вони можуть боротися з почуттям провини, сорому чи страху, пов'язаними з їхніми релігійними переконаннями чи практикою.

Крім того, вони можуть зіткнутися з конфліктами, намагаючись примирити особисті страждання чи трагедії зі своїм розумінням доброзичливої вищої

сили; 7) Баланс між релігійними та особистими цілями: у людей часто є особисті устремління та цілі, які можуть суперечити очікуванням чи обмеженням, що накладаються їхніми релігійними переконаннями. Цей

конфлікт може створити напруженість між особистими амбіціями та релігійними зобов'язаннями, вимагаючи від людей знайти баланс, що відповідає їх цінностям.

Важливо, що ці особливості внутрішньо-особистісного конфлікту у релігійних людей не універсальні і можуть значно змінюватись від людини до людини. Досвід кожної людини та конкретні принципи її релігійної традиції визначатимуть характер та інтенсивність їхніх внутрішніх конфліктів.

Стратегії подолання внутрішньо-особистісного конфлікту можуть включати пошук соціальної підтримки у своїй релігійній спільноті, участь у

духовних практиках, таких як молитва чи медитація, роздумах або пошуку підтримки у релігійних лідерів. Різні люди можуть покладатися на різні

стратегії, що ґрунтуються на їх особистих характеристиках та характері їхніх конфліктів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Розглядаючи тему індивідуальних особливостей та особливостей внутрішньо-особистісного конфлікту релігійних людей, можна зробити декілька узагальнень на основі наявних досліджень і теорій у галузі психології та релігієзнавства. Індивідуальні особливості, такі як сила релігійної ідентичності, рівень релігійної прихильності та релігійний світогляд, можуть суттєво впливати на переживання внутрішньо-особистісного конфлікту релігійними особами. Ті, хто твердо ідентифікує свою релігію та дотримується глибоких релігійних переконань, можуть відчувати більш виражені внутрішньо-особистісні конфлікти, пов'язані з їхніми релігійними цінностями та практиками. Внутрішньо-особистісний конфлікт може виникнути, коли релігійні особи стикаються з моральними дилемами або суперечливими цінностями в рамках своїх релігійних вчень і своїх особистих етичних рамок. Цей конфлікт може виникнути, коли релігійні принципи суперечать індивідуальним моральним судженням або суспільним нормам, що призводить до внутрішньої напруги та плутанини. Релігійні люди можуть відчувати когнітивний дисонанс, коли стикаються з суперечливою інформацією чи переконаннями, які кидають виклик їхнім релігійним переконанням. Внутрішньо-особистісний конфлікт виникає, коли вони борються за примирення цих невідповідностей у своїй системі переконань, що потенційно може призвести до психологічного дискомфорту та пошуку вирішення. Внутрішньо-особистісні конфлікти, пов'язані з релігійними віруваннями та практиками, можуть відрізнятися на різних етапах життя та етапах релігійного розвитку.

На операційному рівні релігійність включає певні думку, ціннісні орієнтації, установки, мотиви, і конкретні поведінкові прояви. Релігійність особистості може бути осмислена та виміряна з позицій психометричного

підходу. Існують індивідуальні відмінності в ступені релігійності особистості та якісних особливостях цієї релігійності. З позиції психометричного підходу на операційному рівні релігійність особистості сприймається як сукупність наступних вимірів: вимір віри, вимір досвіду, поведінковий вимір, вимір моралі, соціальний вимір та вимір релігійного знання.

Важливо зазначити, що ці узагальнення базуються на загальних спостереженнях і результатах досліджень, але в релігійних громадах існують індивідуальні переживання та варіації. Складний характер внутрішньо-особистісного конфлікту релігійних людей вимагає індивідуального підходу з урахуванням контексту для всебічного розуміння.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ РЕЛІГІЙНОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація емпіричного дослідження

У дослідженні брали участь 123 особи з яких було обрано 75 осіб віком від 20-х до 24-х років різної гендерної ідентичності. Для дослідження особливостей особистісних рис респонденти були розподілені на 3 групи: 1) ті, що мають внутрішню релігійність; 2) ті, що мають зовнішню релігійність; 3) не релігійні. На наступному етапі вивчалися особливості внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді, на цьому етапі у дослідженні брали участь 50 учасників, які були розділені на 2 групи: 1) ті, що мають внутрішню релігійність; 2) ті, що мають зовнішню релігійність. Опитувані отримали стимульний матеріал у вигляді тестів за допомогою застосування «Google Forms» та надали відповіді у зазначені часові проміжки кожного тесту.

Основні етапи емпіричного дослідження:

1. На цьому етапі ми здійснили підбір, систематизацію та оцінку наявних літературних джерел, які стосуються теми дипломної роботи. Конкретно, ми вивчили та проаналізували результати наукових досліджень, що відносяться до виявлення та уникнення внутрішньо-особистісних конфліктів у релігійної молоді.

2. Побудова моделі дослідження. На даному етапі був здійснений підбір психодіагностичних методів та методик, були підбрані критерії для математичної обробки даних. Серед методів дослідження застосовані: теоретичні – методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування, математичної статистики. У дослідженні використано такі методики: «Тест визначення структури індивідуальної релігійності» Ю. В. Щербатих, «Шкала релігійної орієнтації» Г. Олпорта, Д. Росса, «16-ти факторний опитувальник» Р. Кеттела, «Тест виявлення рівня внутрішньо-особистісної конфліктності» А. І. Шипілова. Також було застосовано математичні методи обробки даних, а саме t-критерій Стьюдента для визначення значущості різниці результатів та коефіцієнт кореляції Пірсона для знаходження кореляційних зв'язків між змінними.

3. Організація та проведення дослідження. На даному етапі виконувалась практична частина дослідження, у якій мала місце детальна організація нашого майбутнього дослідження та його безпосереднє проведення на вибірці респондентів релігійної та не релігійної молоді. Був проведений короткий інструктаж, далі респонденти отримали бланки, в котрих було описано кожну методику. Бланки не підписувались у зв'язку з конфіденційністю. Цей етап був розділений на декілька частин: першим було проведено дослідження всіх 3х груп по методикам «Тест визначення структури індивідуальної релігійності» Ю. В. Щербатих, «Шкала релігійної орієнтації» Г. Олпорта, Д. Росса, «16-ти факторний опитувальник» Р. Кеттела для виявлення індивідуальних особливостей релігійної молоді; на наступному етапі було проведено дослідження по методиці «Тест виявлення рівня внутрішньо-особистісної конфліктності» А. І. Шипілова в групі 1 (внутрішня релігійність) та 2 (зовнішня релігійність).

4. Обробка результатів дослідження. На цьому етапі була проведена первинна обробка сирих даних за кожною методикою, компонування матеріалу, занесення даних до таблиць та графічне представлення отриманих результатів. Далі проводились обрахунки для знаходження кореляційних зв'язків між шкалами за допомогою критеріїв математичної обробки даних, отримані результати заносились до таблиць.

5. Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення. На даному етапі були структуровані та проінтерпретовані дані за кожною з обраних методик. Кожний статистично значимий показник інтерпретувався згідно з описом шкал, що поданий у використаних методиках.

Опис психодіагностичних методик

1. «Шкала релігійної орієнтації» Г. Олпорта, Д. Росса

Опитувальник призначений для виявлення типу релігійної орієнтації особистості. Опитувальник складається з 20 суджень, 9 з них є субшкалою внутрішньої релігійної орієнтації [I], а 11 включені до субшкали зовнішньої релігійної орієнтації [E]. На кожне з тверджень запропоновано 4 варіанти

відповідей, що виражають різний ступінь згоди з твердженням. Кожній відповіді присвоюється певна кількість балів. Орієнтовний час тестування 5-10 хвилин.

При обробці бали за субшкалами внутрішньої та зовнішньої релігійності підсумовуються. Величина індексу релігійності дозволяє розділити обстежуваних на групи зовнішньо і внутрішньо релігійних людей, а також визначити групу непослідовно релігійних та нерелігійних. Нерелігійні люди демонструватимуть стійку тенденцію не погоджуватися із твердженнями з обох субшкал.

Для виміру релігійного почуття/релігійності Г. Олпорт пропонує континуум на одному полюсі якого - релігійність, що представляє лише інструментальну чи зовнішню значимість, а в іншому - почуття, яке саме по собі є базовим мотивом, що має внутрішню цінність та є первинним і не підлеглим іншому мотиву.

Г. Олпорт виділив такі особливості цих типів:

Зовнішня релігійність. Люди з цією орієнтацією схильні використовувати релігію у своїх цілях. Цей термін означає цінність, яка відіграє другорядну роль і служить досягненню інших, найважливіших цінностей. Люди з такою орієнтацією можуть знаходити різні причини, щоб вважати релігію корисною: вона забезпечує впевненість та втіху, соціальні контакти та розваги, статус та самовиправдання. Відвідування церкви, участь у релігійних обрядах, діяльності релігійних організацій, зовнішнє благочестя є для них засобами довести свою соціальну респектабельність, дояльність до загальноприйнятого способу життя.

У теологічних термінах особистість із зовнішньою орієнтацією звернена до Бога, але не відсторонена від себе. Тому релігія головним чином служить щитом для центрованості на собі. З погляду психології розвитку, це незріла освіта. Як і всі інші захисти, зовнішня релігійність схильна до ризику руйнування в тому випадку, якщо життєві обставини стануть надто суперечливими.

Олпорт вважав, що причина "зовнішньої" орієнтації зароджується ще в дитячі роки, коли в дитині є величезна потреба у довірі, але стосунки з сім'єю, навпаки, формують почуття тривоги, неповноцінності, підозрливості та недовіри. В результаті формується особистість з потужними захисними механізмами, відгороджена від світу, наповнена прихованою ворожістю та ворожістю до людей. Люди з такою "зовнішньою" релігійністю можуть використовувати релігійне почуття і причетність до церкви для забезпечення безпеки, комфорту, статусу або соціального схвалення.

Внутрішня релігійність. Для людей з такою орієнтацією релігія є головним мотивом, якими б сильними не були інші потреби, вони мають менш важливе значення і, наскільки це можливо, перебувають у гармонії з релігійними переконаннями та розпорядженнями. Людина з такою системою поглядів намагається інтеріоризувати її і повністю слідувати їй. Це сильне бажання досягти ідеальної життєвої єдності, яка завжди визначається цілісною концепцією природи всього сущого. Для релігійних особистостей цього типу релігія представляє самостійну та кінцеву цінність. Вони мотивують свою діяльність у різних соціальних сферах релігійною вірою, своє поведінка намагаються підпорядкувати релігійним нормам та розпорядженням. Цей вид релігійного почуття дійсно дає всеосяжне рішення загадки життя. Релігійний пошук розглядається як самоціль, як цінність, що лежить в основі всіх речей і бажана заради її самої. Коли людина вдається цієї мети, релігія стає внутрішньою цінністю індивіда і як виступає як всеосяжна, інтегративна і мотивуюча. У віруючих, орієнтованих на внутрішні релігійні переживання, більшою мірою переважатимуть такі почуття, як толерантність, милосердя, емпатія, пов'язане з цим прийняття людей з відмінним релігійним світоглядом, іншою системою цінностей.

Витоки формування цієї орієнтації беруть свої зачатки у дитинстві. Якщо у дитини сформовано базову довіру до світу, почуття безпечності, то в підлітковому віці дитина може прийняти і поважати переконання та переваги інших, у тому числі і релігійні. Це не означає, що така дитина не

тривожиться, не боїться, але вона в змозі розглядати ці переживання як хворобливі і в самому собі, і в інших людях. У такої людини релігійне почуття та віра пронизані почуттям смирення та прийняття, співчуття та любові до ближнього. У такому житті немає місця заперечення, зневаги, зневаги до оточуючих [31, 56, 29].

2. «Тест визначення структури індивідуальної релігійності» Ю. В. Щербатих.

Тест-опитувальник рівня релігійності (ТОР) складається з 40 питань, розбитих на 8 субшкал. Перша субшкала опитувальника відображає гносеологічне коріння релігійності та схильність до ідеалістичної філософії, відображає ставлення випробуваного до релігії як філософської концепції (ФІЛ); друга з'ясовує ставлення до магії (МАГ), третя шкала визначає в людини тенденцію шукати в релігії підтримку та втіху (ПІД), за допомогою четвертої шкали виявляються зовнішні ознаки релігійності (ЗОВ), у п'ятій визначається інтерес до "псевдонауки" - загадкових і таємничих явищ, у сприйнятті яких віра відіграє значно більшу роль, ніж знання (ПСН); шоста шкала визначає у випробуваного тенденцію вірити у творця і визнавати існування вищої сили, що створила світ (ВИШ); сьома з'ясовує наявність релігійної самосвідомості, тобто внутрішньої потреби у релігійному віруванні (САМ); остання субшкала визначає ставлення до релігії як зразка моральних норм поведінки (МОР).

3. «16-ти факторний опитувальник» Р. Кеттела

Опитувальник 16PF складається із 105 питань, на які випробуваний дає відповіді, обираючи одну із трьох альтернатив. У спеціальному бланку для відповідей випробуваний зазначає обрані альтернативи на кожне зі 105 питань. Після закінчення тестування підраховуються бали за кожним із 16 особистісних факторів. За даними тестування викреслюється профіль особи випробуваного. Дані тестування аналізуються та інтерпретуються.

Середній темп обробки тесту - 6-7 відповідей на хвилину. На всі запитання дається 30 хвилин.

До тесту входять: Шкала ширості; Фактор А – замкнутість – товариськість; Фактор В – інтелект; Фактор С – емоційна нестійкість – емоційна стійкість; Фактор Е – підпорядкованість – доміцантність; Фактор F – стриманість – експресивність; Фактор G – схильність до почуттів – висока нормативність поведінки; Фактор Н – боязкість – сміливість; Фактор І – жорсткість – чутливість; Фактор L – довірливість – підозрілість; Фактор М – практичність – розвинена уява; Чинник N – прямолінійність – дипломатичність; Фактор О – впевненість у собі – тривожність; Фактор Q1 – консерватизм – радикалізм; Фактор Q2 – конформізм – нонконформізм; Фактор Q3 – низький самоконтроль – високий самоконтроль; Чинник Q4 – розслабленість-напруженість; Шкала MD – адекватність самооцінки – неадекватність самооцінки.

Обробка результатів тестування починається з перевірки відповідей на ширість (за показником MD). При значенні показника $MD > 9$ вважається, що випробуваний відповідав питання нещиро або хотів співпрацювати з експериментатором і давав відповіді навмання, не обмірковуючи їх. У цьому випадку результати тестування вважаються недостовірними та подальша їх обробка та інтерпретація не проводиться. При значенні показника MD 5-8 достовірність результату тестування піддається сумніву. Про можливість подальшої обробки даних дослідження приймає рішення експериментатор, виходячи з цілей та завдань психодіагностичного обстеження (дослідження).

Значення показника MD 1-4 бали характеризує правдивість обстежуваного.

Здійснюються наступні етапи тестової методики: переведення у стени (умовні бали 10-ти бальної шкали), побудова особистісного профілю випробуваного, аналіз та інтерпретація даних дослідження.

Отримані в результаті тестування сирі бали по кожному з факторів переводять у стени (умовні бали 10-бальної шкали). Стени, своєю чергою, діляться рівні: 1-4 стени – низький рівень; 5-6 стени – середній рівень; 7-10 стени – високий рівень.

4. «Тест виявлення рівня внутрішньо-особистісної конфліктності» А. І. Шпиліова.

Тест з виявлення рівня внутрішньо-особистісної конфліктності дозволяє визначити ступінь конфліктності, виявити типи конфліктів, що найсильніше переживаються, визначити основні сфери актуальної внутрішньо-особистісної конфліктності. Опитувальник побудований на основі аналізу ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Автор виділяє шість видів конфліктів: мотиваційний, моральний, рольовий, адаптаційний, конфлікт нереалізованого бажання, конфлікт неадекватної самооцінки.

Тест складається з 36 питань, кожне з яких описує певну ситуацію та з бланку відповідей з варіантами: «Не хвилююсь» - 0 балів, «Трохи хвилююсь» - 1 бал, «Хвилююсь» - 2 бали, «У відчай» - 3 бали, «Відкрито виражаю свої емоції» - 0 балів.

За кожним типом внутрішньо-особистісного конфлікту нараховується загальна кількість балів. Далі йде визначення найбільш конфліктної структури внутрішнього світу особистості: мотивація - K_m ($K_m = K_1 + K_2 + K_3$), повинність - K_d ($K_d = K_2 + K_4 + K_5$), самооцінка - K_c ($K_c = K_3 + K_5 + K_6$). Визначення загального рівня внутрішньо-особистісної конфліктності -

$$KBK = K_1 + K_2 + K_3 + K_4 + K_5 + K_6.$$

Інтерпретація результатів тесту рівня внутрішньо-особистісної конфліктності:

$KBK = 0-6$ балів. Внутрішньо-особистісна конфліктність вкрай низька.

Ця людина, як правило, залізної волі та холодного розрахунку, для якого чужі сумніви та переживання.

$KBK = 7-29$ балів. Низький рівень внутрішньо-особистісної конфліктності.

Внутрішні конфлікти та переживання виникають лише зрідка у серйозних і дуже значних ситуаціях, які загалом долаються без ускладнень. Людина має високорозвинені вольові якості, рішучий, наполегливий і цілеспрямований у досягненні значних мотивів і поставлених завдань. Можливо, не надто обтяжений моральними зобов'язаннями. Легко адаптується. Не схильний до

тривалих сумнівів та роздумів. Забезпечує контроль за емоціями. Велика ймовірність підвищеної самооцінки. Орієнтація на мотивацію досягнення. Можлива підвищена агресивність та демонстративність поведінки.

КВК = 30-49 балів. Середній рівень внутрішньо-особистісної конфліктності. Часто це відповідальна людина, для якої не чужі переживання та сумніви. У цілому типі стійкий, адекватно реагує на ризикові чи важкі життєві ситуації. Здатний займатися самоаналізом. При адаптації до нової обстановки не має жодних серйозних проблем. Гнучка, помірна ситуативна тривожність. Велика ймовірність високого чи вище середнього рівня інтелектуального розвитку.

КВК = 50-72 балів. Високий рівень внутрішньо-особистісної конфліктності. Характерні складна ієрархія потреб та мотивів, висока розвиненість когнітивних структур. Нерішучий, проте обов'язковий та відповідальний. Зазнає певних труднощів у адаптації до нової ситуації, незнайомому виду діяльності. Стійкий у звичках, не тяжіє змін. Йому зручніше бути веденим, а не ведучим, хоча часто потрапляє на керівну посаду. Живо та емоційно реагує на життєві колізії. Властиві підвищена тривожність та соціальні установки.

КВК = 72 балів. Надвисокий рівень внутрішньо-особистісної конфліктності. Це людина, життя якої постійна боротьба із собою. Виділяється нерівноваженість нервово-психічної діяльності. Низький рівень розвиненості вольових якостей не готовий вирішувати навіть дрібні проблеми. Високий рівень ірраціональності у поведінці. Потребує опіки та керівництва. Вразливий і імпульсивний. Відрізняється суперечливістю «Образу Я», постійною рефлексією та самоаналізом, розбалансованістю самооцінки.

2.2. Аналіз результатів за психодіагностичними методиками

Результати за методикою «Шкала релігійної орієнтації» Г. Олпорта, Д. Росса

За результатами тестування по методиці «Шкала релігійної орієнтації» Г. Олпорта, Д. Росса респондентів було розподілено на три експериментальні групи:

- 1) експериментальна група 1 (ЕГ-1) складається з 25 людей (33,3%), ті, що мають внутрішню релігійність;
- 2) експериментальна група 2 (ЕГ-2) складається з 25 людей (33,3%), ті, що мають зовнішню релігійність;
- 3) експериментальна група 3 (ЕГ-3) складається з 25 людей (33,3%), не релігійні (мал. 2.1).



Мал. 2.1 Розподіл учасників експериментальних груп дослідження

Результати за методикою «Тест визначення структури індивідуальної релігійності» Ю. В. Шербатих.

Для перевірки результатів додатково було проведено дослідження за методикою «Тест визначення структури індивідуальної релігійності» Ю. В.

Шербатих (мал. 2.2). З даної методики були використані такі шкали: Шкала зовнішньої релігійності, за допомогою якої виявляються зовнішні ознаки релігійності (ЗОВ); Шкала вищої сили, що визначає у випробуваного

тенденцію вірити у творця і визнавати існування вищої сили, що створила світ (ВИШ); Шкала внутрішньої потреби, що з'ясовує наявність релігійної самосвідомості, тобто внутрішньої потреби у релігійному віруванні (САМ);

Шкала моральних норм, що визначає ставлення до релігії як зразка моральних норм поведінки (МОР).



Мал. 2.2 Середня значення результатів за методикою «Тест визначення структури індивідуальної релігійності» Ю. В. Шербатих.

Перша експериментальна група (внутрішньо релігійні) отримала найвищі показники за шкалами: МОР, що свідчить про ставлення до релігії як до зразка моральних норм поведінки; ВИШ, що показує високу тенденцію віри у існування Творця; САМ, що свідчить про високу внутрішню потребу у релігійній вірі. В той самий час бачимо більш низькі результати за шкалою ЗОВ у порівнянні з другою експериментальною групою (зовнішньо релігійні) і навпаки, бачимо більш низькі результати другої групи за шкалою САМ, що говорить про низьку внутрішню релігійність. EG - 2 має більш високі показники за шкалою зовнішньої релігійності. Можемо помітити, що

Третя група немає показників в шкалах ЗОВ, ВИШ та САМ, що свідчить про атеїстичні погляди. Проте, певна кількість респондентів з третьої групи вважає релігійно зразком моральних норм.

Результати за опитувальником «16-ти факторний опитувальник»

Р. Кеттела

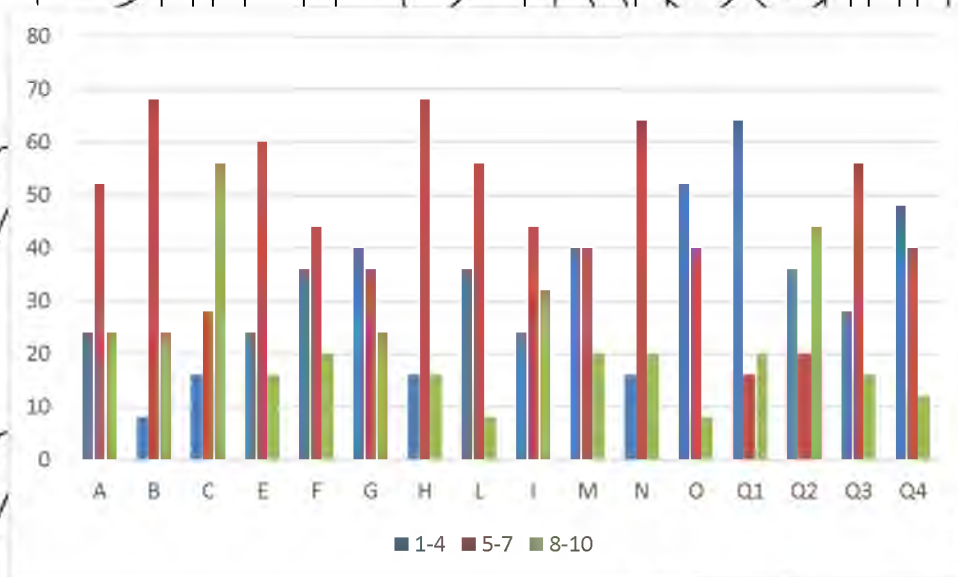
За результатами опитувальника було показано найбільш виражені фактори у кожній групі. Слід зазначити, що серед результатів даного

опитувальника необхідно звернути увагу не тільки на високі показники

кожного фактора, але й низькі, адже наближеність як до мінімуму, так і до максимуму, свідчить про сильну вираженість певної характеристики.

Найбільш вираженими факторами для даної групи виявились С, G, O, Q1, Q2 та Q4.

Проаналізуємо графічну репрезентацію відсоткового розподілу результатів за кожним фактором в ЕГ-1 (мал. 2.3).



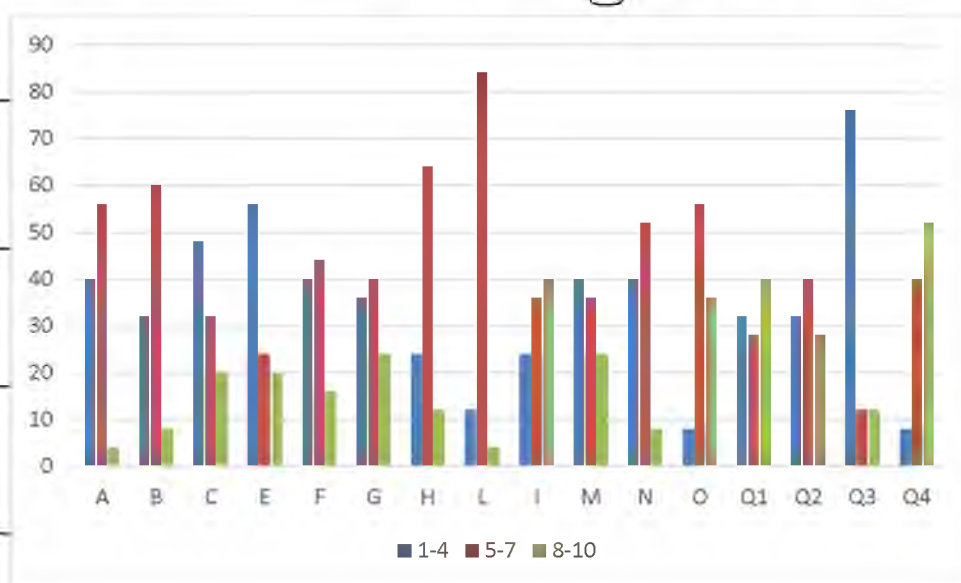
Мал. 2.3 Розподіл балів ЕГ-1 по методиці «16-ти факторний

Ми бачимо сильну вираженість певних факторів. Серед найбільш характерних для опитуваних з внутрішньою релігією є фактори С, G, O, Q1, Q2 та Q4. Майже у 60% опитуваних показник емоціональної стабільності (С)

високий, в той час як лише у 15% він низький. Низькі показники фактору О у більшості (~50%) вказують на переважну спокійність. У решті результати найчастіше середнього рівня, а високі – менше чим у 10% респондентів.

Фактор Q1 в більшості випадків низький, що відображає консервативність опитуваних. Також у ЕГ-1 в більшості випадків (майже 50%) низькі показники фактору Q4.

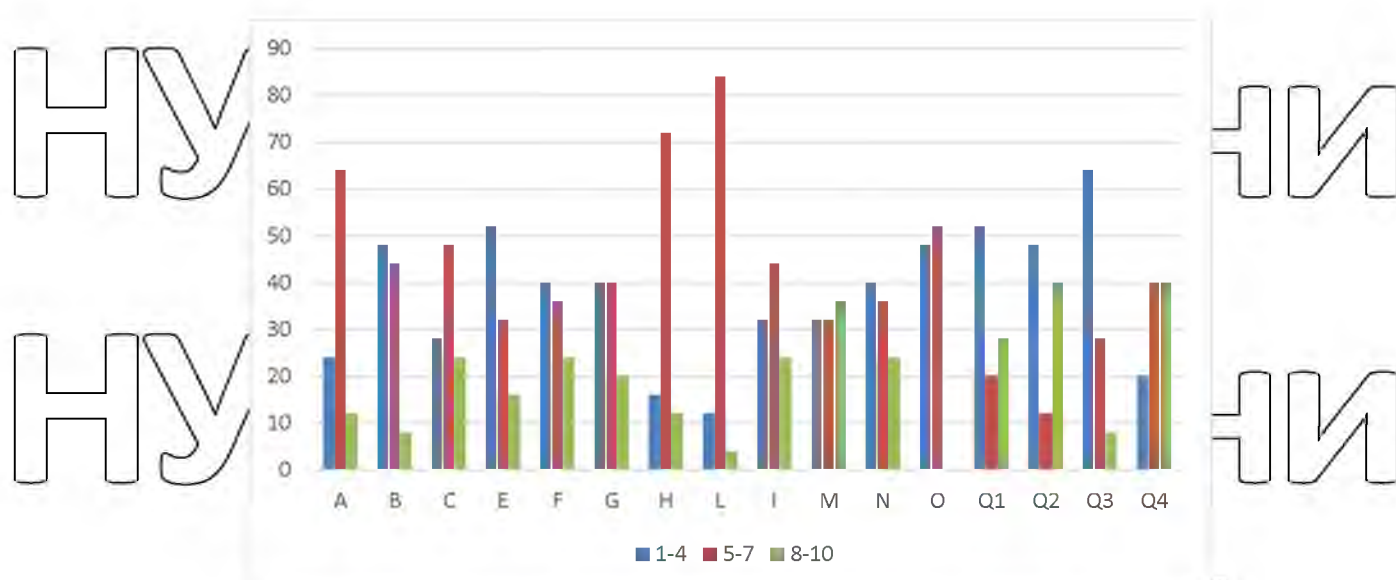
Далі було проведено аналіз результатів ЕГ-2 (мал. 2.4).



Мал. 2.4 Розподіл балів ЕГ-2 по методиці «16-ти факторний опитувальник» Р. Кеттела

Найбільш виражені в цій групі: С, Е, І, М, Q3 та Q4. Фактор С у переважній більшості респондентів ЕГ-2 (~45%) низького рівня, а Q4 – навпаки, високого. Тобто люди з ЕГ-2 мають більше проблем з емоційною стабільністю та напруженістю. Слід зазначити, що ЕГ-2 має переважно низькі результати за факторами Е та М, які вказують на високий рівень підчиненості та практичності відповідно. Було отримано низькі показники за фактором емоційної стабільності та фактором напруженості.

Після чого було проаналізовано результати до ЕГ-3 (мал. 2.4)



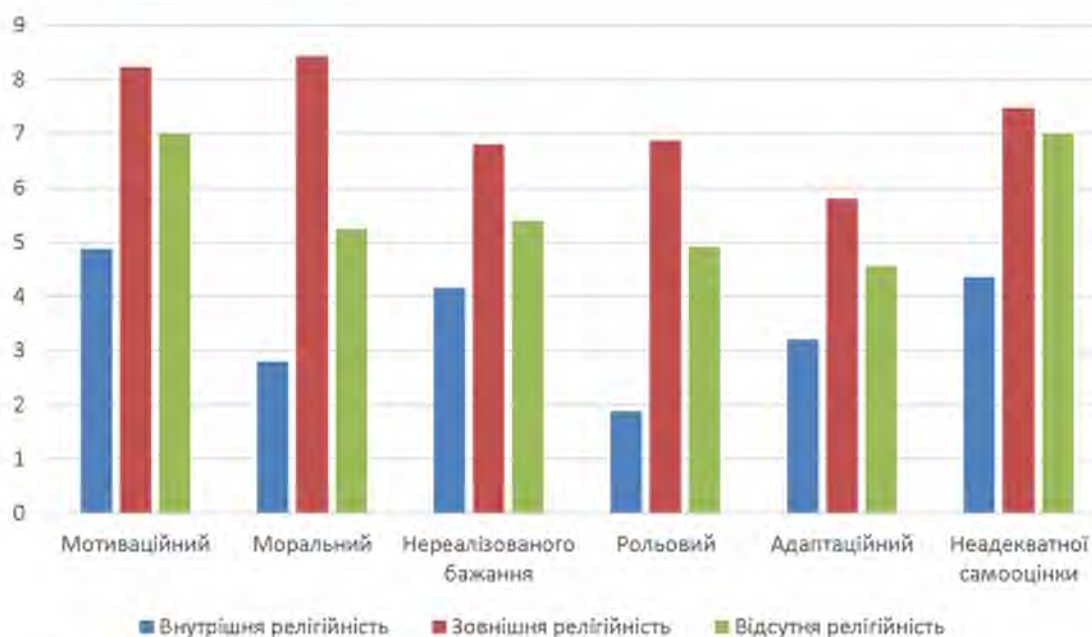
Мал. 2.4 Розподіл балів ЕГ-3 по методиці «16-ти факторний опитувальник» Р. Кетгела

В ЕГ-3 найбільш вираженими факторами є Е, О, Q1, Q2, Q3 та Q4.

Інші фактори в цій групі розділені досить збалансовано. Фактор Е свідчить про високу підпорядкованість респондентів. Фактор О вказує на досить високий рівень спокійності, який не досягає критичних значень, вказуючи на тривогу.

Результати за методикою «Тест виявлення рівня внутрішньо-особистісної конфліктності» А. І. Шипілова.

Результати тесту мали на меті показати як часто зустрічається певні типи конфліктів у кожній з груп (мал. 2.4).



Мал. 2.6 Середні значення типів конфліктів серед експериментальних груп

Можемо бачити найнижчі показники по всім видам конфліктів у ЕГ-1.

Зв'язок між внутрішньою релігійною орієнтацією і рівнем внутрішньо-особистісного конфлікту — це складне і багатогранне питання, яке може залежати від багатьох чинників. Релігія часто надає людям систему цінностей та моральні орієнтації, це може сприяти зменшенню конфлікту внутрішніх цінностей [32]. Багато релігійних спільнот надають підтримку та розуміння своїм членам, люди можуть звертатися до своєї релігійної спільноти у періоди внутрішньо-особистісного конфлікту для отримання психологічної підтримки. Релігійні практики, такі як молитва або медитація, можуть допомагати людям заспокоїтись і змінити підходи до внутрішніх конфліктів, релігійна віра може допомагати людям розвивати духовну стійкість, яка допомагає їм краще впоратися з життєвими труднощами та внутрішніми конфліктами [8,26,31]. Однак важливо зауважити, що взаємозв'язок між релігійною орієнтацією та внутрішньо-особистісним конфліктом може бути індивідуальним і залежить від багатьох факторів, включаючи конкретну релігійну традицію, особисту віру та інші соціокультурні чинники.

Серед всіх типів конфліктів у ЕГ-1 найвищі показники по мотиваційному конфлікту. Підвищений рівень внутрішнього морального

конфлікту в цій групі може бути обґрунтований декількома чинниками.

Релігія часто встановлює моральні стандарти та правила, яких її послідовники повинні дотримуватися. Ці стандарти можуть бути досить

високими та суворими, і люди можуть відчувати внутрішній конфлікт, коли їм не вдається до виконати ці стандарти. Також, однією з причин можуть

бути релігійні моральні дилеми: наприклад, етичні питання, пов'язані з війною, смертною карою, абортами та іншими складними темами, можуть вимагати від людей вирішення моральних питань, які можуть бути дуже

важкими. Релігійні люди можуть відчувати необхідність в постійному

самоконтролі та самоперевірці для того, щоб відповідати релігійним

моральним стандартам. Це може викликати внутрішній конфлікт, коли вони вважають, що їм не вдається відповідати стандарту.

Найвищі показники по всім видам конфлікту у ЕГ-2. Високий рівень

внутрішнього конфлікту у людей з зовнішньою релігійною орієнтацією може

бути обґрунтований кількома чинниками. Наприклад, особи з зовнішньою релігійною орієнтацією можуть зазнавати конфлікту між релігійними

принципами та секулярними цінностями, які підтримуються сучасним

суспільством. Це може викликати внутрішній конфлікт та сумніви щодо того,

які цінності дійсно важливі. Люди з зовнішньою релігійною орієнтацією

можуть переживати пошук своєї релігійної ідентичності. Цей процес може супроводжуватися внутрішнім конфліктом та питаннями щодо того, які вони

чи справді вони вірять та яка їхня роль у релігійному співтоваристві.

Зовнішні релігійні спільноти часто встановлюють вимоги та очікування

стосовно поведінки та переконань своїх членів. Цей тиск може викликати

внутрішній конфлікт, оскільки люди намагаються відповідати цим вимогам,

але можуть почувати, що це суперечить їхнім власним переконанням. Деякі

люди з зовнішньою релігійною орієнтацією можуть відчувати відсутність

підтримки та розуміння від своєї релігійної спільноти. Це може викликати

внутрішній конфлікт та почуття відчуженості. Люди з зовнішньою

релігійною орієнтацією можуть періодично відчувати сумніви щодо своїх

релігійних переконань та практик. Це може призвести до внутрішнього конфлікту та пошуку власних відповідей. За Г. Олпорттом, поділ на внутрішню та зовнішню релігійну орієнтацію відбувається на тлі осмислення зрілих та незрілих релігійних почуттів [16]. Найвищі показники в ЕГ-2 по шкалі мотиваційного та морального конфлікту.

Порівнюючи ЕГ-1 та ЕГ-2 можемо припустити, що люди з внутрішньою релігійною орієнтацією зазвичай дуже глибоко дотримуються своїх релігійних переконань і цінностей, що може надавати їм стабільності та впевненості в своїх діях, оскільки вони рішуче діють відповідно до своїх внутрішніх переконань. В той час як, люди з зовнішньою релігійною орієнтацією можуть бути менше залучені до своєї релігії, і це може створювати більше конфліктів між їхніми внутрішніми цінностями та зовнішніми вимогами.

Люди з внутрішньою релігійною орієнтацією часто звертаються до своєї релігії для розв'язання конфліктів і подолання труднощів. Вони можуть використовувати релігійні практики, молитву та духовне самозбереження для підтримки своєї психологічної стійкості та зменшення внутрішнього конфлікту. У міру того як релігійна орієнтація є важливою складовою їхнього життя, вони можуть більше вірити в можливість знайти внутрішню гармонію за допомогою своєї релігії.

Внутрішні релігійні переконання можуть слугувати моральним компасом, який допомагає людям уникати ситуацій, що можуть викликати внутрішній конфлікт. Вони можуть мати чіткі принципи та правила, які визначають їхню поведінку та вибори.

Звісно, рівень внутрішнього конфлікту залежить від багатьох факторів, і внутрішня релігійна орієнтація лише один з них. Однак ці фактори можуть пояснити чому у деяких людей з внутрішньою релігійною орієнтацією рівень внутрішнього конфлікту може бути нижчим порівняно з іншими.

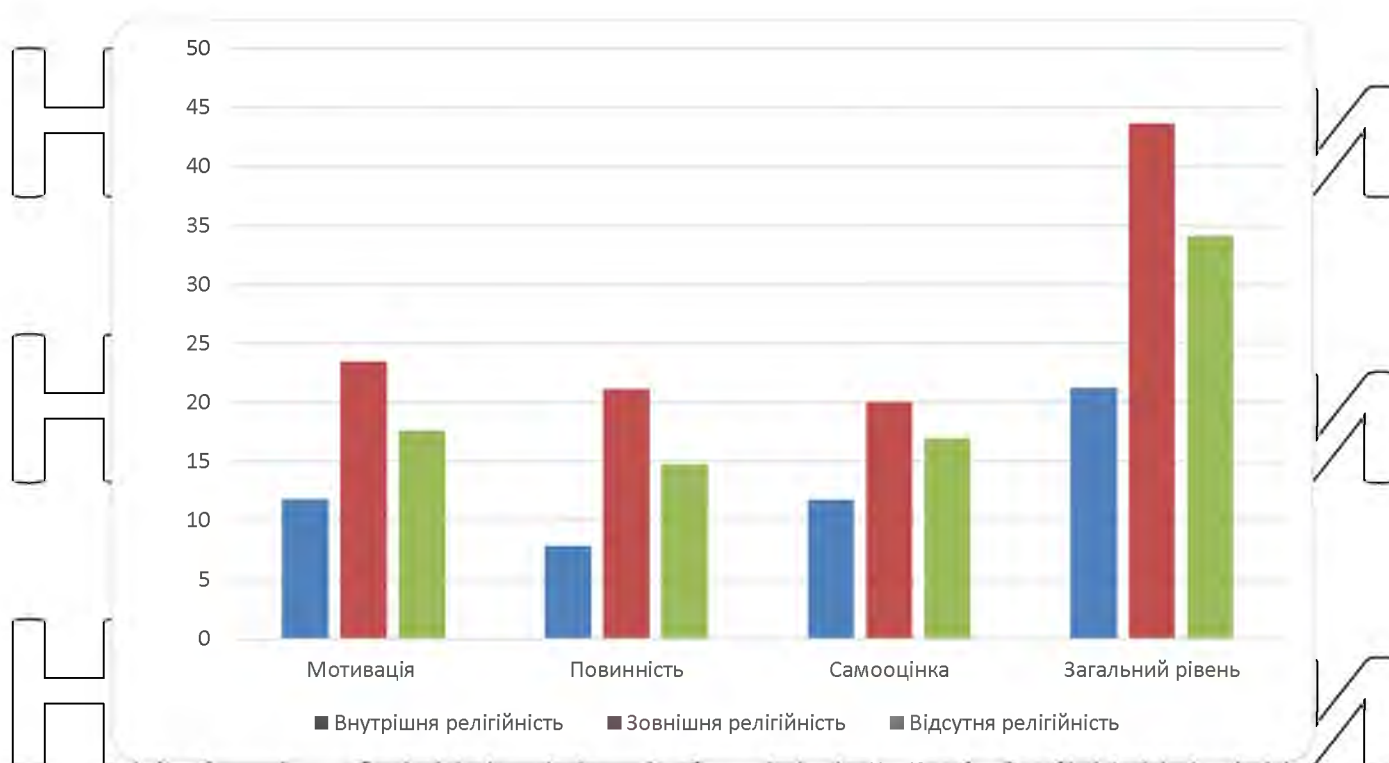
Результати показали, що ЕГ-3 має вищі показники по видам конфлікту, ніж ЕГ-1, але нижчі ніж ЕГ-2. Найвищі показники в цій групі по шкалі мотиваційного конфлікту та конфлікту неадекватної самооцінки.

Мотиваційний конфлікт та конфлікт неадекватної самооцінки виникають через різні форми внутрішніх протиріч. Наприклад, мотиваційний конфлікт може виникнути, коли людина має конфліктуючі бажання або цілі, і вона важко визначає, яке рішення прийняти, а конфлікт неадекватної самооцінки може бути наслідком розриву між тим, як людина сприймає себе та як вона бажала б бути. Сучасне суспільство надає багато можливостей та вимагає від людей досягати успіху у різних сферах життя, включаючи роботу, освіту, сім'ю, та інші. Цей тиск може викликати мотиваційний конфлікт, коли індивід прагне здійснити багато різних речей, але обмежений ресурсами, такими як час і енергія. Одночасно суспільні стандарти та очікування можуть сприяти конфлікту неадекватної самооцінки, оскільки люди намагаються відповідати цим стандартам, але можуть почувати, що їхні досягнення не відповідають цим очікуванням.

Загалом, мотиваційний конфлікт та конфлікт неадекватної самооцінки є розповсюдженими явищами, оскільки вони відображають різні сторони людської природи, а також вплив сучасного суспільства та культурних чинників.

Важливо враховувати, що мотиваційний конфлікт та конфлікт неадекватної самооцінки є важливою частиною розвитку особистості та досягнення особистих цілей. Управління цими конфліктами може допомогти людині зростати та розвиватися.

По отриманим результатам можемо виділити найбільш конфліктуючу структуру особистості кожної з груп, а також загальний рівень конфліктності (мал. 2.7).



Мал. 2.7 Середні значення за результатами найбільш конфліктуючих структур особистості та загального рівня внутрішнього конфлікту

Найбільш конфліктуючими структурами особистості в ЕГ-1 є мотиваційна сфера та самооцінка, тим не менш в цій групі найнижчі показники по результатах конфліктуючих структур та по загальному рівню конфліктності.

Найбільш високі показники по всім шкалам в ЕГ-2. Зовнішня релігійна орієнтація може підкреслювати поняття повинності та моральності. Люди можуть відчувати, що вони повинні дотримуватися певних релігійних норм і стандартів, навіть якщо це суперечить їхнім власним бажанням і мотивації. Це може призвести до конфлікту між повинністю і власними потребами. Зовнішня релігійна орієнтація може впливати на сприйняття людиною самої себе. Люди можуть оцінювати себе в залежності від того, наскільки вони відповідають релігійним стандартам і очікуванням. Це може призвести до конфлікту між самооцінкою і релігійними вимогами. Отже, зовнішня релігійна орієнтація може створювати конфліктуючі структури особистості, через внутрішній тиск, повинність і самооцінку, оскільки вона накладає певні

обмеження і очікування на особистість, які можуть бути не завжди сумісними з їхніми власними бажаннями, мотивацією та сприйняттям самої себе.

По результатам ЕГ-3 маємо середні показники.

2.3. Математична обробка результатів емпіричного дослідження

Обробка результатів почалась з визначення значимості різниці між групами ЕГ-1, ЕГ-2 та ЕГ-3 по шкалам внутрішньої конфліктності (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Дисперсійний аналіз (ANOVA) за шкалою загальної конфліктності

Дисперсійний аналіз		ЕГ-1	ЕГ-2	ЕГ-3
Мотиваційний	Сер.	4,88	8,24	7
	P		0,101	
	F		2,367	
	F критичне		3,123	
Моральний	Сер.	2,8	8,44	5,24
	P		0,0009	
	F		7,706	
	F критичне		3,123	
Не реалізованого бажання	Сер.	4,16	6,8	5,4
	P		0,212	
	F		1,583	
	F критичне		3,123	
Рольовий	Сер.	1,88	6,88	4,92
	P		0,001	
	F		7,394	
	F критичне		3,123	
Адаптаційний	Сер.	3,2	5,8	4,56
	P		0,131	

Продовження таблиці 2.3

Неадекватної самооцінки	F		2,084	
	F критичне		3,123	
	Сер.	4,36	7,48	7
	P		0,042	
Мотивація	F		3,290	
	F критичне		3,123	
	Сер.	11,84	23,48	17,64
	P		0,006	
Повинність	F		5,335	
	F критичне		3,123	
	Сер.	7,88	21,12	14,72
	P		~0	
Самооцінка	F		10,594	
	F критичне		3,123	
	Сер.	11,72	20,08	16,96
	P		0,0156	
Загальний	F		4,406	
	F критичне		3,123	
	Сер.	21,28	43,64	34,12
	P		0,0004	
	F		8,677	
	F критичне		3,123	

Отже, значимість різниці за видами конфлікту є по таким шкалам: моральний, рольовий, адаптаційний, мотиваційний. За шкалами конфліктуючих структур особистості: мотивації, повинності, самооцінки. А також, по шкалі загальної конфліктності.

По шкалам мотиваційного, конфлікту нереалізованого бажання, адаптаційного та конфлікту неадекватної самооцінки не було виявлено значимої різниці.

По рівню загальної конфліктності бачимо значення p (рівень значущості) дорівнює 0.0004, що набагато менше, ніж рівень значущості 0.05. Це означає, що між групами існує статистично значуща різниця.

Значення F (загальна варіабельність між групами відносно внутрішньої варіабельності в групах) дорівнює 8.677. Це вказує на те, що середня варіабельність між групами є великою в порівнянні з внутрішньою варіабельністю в групах. Значення F критичне встановлене на рівні 3.123.

Оскільки значення F (8.677) більше, ніж F критичне (3.123), це свідчить про наявність статистично значущої різниці між групами.

Отже, на основі цих результатів можна зробити висновок, що результати дослідження свідчать про наявність статистично значущої різниці між трьома групами.

Далі було виконано визначення коефіцієнту кореляції за Пірсоном (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Коефіцієнт кореляції r -Пірсона між факторами опитувальника Р. Кеттела та між шкалою загального рівня внутрішньо-особистісного конфлікту за тестом

А.Т. Шипілова

<i>Фактор</i>	<i>Корреляція</i>	<i>Фактор</i>	<i>Корреляція</i>
A	-0,61	I	0,36
B	0,39	M	0,07
C	-0,65	N	-0,03
E	-0,35	O	0,66
F	0,02	Q1	0,01
G	0,01	Q2	-0,16

Продовження таблиці 2.2

H	-0,61	Q3	-0,79
L	0,43	Q4	-0,74

Інтерпретація значень коефіцієнта кореляції Пірсона:

Негативна кореляція (від -1 до 0). Це повна негативна лінійна залежність, змінні рухаються у протилежних напрямках. Від -1 до -0,7: сильна негативна кореляція. Від -0,7 до -0,3: середня негативна кореляція.

Від -0,3 до 0: слабка негативна кореляція, зв'язок слабкий, можливо, навіть випадковий.

Нульова кореляція (близько 0): відсутність лінійного зв'язку між змінними. Змінні рухаються незалежно одна від одної.

Позитивна кореляція (від 0 до 1). Повна позитивна лінійна залежність, змінні рухаються разом. Від 0,7 до 1: сильна позитивна кореляція. Від 0,3 до 0,7: середня позитивна кореляція. Від 0 до 0,3: слабка позитивна кореляція, зв'язок слабкий, можливо, навіть випадковий.

Можемо зазначити, що найбільший зв'язок є між загальним рівнем конфлікту та замкненістю (A-), емоційною нестабільністю (C-), боязкістю (H-), тривожністю (O+), низьким самоконтролем (Q3-) та напруженістю (Q4+).

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Було здійснено емпіричне дослідження індивідуальних особливостей та особливостей внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді за допомогою таких методик: Тест визначення структури індивідуальної релігійності (Ю. В. Щербатих); Шкала релігійної орієнтації (Г. Олпорт, Д. Росс); 16-ти факторний опитувальник Кеттела; Тест виявлення рівня внутрішньо-особистісної конфліктності (А. І. Шцилов).

У дослідженні брали участь 75 осіб, що були рівно розподілені на 3 групи: EG-1 (внутрішня релігійність), EG-2 (зовнішня релігійність), EG-3 (нерелігійні).

Було виявлено, що найбільший рівень внутрішньої конфліктності по всім шкалам в EG-2, дисперсійний аналіз (ANOVA) підтвердив значущість різниці між результатами отриманими кожною групою.

За результатами було виявлено, що найвища кореляція між загальним рівнем конфлікту є з такими рисами як замкненість, емоційна нестабільність, боязливість, тривожність, низький самоконтроль та напруженість. Ці риси частіше зустрічались у EG-1 та EG-2, ніж у EG-3. Найчастіше ці риси зустрічались в EG-2. Тобто, можемо стверджувати, що за отриманими результатами в релігійної молоді частіше зустрічаються риси, що пов'язані з внутрішньо-особистим конфліктом, в особливості у групи з зовнішньо-орієнтованою релігійністю.

Оскільки у релігійної молоді частіше зустрічались риси, що пов'язані з внутрішнім конфліктом, то можемо стверджувати, що гіпотеза дослідження була підтверджена.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Розробка та проведення корекційної програми

Проведене емпіричне дослідження рівня внутрішньо-особистісного конфлікту та його зв'язок з індивідуальними особливостями особистості, у релігійної молоді дозволило визначити, що внутрішньо-особистісний конфлікт пов'язаний з такими рисами: тривога, замкненість, високий інтелект, емоційна нестабільність, чутливість.

Для роботи з внутрішньо-особистим конфліктом було вирішено розробити тренінгову програму, яка має всі переваги групової терапії, а також є більш короткотривалою та відповідає цілям дослідження – знизити рівень внутрішньо-особистісного конфлікту у релігійної молоді. Саме тому наступним кроком дослідження стала розробка тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня внутрішньо-особистісної конфліктності.

Для проведення тренінгу було обрано 12 учасників, які мали високі показники рівню внутрішньо-особистісної конфліктності, що проходили тренінг та 12 учасників з високим рівнем внутрішньої конфліктності, але не проходили тренінг. Тобто, було створено дві групи:

ЕГ – експериментальна група (12 осіб, які проходили тренінг)

КГ – контрольна група (12 осіб, які не проходили тренінг)

Використання контрольної групи є важливим для дослідження з таких причин: 1) контрольна група дозволяє дослідникам визначити, чи дійсно тренінг має вплив на зміну внутрішньо-особистісної конфліктності релігійної молоді, порівнюючи результати експериментальної групи з контрольною, можна визначити, чи відбулися статистично значущі зміни внаслідок тренінгу; 2) контрольна група допомагає виділити вплив тренінгу як причину змін у внутрішньо-особистісній конфліктності, відокремлюючи її від будь-яких інших факторів, які можуть впливати на конфлікт; 3) за відсутності контрольної групи, будь-які зміни в експериментальній групі, можуть бути

приписані загальному ефекту часу, уваги або інших факторів, які не пов'язані з тренінгом.

Отже, контрольна група допомагає забезпечити достовірність результатів дослідження, оскільки дозволяє встановити, чи відбулися реальні зміни через тренінг, а не через інші чинники.

Психологічний тренінг для зниження внутрішньо-особистісної конфліктності релігійної молоді включає в себе:

Підтримка емоційного благополуччя: Психологічний тренінг надає учасникам можливість розвивати навички емоційного регулювання, що допомагає зменшити рівень тривоги, стресу та негативних емоцій, які часто супроводжують внутрішню конфліктність.

Розвиток самосвідомості: Тренінг допомагає учасникам більше дізнатися про себе, свої переконання, цінності та переживання. Це сприяє покращенню самосприйняття та саморефлексії, що важливо для розуміння джерел внутрішньо-особистісної конфліктності.

Розвиток навичок раціонального мислення: Психологічний тренінг надає учасникам можливість вивчити та вдосконалити навички раціонального мислення, аналізу альтернатив та логічного вирішення проблем. Це допомагає зменшити внутрішні конфлікти, шляхом раціонального оцінювання ситуацій.

Підтримка релігійної ідентичності: Психологічний тренінг може допомогти молоді зберегти та розвинути свою релігійну ідентичність, забезпечуючи засоби для збалансованого поєднання релігійних переконань із сучасними життєвими реаліями.

Ознайомлення стратегій вирішення конфліктів: Учасники отримують можливість навчитися конструктивним стратегіям вирішення внутрішніх конфліктів. Загалом, психологічний тренінг надає релігійній молоді

інструменти та навички для зниження внутрішньо-особистісної конфліктності, забезпечуючи психологічне благополуччя, розвиток

психологічних навичок та сприяючи збереженню та розвитку їхньої релігійності.

- Роботу зі згуртування групи.

Згуртування групи грає важливу роль в контексті тренінгу внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді, оскільки має декілька значущих аспектів. Згуртування допомагає учасникам відчувати психологічну безпеку та підтримку в групі. У внутрішньо особистісному конфлікті можуть бути глибоко особисті питання, згуртування створює атмосферу відкритості і довіри, в якій учасники можуть комфортно ділитися своїми досвідом і почуттями.

Згуртування дозволяє учасникам розвивати навички разом, обмінюватися досвідом та навчати одне одного. У внутрішньому конфлікті релігійної молоді, спільне навчання може бути особливо корисним, оскільки учасники можуть знаходити спільні рішення та стратегії для розв'язання своїх конфліктів. Згуртування надає учасникам можливість підтримки одне одного, що є важливим для психологічного подолання конфлікту. Згуртування створює моменти, коли учасники можуть ділитися своїми інсайтами та розглядати проблему з різних точок зору. Це сприяє більш глибокому розумінню внутрішнього конфлікту та розробці більш інформованих рішень.

Узагальнюючи, згуртування групи в тренінгу внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді допомагає створити сприятливий та підтримуючий контекст, в якому учасники можуть працювати над своїми конфліктами, навчатися і підтримувати одне одного на шляху до розв'язання внутрішніх конфліктів.

- Формування ефективних копінг-стратегій у учасників.

Формування ефективних копінг-стратегій у учасників є важливою частиною психологічного тренінгу, спрямованого на вирішення внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді. У контексті конфлікту між релігійними переконаннями та особистісними цінностями, формування ефективних копінг-стратегій може включати в себе наступні елементи: самоусвідомлення (допомога учасникам усвідомити свої релігійні

переконання і особисті цінності, а також розуміння того, як вони можуть конфліктувати одне з одним); розвиток навичок управління стресом (навчання методам керування стресом, які допоможуть учасникам знайти способи зменшити напругу, пов'язану з конфліктом релігійних переконань і особистісних цінностей); навчання навичкам активного слухання і конструктивного спілкування, які допоможуть учасникам ефективно висловлювати свої думки та почуття щодо конфлікту та вислуховувати думки інших; навчання технікам пошуку компромісів і вирішення конфлікту, які сприяють знаходженню спільних точок зору і мирному вирішенню релігійних конфліктів. Ці стратегії допоможуть учасникам набути необхідні навички для ефективного вирішення внутрішніх конфліктів, пов'язаних із релігійними переконаннями та особистісними цінностями.

- Роботу зі зменшення впливу тривоги та стресу.

Розглянемо ключові аспекти цієї роботи: усвідомлення джерел тривоги і стресу (учасники тренінгу навчаються розуміти які фактори спричиняють появу тривоги та стресу у контексті їхнього внутрішнього конфлікту, це може включати аналіз релігійних вірувань та особистісних цінностей, які викликають тривогу); розвиток навичок управління емоціями (учасникам тренінгу надаються інструменти для ефективного управління своїми емоціями під час конфлікту, включаючи методи релаксації, медитації та техніки глибокого дихання); розвиток стресостійкості.

Робота над зменшенням впливу тривоги та стресу важлива для того, щоб учасники тренінгу могли зосередитися на розв'язанні свого внутрішнього конфлікту, розвивати глибше розуміння своїх релігійних переконань та особистісних цінностей.

- Роботу з ціннісною сферою

Ця робота представляє собою важливий компонент психологічного тренінгу. Цей аспект передбачає такі ключові етапи: ідентифікація цінностей (учасники тренінгу вивчають свої власні цінності та переконання, які можуть бути в основі їхнього внутрішнього конфлікту, важливо розібратися, які саме

цінності можуть конфліктувати з релігійними переконаннями); аналіз конфлікту між цінностями і релігійними переконаннями, аналіз цих ситуацій допомагає зрозуміти природу конфлікту та його вплив на психологічний стан; підтримка ціннісної гармонії (учасники розробляють стратегії для забезпечення гармонії між своїми цінностями та релігійними переконаннями)

Робота з ціннісною сферою допомагає учасникам розвивати глибше розуміння своїх власних цінностей, вирішувати конфлікти в різних сферах життя, зокрема з релігійними переконаннями.

- Роботу з самоцінністю та самооцінкою

Робота з самоцінністю та самооцінкою передбачає наступні ключові етапи: самоспостереження та рефлексія (учасники навчаються бути уважними до своїх думок, емоцій і переконань, важливо визнати, що самоцінність і самооцінка можуть бути вразливими наслідками таких конфліктів); розвиток позитивного самосприйняття: (це включає в себе розвиток позитивних переконань про себе); збереження психологічної стійкості (тренінг надає учасникам інструменти для збереження психологічної стійкості в умовах внутрішнього конфлікту); розробка особистісних стратегій;

- Робота з адаптацією

Робота з адаптацією є важливим аспектом тренінгу, він передбачає наступні ключові етапи: розвиток стратегій адаптації: (це включає в себе роботу над здатністю знаходити компроміси, пошуку способів вирішення конфлікту та збереження психологічного комфорту); підтримку психологічної стійкості; самоопіка та підтримка.

Робота з адаптацією допомагає учасникам знаходити способи подолання конфлікту.

Тренінгова програма розрахована на 6 занять, загальною тривалістю 15 годин (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1.1

Структура програми

№ з/п	Тема	Вид роботи	Час
1	Знайомство та згуртування	1. Вступне слово 2. Правила тренінгу 3. Вправа «Знайомство з іншими учасниками» 4. Вправа «Світло і тінь» 5. Дихальна вправа «Дихання діафрагмою» 6. «Історія віри» 7. Спільна молитва	2 год
2	Тривога	1. Міні-лекція 2. Обговорення 3. Вправа «Трикутне дихання». 4. Техніка «Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном» 5. Методика «Виявлення автоматичних думок» 6. Методика «Планування» 7. Техніка «Заземлення» 8. Майндфулнес 9. Обговорення заняття 10. Спільна молитва	3 год 15 хв

Продовження таблиці 3.1.1

3	Стрес та копінг-стратегії	<ol style="list-style-type: none"> 1. Міні-лекція 2. Групова дискусія «Сприйняття стресу» 3. Рольова гра «Вирішення конфліктів» 4. Вправа «Квадратне дихання» 5. Методика «Орієнтація на дії» 6. Спільна молитва 	2 г 15 хв
4	Дослідження та розвиток особистих цінностей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступне слово 2. Групова дискусія 3. Вправа «Колесо балансу» 4. Домашнє завдання «Щоденний момент саморефлексії» 5. Спільна молитва 	3 г

НУБІП УКРАЇНИ		Продовження таблиці 3.1.1	
5	Самоцінність та самооцінка	<ol style="list-style-type: none"> Міні-лекція Групова дискусія Вправа «Зворотні зв'язки» Вправа «Лист подяки собі» Вправа «Казка про себе» Вправа «План самоцінності» Домашнє завдання: «Щоденник подяки» Спільна молитва 	2 г 15 хв
6	Адаптація	<ol style="list-style-type: none"> Міні-лекція Вправа «Знайомство з навколишнім середовищем» Групова дискусія Вправа «Адаптація до нової ролі» Вправа «Різнобарв'я життя» Домашнє завдання: Вправа «Адаптація до змін» Спільна молитва 	2 г 15 хв

1) Розуміння внутрішньо-особистісного конфлікту:
 Допомогти учасникам зрозуміти природу та джерела внутрішніх конфліктів.

- Пояснити важливість розрізнення між внутрішніми конфліктами та зовнішніми факторами.

2) Розробка навичок самоаналізу:
 Навчити учасників аналізувати свої думки, почуття та переконання.

- Сприяти розробці навичок саморефлексії, що допоможе виявити внутрішні конфлікти.

3) Вирішення внутрішніх конфліктів:
 Надати учасникам інструменти для ефективного вирішення внутрішніх конфліктів.

- Ознайомити учасників з методами раціонального мислення, аналізу альтернатив та прийняття конструктивних рішень.

4) Покращення емоційного благополуччя:
 Допомогти учасникам розпізнавати та керувати своїми емоціями під час внутрішніх конфліктів.

- Навчити стратегіям релаксації та зменшення стресу.

5) Підвищення самосприйняття та самовизначення:
 Заохочувати розвиток позитивного самосприйняття та збереження власних цінностей та переконань.

- Підтримувати учасників у процесі виявлення та вираження власної ідентичності.

6) Практичне застосування набутих навичок:
 Навчити учасників використовувати нові навички в різних ситуаціях життя.

- Підготувати до того, щоб вони могли подолати внутрішні конфлікти самостійно.

Ці тренінгові цілі спрямовані на покращення емоційного благополуччя, психологічної стійкості та спроможності учасників ефективно вирішувати внутрішні конфлікти, особливо в контексті їх релігійної ідентичності та переконань.

Тренінгова програма:

Тема: «Управління внутрішньо-особистісними конфліктами»

Заняття 1. Знайомство і згуртування

Мета – знайомство ведучого з учасниками, згуртування команди.

Цілі:

- Сприяти створенню сприятливого середовища для учасників, де вони можуть відчувати комфорт та довіру.
- Підтримувати взаємодію між учасниками, щоб підвищити взаємне розуміння та підтримку.

1. «Групові норми поведінки».

Ціль – ознайомити учасників з правилами тренінгу.

Тренер оголошує та обговорює з групою такі правила:

- 1) Використання довірчого стилю спілкування: Для забезпечення максимальної довіри між учасниками групи всім рекомендується користуватися взаємним "ти". Це сприяє вирівнюванню статусів всіх учасників, включаючи тренера, незалежно від віку, соціального статусу, або досвіду.
- 2) Обмеження спілкування відповідно до контексту: Під час тренування обговорювати тільки те, що важливо для учасників саме в той момент, і те, що відбувається в межах групи. Унікальні загальні роздуми, що можуть відвернути від основної теми.
- 3) Використання персоніфікованого способу висловлення: Для більш відвертого спілкування учасники групи мають уникати безособової мови, що допомагає приховувати свої погляди та ухилятися від відповідальності за свої слова. Рекомендується

висловлювати свої думки як особисті ("Я вважаю, що...") та уникати безадресних звинувачень.

4) **Обов'язковість ширості у спілкуванні:** Під час роботи в групі необхідно висловлювати тільки правдиві вислови. Якщо відсутнє бажання говорити широко, краще залишити це без коментарів. Це включає відкрите вираження своїх почуттів стосовно дій інших учасників та себе.

5) **Збереження конфіденційності:** Все, що відбувається під час занять, залишається в межах групи і не розголошується. Це сприяє більшій відкритості та допомагає учасникам саморозкритися.

6) **Заборона безпосередніх оцінок особи:** Під час обговорення подій не висловлювати кригику в адресу учасників групи, але оцінювати їхні дії та поведінку. Замість "Ти мені не подобаєшся!" казати "Мені не подобається твоя манера поведінки!".

7) **Шовага до того, хто говорить:** Під час висловлення іншого учасника групи, слухати уважно і не перебивати. Запитання можна задавати лише після завершення виступу.

8) **Активна участь у процесі:** Поведінка, що включає в себе активне спостереження і слухання, а не тільки концентрацію на власних потребах. Лише активна участь допомагає учасникам здобути користь від групової роботи.

9) **Правило "СТОП":** Учасник, який не готовий висловлюватися на певну тему, може відмовитися, сказавши "стоп", але він повинен нести відповідальність за це рішення. Група не може допомогти цій людині без її власного бажання.

2. Вправа "Знайомство з іншими учасниками"

Учасники формують коло та обирають певну тему (наприклад, улюблена книга, подорожі, хобі). Кожен учасник має розповісти про свій досвід або відповісти на питання щодо обраної теми. Ця вправа допомагає познайомити учасників, розвинути навички спілкування та розлабити.

3. Вправа «Світло і тінь»:

Учасники в парах розмірковують про свої сильні та слабкі сторони. По черзі кожен член пари ділиться однією своєю сильною стороною та однією слабкою. Це допомагає зрозуміти, що ніхто не є ідеальним і всі мають як свої сильні, так і слабкі сторони.

4. Вправа «Дихання животом».

Діафрагмальне дихання є базовою вправою. «Дихання животом» покращує постачання організму киснем, регулює роботу та стан органів травлення, допомагає впоратися із сонливістю та знімає напруженість. Для опанування правильної техніки дихання через живіт слід дотримуватися таких порад:

Що можливості виконуйте вправу, перебуваючи на спині.

Розмістіть одну руку на животі та іншу на грудях, щоб

контролювати їхні рухи.

- Розслабтеся і виконайте видих.

- Під час вдику поступово наповнюйте та піднімайте живіт.

- Не напружуйте живіт; рух живота повинен бути результатом вдику повітря.

- Під час видиху зосередьтеся на руху живота та повністю видихайте повітря з живота і грудної клітки.

Рука на животі повинна рухатися під час вдику та видиху.

Рекомендується виконувати 5 разів у 2-3 підходи щодня.

5. Обговорення: "Історії віри":

Кожен учасник розповідає історію свого віровчення та віри. Це може бути особиста історія переходу до релігії, спогади про духовні відкриття або історії прийняття релігії.

6. Спільна молитва

Заняття 2. Тривога

Мета — розвиток навичок, які допоможуть зменшити вплив тривоги та стресу на внутрішньо-особистісний конфлікт і підвищити психологічне благополуччя.

Цілі:

- Розкрити природу тривоги та стресу та їх вплив на внутрішньо-особистісний конфлікт.

- Навчати технікам релаксації та ефективному управлінню тривогою та стресом.

1. Міні лекція

«Тривога - це емоційний стан, який виникає від відчуття загрози, небезпеки або стурбованості стосовно майбутніх подій. Вона може

проявлятися як психологічний, так і фізіологічний реакціями, інколи

супроводжуватися роздумами та психічним напруженням. Тривога є

нормальною реакцією на стресові ситуації, іноді може бути корисною, але, якщо вона стає надмірною або безпричинною, це може викликати труднощі.

Особистісна тривога виникає на основі особистих рис, характеру та

психологічних особливостей людини. Ця форма тривоги пов'язана з

внутрішніми конфліктами, низькою самооцінкою, недостатньою впевненістю

в собі та неспокоєм щодо власних здібностей. Особистісна тривога може

впливати на взаємодію з іншими людьми та спосіб сприймання себе. Люди з

цим видом тривоги часто переживають неспокій із-за своїх внутрішніх

конфліктів та сумнівів у власних можливостях.

Ця форма тривоги виникає в реакції на конкретні ситуації чи події.

Вона може бути короткочасною та обмеженою тільки конкретними

обставинами. Наприклад, ситуативна тривога може виникнути перед

важливим спілкуванням, публічним виступом або іншими стресовими

подіями. Люди зазвичай відчують цей вид тривоги до події та перестають

переживати її після її завершення»

2. Обговорення.

3. Вправа «Трикутне дихання»

1. Вдихніть.

2. Загримайтесь у цій точці і порахуйте до трьох.

3. Вдихніть на три.

4. Методика «Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном».

Техніка релаксації Джейкобсона також відома як прогресивна м'язова релаксація. Її суть у послідовній нарузі та розслабленні певних груп м'язів.

Концентруючись на нарузі та розслабленні м'язів, людина фокусується на моменті. Якщо її увага розсіюється, вона може знову зосередитися на відчуттях свого тіла під час виконання вправи. Це стимулює уважність. Інша назва вправи – медитація «сканування тіла».

Як практикувати прогресивну м'язову релаксацію:

Знайдіть тихе місце, ляжте на підлогу або відкиньтесь на стілець, покладіть руки на коліна. Зробіть кілька повільних рівних вдихів.

Тепер зосередьте свою увагу на наступних зонах, намагаючись залишити решту частин тіла розслабленими.

1) Лоб. Зморщіть чоло на 15 секунд. Відчуйте, як м'язи напружуються.

Потім повільно розслабляйте чоло, рахуючи до 30. Зверніть увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихайте повільно та рівно.

2) Щелепа. Напружте м'язи щелепи на 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу на почуття розслаблення та продовжуйте дихати повільно та рівно.

3) Шия та плечі. Збільште напругу в шиї та плечах, піднявши плечі до вух і затримайтеся на 15 секунд. Повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зверніть увагу, як напруга йде.

4) Руки та кисті. Повільно стисніть обидві руки в кулаки. Притисніть їх до грудей і утримуйте 15 секунд, стискаючи так сильно, як тільки можете. Потім повільно відпустіть, рахуючи до 30. Зверніть увагу на відчуття розслаблення.

5) Сідниці. Повільно збільшуйте напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде.

6) Ноги. Повільно збільшуйте напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружте м'язи так сильно, як тільки зможете. Потім обережно

ослабте напругу протягом 30 секунд. Зверніть увагу, як напруга йде, а відчуття розслаблення залишається.

7) Ступні. Повільно збільшуйте напругу в стопах та пальцях ніг. Напружте м'язи настільки, наскільки зможете. Потім повільно ослабте напругу, рахуючи до 30. Зауважте, як зникає вся напруга.

Насолоджуйтесь відчуттям розслаблення, що пронизує ваше тіло. Продовжуйте дихати повільно та рівно.

5. Методика «Виявлення автоматичних думок»

Автоматичні думки - це, швидкоплинні оціночні думки, які проносяться у нас

в голові без нашого свідомого контролю. Автоматичні думки можуть бути невловимі для нас, вони - результат нашого досвіду, навчання, установок.

Виконується за допомогою заповнення таблиці (табл. 3.1.2):

Таблиця 3.1.2

«Виявлення автоматичних думок»

Ситуація	Автоматичні думки	Емоції	Дії	Можливі альтернативи
1.				
2.				

Необхідно позначити ситуацію, що викликала тривогу та описати її, далі необхідно записати «автоматичні думки», маються на увазі ті думки, що з'являються самі собою після ситуації, що відбулась. Так само необхідно позначити свої емоції та дії в цій ситуації. Далі необхідно вивчити можливі альтернативи: Якими можуть бути інші думки в цій ситуації? Що б в цій ситуації могли думати люди з низьким рівнем тривоги? Які можуть бути альтернативні емоції та дії?

6. Методика «Планування»

Часто тривожні думки з'являються через невизначеність майбутнього, тому в такі ситуації може допомогти планування.

Таблиця 3.1.3

«Планування»			
Що сталося?	Найгірший сценарій	Нейтральний	Найкращий

Додаткові питання: Чи стикався я з чимось подібним чи гіршим в минулому? Наскільки це вплине на моє життя через рік, п'ять років, десять років? Чи знаю я людей, які мали справу з чимось подібним? Чи є хтось до кого я можу звернутись по допомогу чи підтримку?

Далі необхідно скласти детальний план для кожної можливої ситуації. Необхідно описати ситуацію та визначити усі можливі варіанти завершення ситуації: найкращий, найгірший, нейтральний. Та розробити план на кожен можливий випадок. Розігрування усіх можливих сценаріїв може допомогти зрозуміти що навіть якщо все, чого Ви боїтеся, справдиться, то результат буде керованим.

7. Техніка «Заземлення»

Ці техніки допомагають повернутись в момент тут і тепер. Це відволікає розум від небажаних переживань, щоб зосередитися на тому, що відбувається зараз.

1) Повільне, розслаблене дихання: якщо можливо, уникайте ситуації, яка викликає у вас стрес або тривогу; якщо це неможливо, спробуйте зосередитися на своєму диханні; якщо ви помітили, що дихаєте швидше, то спробуйте сповільнити дихання; зробіть повільний глибокий вдих через ніс і повільно видихніть ротом; переконайтеся, що ви дихаєте діафрагмою/животом; зосередьтеся на кожному повільному вдиху і видиху.

2) Відволікання: виберіть свій улюблений колір або будь-який колір; озирніться навколо та знайдіть цей колір, зверніть увагу на різні предмети такого кольору; можете повторити процес, вибравши різні кольори.

3) Техніка 5-4-3-2-1: зверніть увагу на місце, де ви перебуваєте. Тепер зверніть увагу та спостерігайте п'ять речей, які ви можете побачити; чотири речі, до яких можна торкатися (це може бути підлога, стілець, на якому ви сидите, ваш одяг, сумка і так далі); три речі, які ви можете почути (радіо, розмову, звуки предметів або віддалені звуки/шуми); дві речі, які ви відчуваєте (парфуми, їжа, кава); одне, що ви можете спробувати (або уявити смак вашої улюбленої страви).

4) Концентрація: виберіть один предмет, вибравши предмет, помістіть його в руку; закрийте очі та відчуйте текстуру, температуру, вагу тощо предмета; Ви можете подивитися на будь-який інший предмет у кімнаті та підмітити його колір, особливості та будь-які інші якості, якими він володіє.

8. Техніки «Майндфулнес»

1) «Трихвилинна медитація-перепочинок»

Етап 1. Готовність до медитації

На початку медитації важливо створити зручні умови. Оберіть сидяче або стояче положення, але переконайтесь, що ви тримаєте спину прямо.

Якщо це можливо, закрийте очі. Тепер зосередьте свою увагу на своєму внутрішньому стані та прийміть його. Спробуйте задати собі питання: "Які

думки присутні в моїй голові?" Спробуйте розглядати свої думки просто як події, які відбуваються в вашій свідомості. Також важливо стежити за своїми почуттями. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або неприємні відчуття, не намагайтеся їх приборкати. Зверніть увагу на фізичні відчуття у вашому тілі.

Можливо, ви помітите точки напруги або скутості. Проходьте уважно по своєму тілу, але не намагайтеся змінювати ці відчуття.

Етап 2. Зосередження на диханні

Почніть концентрувати увагу на диханні. Спрямуйте свою увагу на відчуття в животі, які виникають під час вдиху та видиху, коли стінка живота піднімається на вдиху і опускається на видиху. Спостерігайте за рухом повітря всередині свого тіла. Кожен вдих може слугувати можливістю стати

більш свідомими та залишитися в теперішньому моменті. Якщо ви відволікаєтесь, просто повертайте увагу на своє дихання.

Етап 3. Розширення уваги

Тепер спробуйте розширити вашу увагу на весь свій організм, включаючи вашу позу та вираз обличчя. Спробуйте уявити, що кожна частина вашого тіла дихає, начебто вони узгоджено працюють як одне ціле. Якщо ви помічаєте напругу або дискомфорт, спробуйте приділити цим відчуттям увагу та спрямувати на них ваше дихання. Таким чином, ви допомагаєте собі покращити свою увагу до цих відчуттів і взаємодіяти з ними. Якщо вони вже не вимагають вашої уваги, повертайтеся до відчуттів у всьому своєму тілі і продовжуйте спостерігати за ними.

2) «Сканування тіла»

- Сконцентруйте вашу увагу на кожній окремій клітинці вашого тіла, рухаючись від верху голови до п'ят.
- Прикрийте свої очі, переконавшись, що ви в безпеці.
- Спробуйте відчутти своє чоло, очі, ніс, губи і підборіддя, а потім переходьте до шиї.
- Відчуйте ваші плечі та міцні руки. Спостерігайте, як ваші легені природно дихають, а грудна клітка піднімається та опускається.
- Продовжуйте цей процес аж до самого низу вашого тіла.

3) Тепінг, або «метелик»

Оцініть свій поточний емоційний стан на десятибальній шкалі, де один - найгірший, а десять - найкращий. Потім перехрестіть руки на своїй грудях і покладіть долоні на плечі. Послідовно, але досить швидко, почніть легенько постукувати по плечах протягом 45 секунд. Важливо не робити це сильно та робити це по черзі. Після цього знову оцініть свій емоційний стан. Якщо ваш бал не змінився або навіть підвищився, ця вправа може бути корисною для вас. У разі успіху, ви можете використовувати її в подальших випадках.

9. Обговорення заняття

10. Спільна молитва

Заняття 3. Стрес та копінг-стратегії.

Мета - навчити учасників впоратися із стресом, розвинути ефективні методи копіngu.

Цілі:

- Навчати учасників розпізнавати стрес.
- Вивчати різні способи реагування на стрес і надавати можливість вибору ефективних копінг-стратегій.

1. Міні-лекція

«Доброго дня! Сьогодні ми поговоримо про стрес та копінг-стратегії, які допомагають нам ефективно впоратися із стресовими ситуаціями. Давайте розглянемо основні аспекти цієї теми.

Стрес - це стан, який виникає, коли ми відчуваємо психологічний тиск або напруженість через зовнішні події або внутрішні конфлікти. Стрес може бути корисним та навіть необхідним, оскільки він може мобілізувати наші ресурси та допомагати нам впоратися з важливими завданнями. Проте, тривалий або надмірний стрес може мати негативний вплив на наше фізичне і психічне здоров'я.

Копінг-стратегії - це способи, якими ми впорядковуємо та контролюємо наші реакції на стрес. Вони допомагають нам покращити наше психічне здоров'я та зберегти емоційну стабільність. Існує декілька видів копінг-стратегій.

1) Проблемно-орієнтовані стратегії:

- Спрямовані на вирішення основної причини стресу.
- Приклади: розв'язання проблем, пошук підтримки, планування.

2) Емоційно-орієнтовані стратегії:

- Спрямовані на зниження емоційного дискомфорту, але не вирішують основну проблему.
- Приклади: релаксація, медитація, відволікання.

3) Соціальні стратегії:

- Включають підтримку від інших осіб або спільні дії з іншими.

- Приклади: розмови з друзями, участь у спільноті, робота в команді.

4) Інформаційні стратегії:

Спрямовані на збільшення інформованості про стресову ситуацію та можливі шляхи впоратися з нею.

- Приклади: пошук інформації, консультація з фахівцями.

2. Групова дискусія: «Сприйняття стресу»

Учасники діляться своїм досвідом щодо стресових ситуацій. Як ви ставитеся до поняття подяки за події у вашому житті? Які християнські практики

(молитва, пост, благодійність тощо) Ви використовуєте для розвитку своєї

духовності та психологічного благополуччя?

3. Рольова гра «Вирішення конфліктів»

Порядок проведення:

- учасники наводять приклади конфліктів з власного життя;

- учасники групи розподіляються на пари;

- кожна пара отримує конфліктну ситуацію, яка може призвести до стресу чи конфлікту;

- кожна пара обирає одного "спостерігача" і одного "учасника";

- "учасник" розігрує ситуацію, де він опинився в стресовій або конфліктній ситуації.

- "спостерігач" спостерігає за реакцією "учасника" та після цього обговорює разом з ним можливі копінг-стратегії, які він міг би використати для подолання стресу чи вирішення конфлікту.

- після обговорення ролей місцями "спостерігач" та "учасник" обмінюються.

Група обговорює результати та виносить узагальнення про те, які копінг-стратегії були використані та які були найбільш ефективними в різних ситуаціях, розглядаються можливості застосування копінг-

стратегій в повсякденному житті. Ця рольова гра допомагає учасникам навчитися розглядати ситуації з різних точок зору, розвивати ефективні

методи подолання стресу та конфліктів, а також вивчати різноманітні способи підтримки одне одного у таких ситуаціях.

4. Вправа «Квадратне дихання»

Як виконувати:

- Видихніть, рахуючи до чотирьох.
- Затримайтесь у цій точці і порахуйте до чотирьох.
- Вдихніть, рахуючи до чотирьох.
- Затримайте повітря у легенях і порахуйте до чотирьох.
- Видихніть та почніть заново.

5. Методика «Орієнтація на дії»:

Запитати себе звідки в мене є цей страх/тривога? Чому мене це так сильно хвилює? Страх може бути занадто сильним по відношенню до ситуації, що викликано орієнтацією на стан (це явище було відкрито німецьким

психологом Юліусом Кульом). Ми можемо направляти нашу увагу на себе назовні. Увагу на себе ми можемо розділити на увагу на наші переживання («Що я відчуваю?») та на наші вчинки («Що я роблю?»).

В деяких випадках нам буває корисна орієнтація на стан («Що я відчуваю?»),

але іноді це може заважати нам діяти. Дослідження показують*, що через

сильну орієнтацію на стан нам важче сконцентруватись та повертатись до задачі. Також, дослідження показують*, що орієнтація на стан створює «замкнуте коло»: ми боїмося та сильно концентруємося на стані, через що

частіше відволікаємось і не робимо дій для вирішення ситуації, через що стає ще страшніше і ми ще більше концентруємося на стані.

Для змінення цього стану можемо використовувати орієнтацію на дії.

Алгоритм:

- 1) Зрозуміти, що ми сконцентровані на стані. Для цього можна використовувати вправу «Маркування афекту», тобто необхідно озвучити свій стан, наприклад: «Мені страшно», «Я боюсь», «Мені тривожно» і т.д. Можна повторити це декілька разів.

2) Підготовка до концентрації на дії. Можемо використати вправу «Зворотній рахунок». Від 100 віднімаємо будь-яке число (наприклад, 7), доки не дійдемо до 0.

3) Використовуємо «Само-інструктаж». Робимо план дій та словами озвучуємо, що необхідно зробити. Важливо щоб інструкції містили орієнтацію на дії, а не на стан, тому не варто використовувати такі інструкції як: «Заспокойся!», «Зберись!» і т.д. Замість цього бажано використовувати інструкції орієнтовані на дії: «Прочитай цей параграф», «Зроби конспект» і

т.д.

6. Спільна молитва

Заняття 4. Дослідження та розвиток особистих цінностей

Мета – допомогти учасникам розуміти свої особисті цінності, визначити їхню важливість та застосовувати їх у прийнятті життєвих рішень.

Цілі:

- Допомогати учасникам визначити свої цінності та переконання.
- Сприяти розробці конструктивного підходу до вирішення конфлікту між власними цінностями та зовнішніми факторами.

1. Вступне слово

«Цінності - це те, що має особливе значення для нас у житті. Вони визначають те, що ми вважаємо важливим, те, на що ми спрямовуємо свої дії та рішення. Цінності грають важливу роль у нашому житті, вони визначають наші пріоритети, наші вірування та цілі.»

2. Групова дискусія «Як ви визначаєте свої основні цінності та переконання?»

Що таке цінності на вашу думку? Що для вас важливо в житті? Які ідеали ви шануєте? Які принципи вам близькі?

3. Вправа «Колесо балансу» та обговорення за результатами вправи.

Створіть коло. Намалуйте коло на аркуші паперу і розділіть його на 6-8 секторів (якщо ви обираєте 6 аспектів) або більше, в залежності від кількості

аспектів, які ви хочете включити. Кожен сектор буде представляти окрему сферу вашого життя.

Визначте аспекти: Виберіть аспекти, які вам важливі. Зазвичай це можуть бути такі сфери, як робота, сім'я, друзі, фізичне здоров'я, освіта, дозвілля, духовний розвиток тощо.

Оцініть кожен аспект. Використовуйте шкалу від 1 до 10, де 1 - це найнижчий рівень задоволеності чи балансу, а 10 - найвищий. Позначте на кожному секторі це число, відповідаючи вашій поточній оцінці кожного аспекту.

З'єднайте точки: Проведіть лінії від центру кола до кожної з позначок, що вказують ваші оцінки. Ви отримаєте коло або "колесо", в якому деякі сектори будуть ближчі до центру, а інші далі.

Аналіз: Розгляньте отримане "колесо". Сфери, які ближчі до центру, можуть свідчити про те, що ви відчуваєте більшу рівновагу та задоволеність. Ті, що далі від центру, можуть вказувати на сфери, де потрібні покращення.

План дій: Після аналізу виберіть одну або декілька сфер, де ви бажаєте покращити свій баланс. Розробіть конкретний план дій та стратегії для досягнення цілей у цих аспектах.

4. Домашнє завдання «Щоденний момент саморефлексії»

Протягом тижня відводьте певний час (наприклад, 15-20 хвилин кожного вечора), щоб проаналізувати свої дії, думки і почуття. Спробуйте з'ясувати, як вони відображають ваші цінності та віру. Запишіть свої враження та спостереження у щоденнику.

5. Спільна молитва

Заняття 5. Самоцінність та самооцінка

Мета – розвиток адекватної самооцінки та підвищенні рівня самоцінності учасників.

Цілі:

- Підтримувати позитивне відношення до себе та розвивати адекватну самооцінку.

Допомагати учасникам впоратися зі страхами та сумнівами, що можуть викликати внутрішні конфлікти.

1. Міні-лекція

«Сьогодні ми розглянемо два важливих поняття - самоцінність і самооцінку, і розберемо їхню сутність та різницю між ними.

Самоцінність - це внутрішнє переконання, яке ви маєте про свою власну цінність як особистості, або про те, як ви сприймаєте свою власну важливість та унікальність. Самоцінність визначає, наскільки ви вірите у

свою спроможність приймати рішення, виконувати завдання та впоратися з

викликами життя. Це поняття пов'язане з тим, як ви ставитеся до самих себе, як до гідної і цінної особистості.

Самооцінка - це конкретна оцінка чи оцінювання вашої особистості, навичок, досягнень, слабкостей та недоліків. Це визначення вашої власної цінності на основі ваших власних стандартів та порівнянь з іншими.

Самооцінка може бути позитивною, коли ви вважаєте себе гідною та здатною людиною, або негативною, коли ви відчуваєте низьку власну цінність.

Різниця між цими поняттями полягає в тому, що самоцінність - це загальне внутрішнє переконання в вашій цінності, тоді як самооцінка - це конкретна оцінка чи оцінювання ваших характеристик та досягнень.

Самооцінка може впливати на самоцінність, але ці два поняття не є ідентичними.

Важливо розуміти, що позитивна самоцінність і здорова самооцінка є важливими компонентами психологічного благополуччя. Сприяти їх розвитку можна через самопізнання, самоприйняття, позитивне мислення та самопідтримку».

2. Групова дискусія «Як ви сприймаєте свої психологічні переваги та недоліки в контексті вашої віри?»

3. Вправа «Зворотний досвід»

Учасники пригадують час, коли вони відчували себе особливо цінними або досягли чогось важливого. Нехай кожен поділиться своїм досвідом та тим, як це вплинуло на їхню самооцінку.

4. Вправа: «Лист подяки собі»

Учасники пишуть листи собі, дякуючи собі за їхні досягнення та унікальні якості. Це може бути великим психологічним вправою для зміцнення самооцінки.

5. Вправа «Казка про самих себе»

Запропонуйте учасникам створити коротку казку або оповідання про себе як про героя. В цій казці вони можуть висловити свої сильні сторони, досягнення та цілі.

6. Вправа «План самоцінності»

Учасники створюють конкретний план дій для зміцнення своєї самоцінності. Цей план може включати в себе вправи, ритуали, способи розвитку якостей, якими вони хотіли б володіти.

7. Домашнє завдання: «Щоденник подяки»

Створіть щоденник подяки, в якому ви будете записувати три-п'ять речей, за які ви вдячні Богу, людям навколо та собі.

8. Спільна молитва

Заняття 6. Адаптація

Мета – навчання учасників впорядкуванню змін та викликів у новому середовищі, сприяння їхній успішній адаптації та психологічному комфорту.

Цілі:

- Навчати адаптуватися до змін в особистому житті та суспільстві.
- Сприяти розвитку навичок пристосування до нових обставин та вирішення внутрішніх конфліктів, які можуть виникнути під час адаптації.

1. Міні-лекція

«Адаптація» – це процес, який дозволяє нам пристосовуватися до нового оточення, ситуацій, або життєвих змін. В житті ми постійно стикаємося з

різними видами адаптації, і цей процес може бути як позитивним, так і викликати стрес. Давайте розглянемо основні аспекти адаптації та як здолати зміни з ефективністю та комфортом.

Види адаптації:

- Соціальна адаптація: Це спосіб, яким ми взаємодіємо з іншими людьми та встраємося в суспільстві, будуючи стосунки, роблячи нових друзів, та інтегруючися в соціальні групи.
- Професійна адаптація: Це спосіб, яким ми адаптуємося до робочого оточення, навчаємося новим навичкам і завданням, та забезпечуємо успіх на роботі.
- Емоційна адаптація: Це спосіб, яким ми впорядковуємо наші емоції і стрес, які можуть виникати при змінах в житті.

Як ефективно адаптуватися:

- Створення плану: Розробіть план дій або стратегію, яка допоможе вам у новому середовищі чи ситуації.
- Підтримка: Звертайтеся до родини, друзів або фахівців за підтримкою та порадами.
- Позитивне мислення: Спрямуйте свої думки на позитивні сторони та можливості.
- Самопідтримка: Піклуйтеся про своє фізичне та психічне здоров'я, включаючи здоровий спосіб життя та регулярний відпочинок.

Адаптація - це нормальний процес, і кожен з нас має потенціал для успішної адаптації до нових ситуацій та середовищ. Навички адаптації можна навчити та розвинути, щоб зробити зміни в житті більш комфортними та успішними.

2. Вправа «Знайомство з навколишнім середовищем»

Учасники уявляють, що вони - інопланетяни, які тільки що прибули на Землю. Вони записують свої спостереження та враження про оточуючий світ. Після цього учасники обговорюють свої спостереження та вирішують, як адаптуватися до нового середовища.

3. Групова дискусія

«Як віра впливає на ваші рішення та вибори у житті? Які біблійні пригчі або тексти вас надихають і чому?»

4. Вправа «Адаптація до нової ролі»

Учасники вибирають ролі, які вони хотіли б спробувати, такі як батько, керівник, вчитель, артист і т. д. Вони відтворюють сценарії цих ролей та обговорюють, як би їм вдалося адаптуватися до нових обов'язків.

5. Вправа «Різнобарв'я життя»

Учасники малюють або описують життєвий шлях в кольорах. Кожен колір представляє різні фази, події або перешкоди у їхньому житті. Потім учасники обговорюють, як вони адаптувалися до різних «колірів» свого життя та як це вплинуло на їхні переконання та релігійну віру.

6. Домашнє завдання: Вправа «Адаптація до змін»

З використанням отриманого досвіду спробуйте виконувати завдання, які передбачають невеликі, але систематичні зміни в вашому розпорядку дня або способі діяльності.

7. Спільна молитва

3.2. Перевірка ефективності корекційної програми

Для перевірки ефективності тренінгу було порівняно середній показник загального рівня внутрішньо-особистісної конфліктності до та після проведення тренінгу «Управління внутрішньо-особистісними конфліктами» по методичі «Тест виявлення рівня внутрішньо-особистісної конфліктності» А. І.

Шипілова.

Таблиця 3.2.1

Середні показники рівня внутрішньо-особистісної конфліктності за методикою «Тест виявлення рівня внутрішньо-особистісної конфліктності»

А. І. Шипілова.

ЕГ (12 осіб)

КГ (12 осіб)

Продовження таблиці 3.2.1

Тип конфлікту	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу
Мотиваційний	13,5	8,67	7,1	6,5
Моральний	11,75	8,42	7,58	8,3
Нереалізованого бажання	11,58	9,25	5,33	5
Рольовий	10,67	7,92	3,42	3,33
Адаптаційний	8,83	5,58	6,75	7,33
Неадекватної самооцінки	7,92	5	8,25	8,16
Мотивація	36,8	25,58	20	19,67
Повинність	31,3	22,33	17,8	18,92
Самооцінка	28,33	19,33	20,33	21,33
Загальний	64,3	44,83	38,42	38,58

Порівнюючи групи можемо бачити, що в ЕГ після участі в тренінгу є зниження показників всіх видів конфлікту, за рахунок чого також бачимо зниження показників конфліктних структур особистості та зниження загального рівня внутрішньо-особистісної конфліктності. В той час як в КГ показники майже не змінились.

Для визначення значимості змін застосуємо t-критерій Стьюдента (табл.3.1).

Таблиця 3.2.2

Значимі відмінності в показниках загального рівня внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді в ЕГ

	До тренінгу	Після тренінгу	t-критерій Стюдента	Значення критичного коефіцієнту Стюдента на рівні значимості 0.001
Середній показник загального рівня внутрішньо-особистого конфлікту	64.25	44.8	12.5	4.44

Результат t-критерію Стюдента в ЕГ дорівнює 12.5, що значно перевищує значення критичного коефіцієнта Стюдента, яке на рівні значимості 0.001 дорівнює 4.44. Це свідчить про те, що різниця між двома вимірюваннями в одній групі (до впливу та після впливу) є статистично значущою на високому рівні значимості.

Рівень значимості $p < 0.001$ означає, що результати статистичного тесту є дуже статистично значущими. Тобто, ймовірність того, що така статистична різниця між групами або у вимірюваннях виникла випадково, дуже низька. У даному випадку $p < 0.001$ означає, що ймовірність цього менше, ніж 0.1% або 1 на 1000. Така низька ймовірність свідчить про те, що знайдена різниця є статистично значущою і ймовірно пов'язана з впливом, а не випадковими факторами.

Отже, можна зробити висновок, що вплив, який діяв на групу між першим та другим вимірюваннями, викликав статистично значущі зміни в досліджуваних параметрах.

Таблиця 3.2.3

Значимі відмінності в показниках загального рівня внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді в КГ

	До тренінгу	Після тренінгу	t-критерій Стьюдента	Значення критичного коефіцієнту Стьюдента на рівні значимості
Середній показник загального рівня внутрішньо-особистісного конфлікту	38,42	38,58	2,2	0,2

Порівнявши t-критерій Стьюдента з критичним значенням за таблицею в КГ, можемо зробити висновок про зменшення показника. Тобто можемо зазначити певний підвищення рівня внутрішнього конфлікту за повторним зрізом в групі, що не проходила тренінг.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

За результатами дослідження було обрано 12 учасників з найвищими показниками рівня внутрішньо-особистісної конфліктності для участі у тренінгу, а також було сформовано контрольну групу, яка також складалась з 12 учасників. Тренінг складався з 6 занять, загальною тривалістю 15 годин.

Розробка тренінгу базувалась на роботі з індивідуальними особливостями особистості релігійної молоді найбільш пов'язаними з загальною конфліктністю, а також включала інтеграцію релігійних практик.

Учасники тренінгу здобули глибше розуміння природи та джерел внутрішніх конфліктів, отримали інструменти для аналізу своїх думок,

почуттів та переконань. Навички саморефлексії допоможуть їм виявляти внутрішні конфлікти та розвивати власну самосвідомість. Ознайомилися з методами раціонального мислення, аналізу альтернатив та прийняття конструктивних рішень, що допоможе їм у подоланні конфліктних ситуацій.

Учасники навчилися розпізнавати та керувати своїми емоціями під час внутрішніх конфліктів, вони отримали стратегії релаксації та зменшення стресу, що сприятиме покращенню їхнього емоційного стану. Були заохочені розвивати позитивне самосприйняття, зберігати власні цінності та переконання. Тренінг підтримав їх у процесі виявлення та вираження власної ідентичності. Учасники отримали навички, які можуть використовувати в різних ситуаціях життя.

Загалом, тренінг досяг своїх цілей, сприяючи розвитку учасників у багатьох аспектах їхньої психологічної та емоційної стійкості, а також покращенню їхнього внутрішнього благополуччя.

Після проведення психологічного тренінгу для зниження внутрішньо-особистісної конфліктності релігійної молоді, було проведено перевірку його ефективності за допомогою t-критерія Стьюдента. Результати підтверджують корисність інтеграції релігійних та духовних аспектів в психологічний тренінг для вирішення внутрішніх конфліктів релігійної молоді. Ця інтеграція сприяє покращенню психологічного благополуччя та здатності ефективно вирішувати внутрішні конфлікти, особливо в контексті їхньої релігійної ідентичності та переконань. А також, загалом показує ефективність застосування тренінгу, оскільки, було отримано значимі відмінності в показниках ЕГ, що свідчить та низькі показники значимості в КГ, що свідчить про ефективність застосування тренінгу управління внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було виконано всі поставлені завдання. Був проведений теоретичний аналіз літературних джерел, який дозволив зрозуміти складність та різноманітність проблеми внутрішньо-особистісного конфлікту релігійної молоді. Було обрано та обґрунтовано методи експериментального дослідження, які надали змогу створити зручний і надійний інструментарій для збору даних внутрішньо-особистісних конфліктів у релігійній молоді. Після чого було проведене емпіричне дослідження та обробка даних, які дозволили отримати інформацію стосовно різноманітних аспектів внутрішньо-особистісних конфліктів у релігійній молоді. Інтерпретація отриманих даних виявила, що внутрішньо-особистісний конфлікт релігійної молоді має різні виміри, включаючи релігійні переконання, особистісні цінності та ін.

За результатами було виявлено, що риси пов'язані з внутрішнім конфліктом частіше зустрічались у релігійної молоді, в особливості у людей з зовнішньою релігійністю.

На підставі отриманих результатів експериментального дослідження було розроблено психологічний тренінг зі зменшення внутрішньо-особистісної конфліктності релігійної молоді. Тренінг включав згуртування групи, роботу з тривогою та стресом, ознайомлення з копінг-стратегіями, в програму тренінгу також входила робота з самоцінністю та самооцінкою, ціннісною сферою особистості, адаптацією. Також, важливою є інтеграція релігійних і духовних практик у тренінгову програму. За результатами оцінки ефективності тренінгу за допомогою t-критерія Стьюдента можемо казати про ефективність застосування даних практик для релігійної молоді.

Дослідження показало, що у релігійної молоді частіше зустрічаються риси пов'язані з внутрішнім конфліктом, а також показало ефективність застосування тренінгу в роботі з внутрішнім конфліктом, отже, можемо сказати, що гіпотеза дослідження підтвердилась.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України