

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

Корекція емоційного стану внутрішньо переміщених осіб  
шляхом їх участі в релігійно-екзистенційних просвітницьких заняттях

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241020

номер ІНП

Виконав: здобувач II курсу, групи ППмз24-1 п. Богоним Володимир БОГОМАЗ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри психології та педагогіки

Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Володимир БОГОМАЗ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Корекція емоційного стану внутрішньо переміщених осіб шляхом їх участі в релігійно-екзистенційних просвітницьких заняттях»

Керівник кваліфікаційної роботи: В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: анкетування на тему: дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб та оцінки ефективності релігійно-екзистенційних просвітницьких занять.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні засади вивчення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб; розділ 2 Емпіричне дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб та розробка корекційної програми; розділ 3 Апробація та результати впровадження програми; висновки; список використаних джерел.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)  
Рисунків 6 шт.

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17 листопада</u> 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>19 грудня</u> 2025 р.	виконано

Здобувач Володимир БОГОМАЗ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи Костянтин ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Корекція емоційного стану внутрішньо переміщених осіб шляхом їх участі в релігійно-екзистенційних просвітницьких заняттях».

Здобувач: Володимир Богомаз

(Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Керівник: В'ячеслав Гаврилькевич

(Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Кваліфікаційна робота включає 87 сторінок, 6 рисунків, перелік джерел складає 89 найменувань.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, емоційний стан, тривожність, депресія, психофізіологічний стан, релігійно-екзистенційні заняття, психологічна підтримка.

Об'єкт дослідження – емоційний стан внутрішньо переміщених осіб у період соціально-психологічної адаптації.

Предмет дослідження – психологічні особливості та динаміка емоційного стану внутрішньо переміщених осіб під впливом участі в релігійно-екзистенційних просвітницьких заняттях.

За результатами дослідження розроблено комплекс профілактичних релігійно-екзистенційних занять, спрямованих на корекцію емоційного стану внутрішньо переміщених осіб, а також здійснено його апробацію на вибірці респондентів.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки психологів, соціальних працівників, консультантів гуманітарних центрів і фахівців громадських організацій для організації психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб, а також у подальших наукових дослідженнях у галузі кризової та екзистенційної психології.

Дипломник

В. Богомаз

(Підпис)

В. Богомаз

(Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту: 1 грудня 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	13
1.1 Психологічна характеристика емоційного стану особистості в умовах стресу та втрати стабільності.....	13
1.2 Особливості емоційного стану внутрішньо переміщених осіб у процесі соціально-психологічної адаптації.....	16
1.3 Екзистенційно-релігійні чинники емоційної стабілізації людини у кризових ситуаціях.....	20
1.4 Психологічні підходи до корекції емоційного стану в контексті екзистенційної психології.....	23
Висновки до розділу .....	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	34
2.1 Характеристика вибірки дослідження.....	34
2.2 Використані діагностичні методики.....	36
2.3 Результати дослідження за методикою Кокуна.....	39
2.4 Результати дослідження за методикою В. Зунга.....	42
2.5 Результати дослідження за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS).....	46
2.6 Результати дослідження за шкалою тривожності Спілбергера– Ханіна.....	49
Висновки до розділу .....	53
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ КОМПЛЕКСУ РІЛІГІЙНО- ЕКЗИСТАНЦІЙНИХ ПРОСВІТНИЦЬКИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	55
3.1 Теоретичні засади та концептуальна основа побудови релігійно- екзистенційних занять.....	55

3.2 Зміст релігійно-екзистенційних просвітницьких занять .....	60
3.3 Індивідуальна зустріч як частина комплексу релігійно-екзистенційних просвітницьких занять .....	72
3.4 Практичні рекомендації для психологів-практиків та фахівців соціальної сфери щодо корекції емоційного стану внутрішньо переміщених осіб .....	75
Висновки до розділу.....	77
ВИСНОВКИ.....	80
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	83

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасні соціально-політичні реалії України, зумовлені повномасштабною військовою агресією російської федерації, спричинили найбільшу внутрішню міграцію населення за всю історію незалежності держави. Статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набули мільйони громадян, які у вимушеному порядку залишили місця свого проживання, переживши втрату дому, звичного соціального оточення, професійного середовища, а часто – також наближену загрозу життю. Сукупність цих чинників формує у ВПО високу вразливість до розвитку негативних психоемоційних станів: тривоги, апатії, відчаю, депресивних реакцій, почуття втрати контролю над власним життям, екзистенційної порожнечі, що підкреслюють Т. Титаренко, І. Гриневич. Таким чином, питання збереження й оптимізації емоційного стану внутрішньо переміщених осіб є не лише соціально значущим, а й пріоритетним завданням державної політики, гуманітарного сектору та сучасної психологічної науки.

Попри значну кількість програм психосоціальної підтримки, досвід роботи з ВПО демонструє, що традиційні підходи не завжди відповідають глибинним потребам людей, які переживають не лише психологічну травму, а й кризу сенсу, віри, самоідентичності та надії. В умовах війни особливої ваги набуває духовний вимір людського існування, а релігійні ресурси – як індивідуальні, так і спільнотні – відіграють суттєву роль у подоланні стресу, відновленні внутрішньої стійкості та мобілізації життєвих сил, що зазначають О. Блинова, В. Павленко, Н. Шевченко

У цьому контексті особливо важливими є ідеї В. Франкл, засновника логотерапії, який підкреслював, що пошук сенсу є центральним мотивом людського життя, навіть у найтяжчих обставинах. В. Франкл наголошував, що людина може витримати значні страждання, якщо бачить у них сенс і розуміє, що її досвід має внутрішнє значення та потенціал для самореалізації. Це особливо актуально для ВПО, які переживають втрату дому та соціальної

стабільності, адже формування нового сенсу життя здатне суттєво зменшити рівень тривоги, депресивних переживань та відчуття безпорадності.

Подібну перспективу пропонує І. Ялом, відомий психотерапевт екзистенційного спрямування. Він вважав, що ключовими викликами для людини є усвідомлення обмеженості життя, самотності, свободи та відповідальності. У своїх роботах І. Ялом підкреслює, що терапевтична робота має допомагати людям усвідомити власні страхи, прийняти їх та знайти власні життєві орієнтири, що дозволяє зменшити екзистенційну тривогу. Для ВПО, які перебувають у кризових обставинах, інтеграція цих принципів у психологічну підтримку сприяє глибшому усвідомленню власних ресурсів, відновленню життєвого контролю та формуванню внутрішньої стійкості.

Ключовий внесок у тему робить і Д. Паулісон, автор концепції християнського психологічного консультування. Д. Паулісон наголошує на важливості розуміння людини через призму Святого Письма, розпізнавання глибинних духовних потреб та моральних переживань, які супроводжують життєві кризи. Він стверджує, що психологічна допомога, поєднана з біблійним світоглядом, дозволяє не лише зменшити стрес і тривожність, а й сприяє внутрішньому відновленню, розвитку духовної стійкості та усвідомленню власного призначення. У випадку ВПО, таке поєднання психологічної підтримки та духовного наративу створює потужний ресурс для подолання травматичних наслідків переміщення та втрат.

Серед українських дослідників значну увагу приділено механізмам психологічної підтримки ВПО. Т. Титаренко, Л. Карамушка аналізують психофізіологічні та психологічні аспекти стресу й стресостійкості. І. Гриневич, О. Блинова досліджують соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб, а Н. Шевченко розглядає віру як ресурс психологічного благополуччя. В. Павленко підкреслює необхідність цілісного підходу до психологічної підтримки ВПО, що включає адаптацію, соціалізацію та емоційну стабілізацію. Внесок цих досліджень підтверджує, що інтеграція психоосвітніх,

екзистенційних та релігійних ресурсів є ефективним способом оптимізації емоційного стану людей у кризових обставинах.

Проте в українському науковому контексті духовно-екзистенційний підхід до роботи з ВПО досліджений недостатньо. Існує брак адаптованих програм, які поєднують психологічні механізми подолання травматичних станів із біблійною антропологією та релігійними сенсожиттєвими цінностями, актуальними для більшості українців. Водночас численні дослідження свідчать, що релігійні переконання та духовні практики є потужним чинником зменшення стресу, формування надії, підтримки внутрішньої мотивації та переосмислення кризових подій.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлена поєднанням кількох чинників: масштабністю внутрішнього переміщення в Україні; високою потребою ВПО у комплексній психологічній та духовній підтримці; браком інтегрованих релігійно-екзистенційних програм у вітчизняній практиці; соціальною та гуманітарною значущістю оптимізації їх емоційного стану; а також необхідністю розширення українських наукових підходів до роботи з травматичним досвідом. Ідеї В. Франкла, І. Ялома та Д. Паулісона, разом із результатами досліджень українських психологів, підкреслюють значення сенсу, саморефлексії, духовного осмислення та прийняття життєвих викликів у подоланні кризових станів. Розробка і впровадження комплексу релігійно-екзистенційних просвітницьких занять становить вагомий внесок у сучасну психологічну практику та сприяє формуванню стійкості українського суспільства в умовах війни.

**Об'єкт дослідження** – емоційний стан внутрішньо переміщених осіб у період соціально-психологічної адаптації.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості та динаміка емоційного стану внутрішньо переміщених осіб під впливом участі в релігійно-екзистенційних просвітницьких заняттях.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність релігійно-екзистенційних просвітницьких занять як засобу корекції емоційного стану внутрішньо переміщених осіб.

**Завдання дослідження:**

- 1) теоретично проаналізувати психологічну специфіку емоційного стану у ВПО та можливості їх корекції в межах екзистенційно орієнтованого підходу;
- 2) теоретично з'ясувати особливості впливу релігійно-екзистенційних чинників на емоційний стан особистості в кризових умовах;
- 3) емпірично дослідити емоційний стан внутрішньо переміщених осіб та визначити необхідність і можливі напрями його психологічної корекції;
- 4) розробити та апробувати комплекс релігійно-екзистенційних просвітницьких занять, спрямованих на оптимізацію емоційного стану ВПО;
- 5) розробити рекомендації для психологів-практиків щодо психологічної корекції емоційного стану внутрішньо переміщених осіб.

**Методи дослідження.** У роботі були використані теоретичні, емпіричні та статистичні методи.

*Теоретичні:* аналіз, порівняння та узагальнення наукових даних щодо психологічної адаптації ВПО через релігійно-екзистенційні заняття; систематизація положень щодо духовно-сислової підтримки особистості.

*Емпіричні:* констатувальний та корекційний етапи, спостереження, анкетування, інтерв'ю, опитування за чотирма методиками: шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, шкалована самооцінка психофізіологічного стану О. М. Кокуна, шкали самооцінки депресії В. Зунга (у адаптації Т. І. Балашової), госпітальна шкала тривоги і депресії HADS.

*Статистичні:* описова статистика, порівняльний аналіз результатів до і після експерименту, кореляційний аналіз взаємозв'язків показників.

**Гіпотеза дослідження.** Участь ВПО у релігійно-екзистенційних просвітницьких заняттях сприятиме покращенню їхнього емоційного стану: зниженню рівня тривожності, депресивності та підвищенню психофізіологічного благополуччя.

Релігійно-екзистенційні заняття, що передбачають осмислення базових світоглядних тем, а також аналіз прикладів із Біблії та сучасного життя, допоможуть учасникам переосмислити власні життєві установки. Це сприятиме зміні звичних моделей мислення й поведінки, підвищенню рівня відкритості, довіри, внутрішньому спокою та відчуттю психологічної безпеки.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання його результатів для розробки програм психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямованих на підвищення стресостійкості, зниження тривожності та депресивних проявів через релігійно-екзистенційні заняття. Отримані дані можуть бути застосовані психологами, соціальними працівниками та волонтерами для організації індивідуальної та групової роботи з ВПО, а також для створення методичних рекомендацій щодо духовно-сміислової підтримки в умовах кризи, що сприятиме підвищенню психологічного благополуччя та адаптації особистості в складних життєвих ситуаціях.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження було здійснено на базі Хмельницького Обласного об'єднання церков євангельських християн баптистів. В емпіричному дослідженні прийняли участь 36 ВПО від 21 до 80 років.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження були апробовані та представлені на наукових і практичних заходах. Зокрема, основні положення та емпіричні дані були опубліковані в тезах у матеріалах XV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (Хмельницький, 27 листопада 2025 р.) [26] та у статті в науковому журналі «Stredoevropsky vestnik pro vedu a vyzkum» [27]. Крім того, 9 березня 2025 року початкові результати дослідження були представлені на конференції церков південно-східного регіона в селищі Смотрич, а 4 травня 2025 року – на конференції церков південного регіона в селі Довжок, що дозволило отримати практичні відгуки від представників церковних та волонтерських спільнот і

врахувати їх у подальшому аналізі та рекомендаціях щодо психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

**Структура роботи:** робота складається із вступу трьох розділів, висновків, переліку джерел посилання (89 найменувань). Загальний обсяг магістерської роботи складає 89 сторінок машинописного тексту (основна частина 79 сторінок).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 1.1 Психологічна характеристика емоційного стану особистості в умовах стресу та втрати стабільності

Емоційний стан людини є складним психічним утворенням, яке визначає загальне самопочуття, настрої та здатність адаптуватися до змін навколишнього середовища. В умовах стресу та втрати стабільності емоційна сфера особистості зазнає значних трансформацій, що впливає на всі аспекти життєдіяльності. Розуміння природи цих змін є важливим для розробки ефективних психологічних програм підтримки.

Стрес як психологічний феномен досліджується у науковій літературі з різних позицій. Класичні теорії стресу розглядають його як неспецифічну реакцію організму на будь-які пред'явлені вимоги [61, с. 78]. Втім, сучасні дослідники звертають увагу на те, що стрес не є лише фізіологічною реакцією – він має глибоку психологічну природу. Зокрема, втрата звичного середовища, соціальних зв'язків та можливості контролювати власне життя створює особливий тип стресу, який називають екзистенційним.

Емоційний стан під час переживання стресу характеризується різними проявами. Людина може відчувати тривогу, страх, роздратування, безпорадність, розгубленість. Часто з'являються депресивні симптоми, апатія, втрата інтересу до життя. Український психолог Т. М. Титаренко наголошує, що в умовах травматичного стресу відбувається руйнування базового відчуття безпеки, яке є фундаментом психологічного здоров'я [81, с. 45]. Це призводить до порушення емоційної регуляції та зниження адаптивних можливостей особистості.

Втрата стабільності впливає не лише на емоційну сферу, а й на когнітивні процеси. Людина може відчувати труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень, плануванням майбутнього. З'являється відчуття невизначеності, яке

посилює емоційне напруження. Американські дослідники у галузі психології стресу зазначають, що неможливість передбачити майбутнє є одним із найсильніших стресогенних факторів.

Важливо розуміти, що емоційні реакції на стрес є нормальними та закономірними. Вони свідчать про те, що психіка намагається впоратися з надзвичайною ситуацією. Проте тривале перебування у стані стресу може призвести до виснаження адаптаційних ресурсів та розвитку різних психологічних порушень. Дослідження показують, що хронічний стрес негативно впливає на імунну систему, серцево-судинну систему та загальне фізичне здоров'я [52, с. 167].

Емоційна дезадаптація в умовах стресу може проявлятися на різних рівнях. На фізіологічному рівні спостерігаються порушення сну, апетиту, підвищена втомлюваність, психосоматичні скарги. На психологічному рівні – емоційна нестійкість, дратівливість, плаксивість, відчуття безпорадності. На соціальному рівні – зниження активності, уникнення спілкування, конфлікти з оточуючими

Особливого значення набуває питання індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес. Не всі люди однаково переживають складні життєві обставини. Стійкість до стресу залежить від багатьох факторів: особистісних рис, життєвого досвіду, наявності підтримки, внутрішніх ресурсів. Дослідження вітчизняних психологів свідчать про важливість таких характеристик особистості як оптимізм, віра у власні сили, здатність знаходити сенс у складних ситуаціях [86, с. 201].

Теорія збереження ресурсів, запропонована С. Хобфоллом, пояснює психологічний стрес через призму втрати ресурсів. Згідно з цією теорією, людина прагне зберігати, накопичувати та захищати свої ресурси – матеріальні, соціальні, психологічні. Стрес виникає тоді, коли ресурси втрачаються або коли людина не отримує очікуваного результату після вкладення ресурсів. Ця теорія особливо актуальна для розуміння стану внутрішньо переміщених осіб, які втратили значну частину своїх життєвих ресурсів.

Важливим аспектом емоційного стану в кризових ситуаціях є здатність до саморегуляції. Психологи виділяють різні стратегії емоційної регуляції: від конструктивних (пошук підтримки, переоцінка ситуації, активне вирішення проблем) до деструктивних (уникнення, заперечення, самозвинувачення). Ефективність подолання стресу значною мірою залежить від того, які саме стратегії використовує людина [76, с. 134].

Сучасні дослідження підкреслюють роль емоційного інтелекту у подоланні стресових ситуацій. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще розпізнають власні емоції, розуміють їх причини та можуть ефективніше регулювати свій емоційний стан. Вони також краще розуміють емоції інших людей, що допомагає встановлювати підтримуючі відносини.

Втрата стабільності, окрім емоційних наслідків, впливає на почуття ідентичності особистості. Людина втрачає звичні соціальні ролі, статуси, можливості самореалізації. Це породжує екзистенційну кризу – питання про сенс життя, власну цінність, перспективи майбутнього стають особливо гострими. Український дослідник В. А. Роменець зазначав, що у кризових ситуаціях людина стикається з необхідністю переосмислення власного життєвого шляху [74, с. 276].

Травматичний стрес має свої специфічні особливості порівняно із звичайним стресом. Він пов'язаний з переживанням подій, які загрожують життю або фізичній цілісності людини. Такі події виходять за межі звичайного людського досвіду та порушують базове відчуття безпеки світу. Наслідком може стати посттравматичний стресовий розлад, який характеризується нав'язливими спогадами про травматичну подію, уникненням пов'язаних з нею стимулів, підвищеним збудженням [42, с. 98].

Важливо розуміти, що емоційні реакції на травму не завжди проявляються одразу. Іноді відбувається відстрочена реакція, коли симптоми з'являються через деякий час після травматичної події. Це пов'язано з тим, що психіка спочатку мобілізує захисні механізми, які допомагають пережити гострий період. Проте

коли безпосередня загроза минає, захисні механізми можуть ослабнути, і тоді проявляються емоційні наслідки пережитого

Соціальна підтримка відіграє критично важливу роль у подоланні стресу та відновленні емоційної рівноваги. Людина, яка відчуває підтримку близьких, друзів, громади, легше справляється з складними життєвими обставинами. Підтримка може бути емоційною (співчуття, розуміння), інструментальною (практична допомога), інформаційною (поради, рекомендації), оціночною (підтримка самооцінки) [62, с. 145].

Проте слід зазначити, що не завжди соціальна підтримка є ефективною. Іноді невдалі спроби підтримки можуть навіть погіршити стан людини. Наприклад, коли оточуючі намагаються применшити значущість проблеми, дають непрохані поради, критикують за прояв емоцій. Тому важливо розуміти, яка саме підтримка потрібна людині у конкретній ситуації.

Культурний контекст також впливає на те, як люди переживають стрес та які стратегії подолання використовують. У деяких культурах прийнято відкрито виражати емоції та шукати підтримки, в інших – зберігати витримку та справлятися самотійно. В українській культурі традиційно цінується витривалість, здатність переносити труднощі, проте водночас важливою є громадська підтримка, взаємодопомога [78, с. 223].

Таким чином, емоційний стан особистості в умовах стресу та втрати стабільності характеризується складним комплексом реакцій на різних рівнях функціонування. Розуміння цих процесів є необхідним для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги та адаптацію до нових життєвих обставин.

## **1.2 Особливості емоційного стану внутрішньо переміщених осіб у процесі соціально-психологічної адаптації**

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) переживають особливий тип стресу, пов'язаний з примусовим залишенням дому, втратою звичного середовища та

необхідністю адаптації до нових умов життя. Емоційний стан цієї категорії населення має специфічні особливості, які потребують окремого розгляду та спеціалізованої психологічної підтримки.

За даними досліджень, проведених в Україні, більшість внутрішньо переміщених осіб переживають широкий спектр негативних емоцій. Найчастіше зустрічаються тривога, страх за майбутнє, гнів, розчарування, відчуття несправедливості, туга за домом. Багато ВПО відчувають провину за те, що залишили рідні місця, або за те, що не можуть допомогти тим, хто залишився [24, с. 67]. Ці емоційні переживання можуть бути дуже інтенсивними та тривалими.

Процес адаптації ВПО до нових умов життя є складним та багатоетапним. Дослідники виділяють кілька фаз адаптації. Перша фаза – це гостра реакція на кризу, коли людина перебуває у стані шоку, заперечення або гострого емоційного напруження. Друга фаза – усвідомлення реальності ситуації, що часто супроводжується посиленням негативних емоцій. Третя фаза – поступова адаптація, пошук нових можливостей та ресурсів. Четверта фаза – відносна стабілізація та інтеграція у нове середовище [39, с. 134].

Важливо зазначити, що ці фази не завжди проходять лінійно. Людина може повертатися до попередніх етапів, особливо коли стикається з новими труднощами або отримує травмуючі новини. Процес адаптації може тривати від кількох місяців до кількох років, залежно від індивідуальних особливостей, наявності підтримки та об'єктивних обставин.

Однією з ключових проблем ВПО є втрата почуття контролю над власним життям. Примусове переселення позбавляє людину можливості самостійно вирішувати, де жити, як організувати своє життя, який шлях обрати. Це породжує відчуття безпорадності та безсилля, що негативно впливає на емоційний стан. Психологічні дослідження показують, що відновлення відчуття контролю є важливим фактором успішної адаптації [66, с. 89].

Соціальна ізоляція є ще однією значною проблемою для багатьох ВПО. Втрата звичного соціального оточення, друзів, родини, громади призводить до відчуття самотності та відчуженості. Встановлення нових соціальних зв'язків

може бути утрудненим через недовіру, закритість, страх бути знову відкинутим. Водночас, як зазначають українські психологи, саме соціальна підтримка є одним із найважливіших ресурсів адаптації [25, с. 156].

Емоційний стан ВПО часто ускладнюється економічними труднощами. Втрата роботи, житла, майна створює додатковий стрес та породжує тривогу за матеріальне благополуччя. Багато переселенців змушені жити у стані невизначеності, не знаючи, скільки триватиме їхнє переміщення та чи зможуть вони повернутися додому. Ця невизначеність є потужним стресогенним фактором.

Діти та підлітки з родин ВПО мають свої специфічні труднощі адаптації. Зміна школи, втрата друзів, необхідність звикати до нового оточення можуть негативно впливати на їхній емоційний стан та психологічний розвиток. Українські дослідники наголошують на важливості психологічної підтримки дітей-переселенців, адже негативний досвід у дитячому віці може мати довготривалі наслідки [43, с. 78].

Люди похилого віку також належать до особливо вразливої категорії серед ВПО. Для них переселення часто означає втрату не лише дому, а й усього життєвого світу, звичного устрою, можливості відвідувати значущі місця. Адаптація до нових умов у похилому віці відбувається складніше через меншу психологічну пластичність та наявність хронічних захворювань.

Важливим аспектом емоційного стану ВПО є переживання втрати. Переселенці втрачають не лише матеріальні речі, а й символічні цінності: дім як простір безпеки, місце, сповнене спогадів, частину власної ідентичності. Процес горювання за цими втратами є природним та необхідним для психологічного відновлення, проте він потребує часу та підтримки.

Дослідження показують, що серед ВПО поширені симптоми посттравматичного стресового розладу. Багато переселенців пережили безпосередню загрозу життю, були свідками насильства, втратили близьких людей. Ці травматичні події можуть призводити до нав'язливих спогадів, кошмарів, уникнення нагадувань про травму, підвищеної пильності [57, с. 145].

Водночас важливо зазначити, що не всі ВПО розвивають психологічні розлади. Багато людей демонструють значну психологічну стійкість та здатність адаптуватися навіть до дуже складних обставин. Концепція резильєнтності, або психологічної стійкості, набуває особливого значення у контексті роботи з ВПО. Резильєнтність включає здатність відновлюватися після травми, знаходити нові можливості, зберігати надію та віру у краще майбутнє [30, с. 167].

Що ж саме допомагає ВПО краще адаптуватися до нових умов життя? Дослідження виділяють кілька ключових факторів. По-перше, це соціальна підтримка – наявність людей, які розуміють, приймають, готові допомогти. По-друге, це відчуття осмисленості того, що відбувається – можливість побачити у складних обставинах якийсь сенс, урок, можливість особистісного зростання. По-третє, це практична підтримка – допомога у вирішенні побутових питань, працевлаштуванні, отриманні необхідних послуг [67, с. 234].

Важливою є також можливість висловити свої почуття, поділитися переживаннями. Коли людина має змогу розповісти свою історію, бути почутою та зрозумілою, це допомагає переробити травматичний досвід. Групи взаємопідтримки, де ВПО можуть зустрічатися та спілкуватися між собою, показують високу ефективність.

Психологи також звертають увагу на важливість збереження зв'язку з власною ідентичністю та культурою. Для ВПО важливо мати можливість підтримувати традиції, розмовляти рідною мовою, відзначати значущі події. Це допомагає зберегти відчуття безперервності власної ідентичності, незважаючи на зовнішні зміни [56, с. 189].

Отже, емоційний стан внутрішньо переміщених осіб характеризується складним комплексом переживань, пов'язаних з втратою, травмою, необхідністю адаптації. Успішна адаптація потребує часу, підтримки та доступу до психологічної допомоги. Розуміння специфіки емоційного стану ВПО є необхідним для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

### **1.3 Екзистенційно-релігійні чинники емоційної стабілізації людини у кризових ситуаціях**

Екзистенційний та релігійний виміри людського буття набувають особливого значення у кризових ситуаціях, коли людина стикається з фундаментальними питаннями про сенс життя, смерть, свободу, відповідальність. Ці виміри можуть стати потужними ресурсами емоційної стабілізації та психологічного відновлення.

Екзистенційна психологія розглядає людину як істоту, яка постійно перебуває у процесі самотворення, пошуку сенсу та реалізації власних можливостей. Представники цього напрямку, зокрема В. Франкл, стверджували, що пошук сенсу є основною рушійною силою людського життя [84, с. 95]. У кризових ситуаціях питання про сенс стає особливо гострим: навіщо це сталося, чи має страждання якийсь сенс, що далі робити зі своїм життям.

Віктор Франкл, який сам пережив нацистські концтабори, розробив логотерапію – метод психотерапії, заснований на пошуку сенсу життя. Він стверджував, що навіть у найстрашніших умовах людина може зберегти внутрішню свободу вибору ставлення до обставин. Коли неможливо змінити ситуацію, можна змінити своє ставлення до неї. Ця ідея має величезне значення для роботи з людьми, які опинилися у кризових обставинах.

Дослідження показують, що люди, які можуть знайти сенс у своїх стражданнях, краще справляються з травматичними подіями. Сенс може бути різним: можливість допомогти іншим, шанс переосмислити життєві пріоритети, випробування, яке робить сильнішим, урок, який треба засвоїти. Важливо не те, який саме сенс знаходить людина, а сам факт його наявності [45, с. 178].

Релігійна віра є важливим ресурсом подолання кризових ситуацій для багатьох людей. Віра дає відповіді на екзистенційні питання, пропонує систему цінностей, створює відчуття зв'язку з чимось більшим за саму людину. Для віруючих людей релігія може бути джерелом надії, розради, сили у важкі моменти життя [37, с. 234].

В українському суспільстві релігія традиційно відігравала важливу роль. Для багатьох українців віра є невід'ємною частиною культурної ідентичності та джерелом життєвих орієнтирів. У часи криз люди часто звертаються до релігії, шукаючи підтримки та розуміння. Дослідження емоційного стану ВПО показують, що релігійна практика допомагає багатьом переселенцям справлятися з психологічними труднощами [79, с. 145].

Релігійні спільноти також можуть надавати важливу соціальну підтримку. Церква, храм, релігійна громада стають місцем, де люди можуть знайти розуміння, прийняття, практичну допомогу. Відчуття приналежності до спільноти віруючих допомагає подолати самотність та соціальну ізоляцію.

Важливо розрізняти позитивні та негативні релігійні стратегії подолання стресу. Позитивні стратегії включають пошук духовної підтримки, переосмислення ситуації у релігійному контексті, відчуття зв'язку з Богом. Негативні стратегії – це самозвинувачення з релігійних причин, гнів на Бога, відчуття покинутості Богом. Дослідження показують, що позитивні релігійні стратегії сприяють кращій адаптації, тоді як негативні можуть погіршувати психологічний стан.

Екзистенційний підхід до кризових ситуацій підкреслює важливість прийняття невизначеності як частини людського існування. Людина не може повністю контролювати своє життя, і це викликає екзистенційну тривогу. Проте визнання цієї тривоги, прийняття невизначеності може парадоксальним чином зменшити страждання. Замість боротьби з реальністю людина може навчитися жити з нею [89, с. 201].

Поняття екзистенційного вакууму, введене В. Франклом, описує стан, коли людина втрачає відчуття сенсу життя. Цей стан часто виникає у кризових ситуаціях, коли руйнуються звичні життєві орієнтири. Екзистенційний вакуум може проявлятися у відчутті порожнечі, нудьги, безцільності існування. Подолання цього стану вимагає активного пошуку нових сенсів та можливостей самореалізації [17, с. 187].

Релігійно-екзистенційний підхід до роботи з кризовими станами передбачає допомогу людині у пошуку відповідей на глибинні життєві питання. Це не означає нав'язування певних релігійних переконань, а радше створення простору для рефлексії, дослідження власних цінностей, пошуку особистого сенсу у пережитих подіях [53, с. 156].

Духовні практики, такі як молитва, медитація, читання священних текстів, можуть мати терапевтичний ефект. Вони допомагають заспокоїти розум, зосередитися, відчувати внутрішній спокій. Дослідження показують, що регулярні духовні практики пов'язані з нижчим рівнем тривоги та депресії.

Важливим аспектом релігійного світогляду є концепція прощення. Здатність прощати – собі, іншим, обставинам – може бути потужним ресурсом психологічного відновлення. Прощення не означає виправдання несправедливості чи насильства, а радше звільнення від гніву та бажання помсти, які можуть руйнувати психічне здоров'я [72, с. 234].

Екзистенційна психологія також звертає увагу на важливість автентичності – здатності бути собою, жити відповідно до власних цінностей та переконань. У кризових ситуаціях людина може відчувати тиск діяти певним чином, відповідати чийсь очікуванням. Повернення до автентичності, до розуміння того, хто я є насправді та чого хочу, може стати джерелом внутрішньої сили.

Поняття посттравматичного зростання описує явище, коли люди після переживання травматичних подій відзначають позитивні зміни у собі. Вони можуть відкрити нові можливості, відчувати більшу близькість з іншими, переоцінити пріоритети, відчувати посилення духовності. Це не означає, що травма є чимось хорошим, але показує, що навіть із найтяжчих випробувань можна винести щось цінне.

Релігійно-екзистенційні чинники можуть взаємодіяти з іншими психологічними ресурсами людини. Наприклад, віра може посилювати оптимізм та надію, екзистенційна рефлексія може сприяти особистісному зростанню, духовні практики можуть покращувати емоційну регуляцію. Важливо

розглядати ці чинники не ізольовано, а у контексті цілісного функціонування особистості.

Таким чином, екзистенційно-релігійні чинники можуть відігравати значну роль у емоційній стабілізації людини у кризових ситуаціях. Вони пропонують ресурси для пошуку сенсу, джерела надії та підтримки, можливості переосмислення пережитого досвіду. Врахування цих чинників у психологічній роботі з людьми у кризових станах може суттєво підвищити ефективність психологічної допомоги.

#### **1.4 Психологічні підходи до корекції емоційного стану в контексті екзистенційної психології**

Корекція емоційного стану людини, яка пережила кризову ситуацію, є важливим завданням психологічної практики. Екзистенційна психологія пропонує особливий підхід до цієї роботи, зосереджуючись на питаннях сенсу, свободи, відповідальності та автентичності особистості.

Екзистенційний напрямок у психології виник як альтернатива традиційним підходам, які розглядали людину переважно через призму патології або поведінкових реакцій. Екзистенційні психологи, такі як Р. Мей, І. Ялом, Дж. Бюдженталь, наголошували на важливості розгляду людини як цілісної істоти, яка стикається з фундаментальними життєвими викликами [77, с. 123]. Цей підхід особливо актуальний для роботи з людьми у кризових ситуаціях, коли на передній план виходять саме екзистенційні питання.

Ірвін Ялом виділив чотири основні екзистенційні данності, з якими стикається кожна людина: смерть, свобода, ізоляція та безсенсовність. Усвідомлення цих данностей може викликати екзистенційну тривогу, проте саме робота з цією тривоگوю, її прийняття та осмислення можуть призвести до особистісного зростання [18, с. 289]. У кризових ситуаціях ці теми стають особливо актуальними, і психологічна робота може допомогти людині конструктивно впоратися з ними.

Логотерапія В. Франкла є одним із найвідоміших методів екзистенційної психотерапії. Основна ідея логотерапії полягає у тому, що головна мотивація людини – це пошук сенсу життя. Франкл стверджував, що людина може знайти сенс трьома шляхами: через творчість та діяльність, через переживання цінностей та відносин, через ставлення до неминучого страждання. Для ВПО, які опинилися у складних обставинах, робота з пошуку сенсу може стати ключем до психологічного відновлення.

Екзистенційний аналіз, розроблений А. Ленгле, пропонує структурований підхід до роботи з екзистенційними питаннями. Він виділяє чотири фундаментальні мотивації людини: бути у світі, жити, бути собою, знаходити сенс. Порушення у будь-якій з цих сфер може призводити до емоційних проблем. Терапевтична робота спрямована на відновлення повноцінного функціонування у всіх чотирьох вимірах [6, с. 334].

Для роботи з ВПО особливо актуальною є перша фундаментальна мотивація – бути у світі, відчувати простір, захищеність, опору. Переселення руйнує це базове відчуття безпеки, і важливою частиною психологічної роботи є допомога у відновленні відчуття, що світ може бути надійним місцем.

Важливою технікою гештальт-терапії є робота з незавершеними ситуаціями. Травматичні події часто залишають відчуття незавершеності – те, що не було сказано, не було зроблено, не вдалося врятувати. Терапевтична робота може включати символічне завершення цих ситуацій через діалог, ритуали прощання, висловлення невисловленого.

Екзистенційно-гуманістичний підхід К. Роджерса також має значення для корекції емоційного стану. Роджерс підкреслював важливість безумовного позитивного ставлення, емпатії та конгруентності терапевта. Ці умови створюють безпечний простір, де людина може відкрито досліджувати свої почуття та переживання без страху осуду [73, с. 189].

Наративний підхід у психотерапії пропонує розглядати життя людини як історію, яку вона розповідає собі та іншим. Травматичні події руйнують цю історію, створюють розриви у життєвому наративі. Терапевтична робота

спрямована на допомогу людині переписати свою історію, включити травматичний досвід у загальний життєвий контекст, знайти нові смисли.

Для ВПО нарративний підхід може бути особливо корисним. Можливість розповісти свою історію переселення, бути почутим, отримати підтвердження реальності свого досвіду – все це допомагає інтегрувати травматичний досвід. Групові форми роботи, де люди діляться своїми історіями, створюють почуття спільності та взаємопідтримки.

Арт-терапевтичні методи у екзистенційному контексті дозволяють виразити складні емоції та переживання через творчість. Малювання, ліплення, музика, танець можуть стати способом вираження того, що важко передати словами. Творчий процес сам по собі може мати терапевтичний ефект, допомагаючи людині відчувати свою активність, здатність створювати щось нове [36, с. 201].

Тілесно-орієнтовані підходи визнають нерозривний зв'язок між тілом та емоціями. Травматичний досвід залишає сліди не лише у психіці, а й у тілі – у вигляді напруження, болю, порушення дихання. Робота з тілом, усвідомлення тілесних відчуттів може допомогти звільнити заблоковані емоції та відновити відчуття цілісності.

Майндфулнес, або практика усвідомленості, набуває популярності у сучасній психотерапії. Хоча ця практика має буддійське коріння, вона добре поєднується з екзистенційним підходом через акцент на усвідомленості теперішнього моменту, прийнятті реальності такою, якою вона є. Дослідження показують, що практики майндфулнес ефективні для зниження тривоги, депресії, стресу.

Групова екзистенційна терапія може бути особливо корисною для ВПО. Група створює можливість подолати соціальну ізоляцію, відчувати, що інші люди мають подібні переживання, отримати і надати підтримку. У групі можна експериментувати з новими способами взаємодії, отримувати зворотний зв'язок, вчитися відкритості та автентичності [35, с. 245].

Екзистенційний підхід також підкреслює важливість роботи з екзистенційною провиною та відповідальністю. Провина може бути реальною (коли людина дійсно зробила щось, що йде врозріз з її цінностями) або екзистенційною (пов'язаною з невикористаними можливостями, нереалізованим потенціалом). Робота з провиною включає визнання, прийняття відповідальності, прощення себе [33, с. 178].

Важливим аспектом екзистенційної роботи є допомога людині у розвитку аутентичності – здатності жити відповідно до власних цінностей та переконань. Кризові ситуації можуть змусити людину переглянути свої цінності, зрозуміти, що насправді є важливим. Підтримка цього процесу самопізнання є важливою частиною терапевтичної роботи.

Екзистенційний підхід також звертає увагу на межові ситуації – моменти, коли людина стикається з чимось, що виходить за межі звичайного досвіду. Це можуть бути ситуації загрози життю, втрати, радикальних змін. Ці ситуації викликають екзистенційну тривогу, але водночас можуть стати точками особистісної трансформації.

Екзистенційний підхід до роботи з горем та втратою підкреслює важливість проживання цих почуттів, а не їх уникнення. Горе є природною реакцією на втрату, і спроби придушити його можуть призвести до ускладнень. Терапевт створює простір, де людина може безпечно переживати свій біль, поступово інтегруючи досвід втрати у своє життя.

Використання ритуалів та символічних дій може бути корисним у роботі з ВПО. Ритуали прощання з минулим, символічне переміщення у нове життя, створення нових традицій – все це допомагає маркувати перехідні моменти, надавати їм значення, створювати відчуття безперервності попри зміни [58, с. 189].

Екзистенційний підхід також підкреслює важливість діалогу та зустрічі між терапевтом і клієнтом. Це не технічна процедура, а справжня людська зустріч, де обидві сторони присутні повністю, відкрито, автентично. Така зустріч

сама по собі може мати цілющий ефект, допомагаючи людині відчутти, що вона не самотня у своїх переживаннях [32, с. 234].

Важливо зазначити, що екзистенційний підхід не пропонує швидких рішень або готових відповідей. Це радше супровід людини у її власному пошуку сенсу, підтримка у прийнятті складних екзистенційних реальностей, допомога у знаходженні власного унікального шляху. Це вимагає часу, терпіння, готовності стикатися з важкими питаннями.

Сучасні дослідження підтверджують ефективність екзистенційного підходу у роботі з різними психологічними проблемами, включаючи тривожні розлади, депресію, наслідки травматичних подій. Особливо ефективним він показує себе у роботі з людьми, які переживають екзистенційні кризи, пов'язані з втратою сенсу життя [49, с. 278].

Інтеграція екзистенційного підходу з іншими терапевтичними методами може підвищити ефективність психологічної допомоги. Наприклад, когнітивно-біхевіоральні техніки можуть поєднуватися з екзистенційною рефлексією, тілесно-орієнтовані методи – з роботою над сенсом, арт-терапія – з дослідженням екзистенційних тем.

Таким чином, екзистенційний підхід до корекції емоційного стану пропонує глибинну роботу з фундаментальними питаннями людського існування. Для внутрішньо переміщених осіб, які зіткнулися з руйнуванням звичного життя та необхідністю побудови нового, такий підхід може бути особливо актуальним та ефективним, допомагаючи не просто подолати симптоми, а знайти глибший сенс у пережитому досвіді.

Важливим напрямком роботи у екзистенційному підході є допомога людині у розвитку екзистенційної мужності – здатності приймати реальність такою, якою вона є, навіть коли вона болісна та несправедлива. П. Тілліх, протестантський теолог та філософ, писав про мужність бути – здатність стверджувати своє існування всупереч загрозам небуття, тривозі, відчаю. Ця мужність не означає відсутності страху, а радше здатність діяти і жити, незважаючи на страх [83, с. 134].

Для ВПО розвиток екзистенційної мужності може означати здатність визнати реальність втрат, не втрачаючи при цьому надії на майбутнє. Це передбачає роботу з амбівалентними почуттями – коли одночасно присутні біль і надія, туга за минулим і готовність будувати нове життя. Психолог допомагає клієнту утримувати цю складність, не намагаючись передчасно її спростити чи вирішити.

Концепція діалогу, розроблена М. Бубером, має велике значення для екзистенційної терапії. Бубер розрізняв відносини Я-Ти (справжня зустріч двох осіб) та Я-Воно (об'єктне, використовуюче ставлення). У терапевтичному процесі важливо створити простір для справжнього діалогу, де обидві сторони присутні повністю, де можлива справжня зустріч [31, с. 56]. Для ВПО, які часто відчувають себе знеособленими, зведеними до статусу "переселенця", така зустріч може мати особливе значення.

Екзистенційно-феноменологічний підхід у психології підкреслює важливість дослідження суб'єктивного досвіду людини такими, якими вона їх проживає, без поспішних інтерпретацій чи оцінок. Терапевт прагне зрозуміти, як саме людина сприймає свою ситуацію, що для неї має значення, як вона конструює свій життєвий світ. Це особливо важливо у роботі з ВПО, оскільки кожна історія переміщення унікальна і потребує індивідуального підходу

Робота з часовою перспективою також є важливою частиною екзистенційного підходу. Травматичні події можуть порушувати нормальне відчуття часу – людина може "застрягти" у минулому, постійно переживаючи травматичні події, або надмірно тривожитися про невизначене майбутнє, втрачаючи зв'язок з теперішнім моментом. Терапевтична робота спрямована на відновлення балансу між минулим, теперішнім і майбутнім, допомогу у інтеграції травматичного досвіду у загальну життєву історію.

Концепція особистісного зростання через страждання є центральною для багатьох екзистенційних підходів. Хоча страждання само по собі не є цінністю, воно може стати каталізатором глибоких особистісних трансформацій. Люди, які пройшли через важкі випробування, часто відзначають, що це змінило їх погляди

на життя, допомогло переоцінити пріоритети, відкрити нові якості в собі. Психологічна робота може допомогти людині розпізнати і розвинути ці позитивні зміни [46, с. 267].

Важливим аспектом екзистенційної роботи є допомога у розвитку здатності до трансценденції – виходу за межі безпосередньої ситуації, бачення більшої перспективи, зв'язку з чимось більшим за саму себе. Це може бути зв'язок з цінностями, які переживають конкретні обставини, з іншими людьми, з природою, з духовним виміром життя. Трансценденція допомагає людині не ототожнювати себе повністю з важкими обставинами, зберігати відчуття власної цінності незалежно від зовнішніх подій.

Робота з екзистенційною самотністю також може бути актуальною для ВПО. Екзистенційна самотність – це не лише відсутність соціальних контактів, а більш глибоке переживання фундаментальної окремоті кожної людини. У кризових ситуаціях це переживання може загострюватися. Терапевтична робота допомагає людині прийняти цю екзистенційну реальність, не втрачаючи при цьому здатності до близькості та зв'язку з іншими [88, с. 178].

Концепція екзистенційної вини розширює традиційне розуміння провини. Окрім невротичної провини (пов'язаної з інтроекованими стандартами) та реальної провини (за конкретні вчинки), існує екзистенційна провинна – почуття, що виникає, коли людина не реалізує свої можливості, живе неавтентично, зраджує власні цінності. Робота з екзистенційною провинною може допомогти ВПО усвідомити, які можливості відкриваються у новій ситуації, як вони можуть жити більш повно та осмислено.

Екзистенційний підхід також звертає увагу на тілесність як невід'ємний аспект людського існування. Тіло – це не просто біологічний організм, а спосіб нашого буття у світі, засіб контакту з реальністю. Травматичні події залишають сліди у тілі, і робота з тілесними відчуттями може бути важливою частиною процесу відновлення. Усвідомлення тілесних сигналів, дихання, заземлення допомагають людині повернутися до відчуття присутності тут і зараз [21, с. 156].

Питання свободи та відповідальності є центральними для екзистенційної психології. Ж.-П. Сартр стверджував, що людина "приречена бути вільною" – навіть у найобмеженіших обставинах залишається свобода вибору ставлення до ситуації. Проте ця свобода може викликати тривогу, оскільки разом з нею приходить відповідальність за власне життя. Для ВПО, які часто відчують себе жертвами обставин, усвідомлення власної відповідальності та свободи може бути як викликом, так і джерелом сили.

Робота з цінностями є важливою частиною екзистенційного підходу. Кризові ситуації часто змушують людину переглянути свої цінності, зрозуміти, що насправді є важливим. Терапевт може допомогти клієнту прояснити власні цінності, побачити, чи відповідає його теперішнє життя цим цінностям, знайти способи жити більш узгоджено з ними. Для ВПО це може означати пошук нових способів реалізації своїх цінностей у змінених обставинах [84, с. 245].

Групова екзистенційна робота з ВПО може включати різні форми діяльності. Це можуть бути групи обговорення екзистенційних тем (смерть, свобода, самотність, смерть), творчі групи, де учасники виражають свій досвід через мистецтво, групи взаємопідтримки з екзистенційним фокусом. Спільне дослідження важких життєвих питань може створити відчуття солідарності, зменшити самотність, допомогти побачити різні перспективи [87, с. 178].

Робота з мрією та уявою також може бути частиною екзистенційного підходу. М. Босс, засновник дазайн-аналізу, вважав, що сніи відображають способи буття людини у світі. Дослідження снів може допомогти зрозуміти, як людина проживає свою ситуацію, які можливості залишаються непоміченими, які страхи та надії присутні. Для ВПО робота зі снами може допомогти інтегрувати досвід переміщення.

Екзистенційний підхід до розуміння депресії бачить її не просто як розлад, а як сигнал про втрату сенсу, про життя, яке не відповідає справжнім потребам та цінностям людини. Депресія може бути способом, яким психіка сигналізує про необхідність змін. Терапевтична робота спрямована не лише на полегшення

симптомів, а на допомогу людині знайти новий сенс, нові можливості самореалізації [63, с. 134].

Робота з майбутнім у екзистенційному підході включає не лише планування конкретних кроків, а й дослідження можливостей, потенціалів, мрій. Для ВПО, майбутнє яких часто здається невизначеним та тривожним, важливо допомогти побачити різні можливості, відновити здатність мріяти та планувати. Техніки уявлення майбутнього, створення життєвих проєктів можуть бути корисними у цій роботі [85, с. 267].

Інтеграція релігійного та екзистенційного підходів створює унікальні можливості для психологічної роботи. Релігійна традиція пропонує готові відповіді на екзистенційні питання, систему значень, спільноту підтримки. Екзистенційний підхід допомагає людині знайти особистий, автентичний зв'язок з цими традиціями, а не просто механічно їх прийняти. Така інтеграція може бути особливо значущою для людей, які шукають опору у духовності під час кризи [70, с. 312].

Останні дослідження у сфері екзистенційної психології також звертають увагу на колективні виміри екзистенційного досвіду. Люди не існують ізольовано, а завжди у контексті спільнот, культур, історичних подій. Для ВПО важливо розуміти їхній досвід не лише як індивідуальну проблему, а й як частину колективної травми, соціальної кризи. Це відкриває можливості для солідарності, колективної дії, спільного пошуку сенсу.

### **Висновки до розділу**

У першому розділі магістерської роботи було проаналізовано теоретичні основи дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб та можливості його корекції через релігійно-екзистенційні просвітницькі заняття.

Аналіз психологічної літератури показав, що емоційний стан особистості в умовах стресу та втрати стабільності характеризується комплексом негативних переживань: тривогою, страхом, безпорадністю, депресивними симптомами.

Стрес, спричинений примусовим переміщенням, має травматичний характер і впливає не лише на емоційну сферу, а й на когнітивні процеси, фізичне здоров'я, соціальне функціонування особистості. Важливими факторами, що визначають успішність подолання стресу, є індивідуальні особливості особистості, наявність соціальної підтримки, доступ до психологічної допомоги та внутрішні ресурси людини.

Емоційний стан внутрішньо переміщених осіб має свою специфіку, зумовлену унікальністю їхньої ситуації. ВПО переживають множинні втрати – дому, соціальних зв'язків, звичного способу життя, контролю над власною долею. Процес соціально-психологічної адаптації є тривалим і проходить через кілька фаз, кожна з яких має свої емоційні особливості. Особливо вразливими групами серед ВПО є діти, підлітки та люди похилого віку. Водночас дослідження показують, що багато переселенців демонструють значну психологічну стійкість та здатність до адаптації, що підкреслює важливість пошуку та активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Екзистенційно-релігійні чинники відіграють важливу роль у емоційній стабілізації людини в кризових ситуаціях. Пошук сенсу у пережитих подіях, релігійна віра, духовні практики, приналежність до релігійної спільноти можуть стати потужними ресурсами психологічного відновлення. Особливо актуальними для ВПО є питання про сенс страждання, справедливість, надію на майбутнє. Релігійний світогляд пропонує відповіді на ці питання та створює систему підтримки для людей у важких життєвих обставинах.

Екзистенційна психологія пропонує особливий підхід до корекції емоційного стану, зосереджуючись на фундаментальних питаннях людського існування. Логотерапія, екзистенційний аналіз, нарративний підхід, арт-терапія в екзистенційному контексті – всі ці методи можуть бути ефективними у роботі з ВПО. Ключовими принципами екзистенційного підходу є допомога у пошуку сенсу, підтримка автентичності, робота з екзистенційною тривогою, розвиток відповідальності та свободи вибору ставлення до обставин.

Теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що релігійно-екзистенційні просвітницькі заняття можуть стати ефективним інструментом психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Такі заняття можуть допомогти учасникам у пошуку сенсу пережитих подій, відновленні надії, розвитку психологічної стійкості, зміцненні соціальних зв'язків. Поєднання екзистенційно-психологічних методів з елементами духовної підтримки створює унікальні можливості для глибинної роботи з емоційним станом особистості.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 2.1 Характеристика вибірки дослідження.

У межах емпіричного дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО) була сформована вибіркова сукупність, що відображає психологічні та соціальні особливості людей, які пережили вимушене переселення та тривалий стресовий вплив воєнних подій. До вибірки увійшло 36 учасників, які на час дослідження проживали у місті Хмельницькому.

Більшість респондентів були змушені покинути свої домівки після початку повномасштабної війни в Україні у 2022 році. Вони перемістилися з територій, які постраждали від бойових дій, обстрілів або окупації, що зумовило різкі зміни в їхньому житті та тривалий період адаптації до нових умов.

*Соціально-економічний контекст.* Після переїзду до Хмельницького більшість учасників орендують житло, що створює додаткове фінансове навантаження. Вони відзначають економічну скруту, пов'язану з втратою роботи, необхідністю змінювати професію або працювати не за фахом, а також зростанням вартості життя у новому середовищі. «Вимушено переміщені особи, через втрату роботи, житла та соціальної стабільності, мають суттєво вищий рівень психологічного стресу, тривожності та депресії, ніж населення без досвіду переселення» [71, с. 55].

*Професійний досвід та труднощі адаптації.* Багато респондентів у минулому були вчителями, лікарями, працівниками соціальної сфери, керівниками підрозділів, адміністраторами та спеціалістами різних структур. Тобто значна частина вибірки мала високий рівень професійної кваліфікації, стабільний соціальний статус і сформовану професійну ідентичність.

Після переїзду учасники зіткнулися з низкою труднощів, серед яких:

- бюрократичні бар'єри під час отримання статусу ВПО, оформлення документів, працевлаштування, пошуку житла;
- труднощі із пошуком роботи яка б відповідала їх попередньому професійному досвіду;
- непорозуміння з місцевим населенням, яке часом проявлялося у різних формах – від недовіри та холодного ставлення до побутових конфліктів і емоційної дистанції;
- психологічні бар'єри, пов'язані зі зміною ролей, втратою статусу, необхідністю «починати з нуля».

Такі труднощі значною мірою впливають на емоційний і психофізіологічний стан переселенців, підсилюють відчуття невизначеності та зниження контролю над життям, що є характерним для осіб у стані вимушеного переселення [42, с. 124].

*Демографічні характеристики.* Віковий діапазон учасників – від 21 до 80 років, середній вік – 64 роки. За статевою ознакою: 32 жінки, 4 чоловіки.

Переважання жінок є типовим для програм психологічної та соціальної підтримки, оскільки жінки частіше звертаються по допомогу та охочіше беруть участь у групових заходах. [47, с. 28].

*Добровільність участі.* Усі респонденти добровільно погодилися взяти участь у дослідженні, а також у групових профілактичних зустрічах релігійно-екзистенційного спрямування. Добровільна інформована згода відповідає етичним вимогам психологічних досліджень та забезпечує більш високу валідність отриманих даних.

*Метод відбору.* Вибірка була сформована за методом цілеспрямованого (доцільного) та зручного відбору, що є поширеним у психологічних дослідженнях, спрямованих на конкретні групи населення [59, с. 156]. Такий метод дозволив дослідити динаміку стану саме тих ВПО, які регулярно відвідували групові зустрічі й були мотивовані на участь у дослідженні.

*Відповідність вибірки завданням дослідження.* З огляду на складні умови життя, попередній професійний досвід та труднощі адаптації, вибірка є адекватною для вивчення:

- вихідного рівня емоційного та психофізіологічного стану;
- впливу групових зустрічей на стан ВПО;
- особливостей переживання стресу та адаптації після переїзду.

## **2.2 Опис використаних діагностичних методик**

Для емпіричного дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб були використані діагностичні методики, рекомендовані у Збірнику методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник [44]. Цей посібник містить стандартизовані та перевірені інструменти оцінки психічного та фізіологічного стану в умовах високого стресу та травматичних впливів.

Вибір цих методик обґрунтований такими принципами:

- актуальність для групи ВПО; переміщення через війну, втрата житла, соціальних контактів та фінансова нестабільність створюють у переселенців стресову ситуацію, що підтверджується дослідженнями впливу вимушеної міграції на психічне здоров'я [1, с. 342];
- стандартизованість і валідність; всі обрані методики пройшли наукову апробацію та забезпечують надійність, точність і порівнянність результатів [28, с. 67].

Разом ці методики дозволяють оцінити різні аспекти психічного стану: загальне самопочуття, активність, настрій, працездатність, рівень тривожності та депресивності. Методики швидкі у виконанні, не вимагають спеціального обладнання і легко можуть застосовуватися в умовах групових профілактичних заходів.

Таким чином, використання цих методик забезпечує надійну і комплексну оцінку емоційного стану ВПО, що дозволяє визначити ефективність проведених

групових зустрічей та зрозуміти специфіку переживання стресу у цій категорії населення.

**Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. М. Кокуна.** Методика О. М. Кокуна ґрунтується на використанні зорово-аналогових шкал, які дозволяють респонденту швидко оцінити свій стан за низкою параметрів [51, с. 112].

У літературі зазначається, що «зорово-аналогові шкали (VAS) є корисним інструментом для вимірювання настрою; вони прості у застосуванні, демонструють надійність і валідність, а також добре підходять для самооцінки емоційного стану пацієнтів» [4, с. 572].

Основні компоненти:

- *самопочуття* – суб'єктивна оцінка загального фізичного та психологічного комфорту;

- *активність* – рівень енергії та внутрішньої мотивації;

- *настрій* – емоційний фон;

- *працездатність* – спроможність виконувати завдання;

- *впевненість* – рівень самовпевненості та віра у власні сили.

Переваги методики:

- експрес-характер;

- універсальність;

- інформативність;

- надається можливість класифікації за низьким, середнім та високим рівнем. Методика дозволяє оцінити динаміку психофізіологічного стану ВПО до і після групових профілактичних заходів [51, с. 118].

**Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберґера – Ю. Л. Ханіна.** Шкала оцінює два види тривожності:

- реактивна (ситуативна) тривожність – рівень тривоги у конкретній ситуації;

- особистісна тривожність – стійка характеристика людини.

Респондент оцінює твердження за спеціальною шкалою.

Переваги методики:

- висока надійність;
- можливість розрізнення стійких і ситуативних проявів тривоги;
- широке використання у психодіагностиці стресових станів.

Даний метод «є одним із найпоширеніших інструментів у психодіагностиці тривожних і стресових станів, широко використовується як у клінічній практиці, так і в наукових дослідженнях» [11]. У дослідженні ВПО шкала дозволила виявити зміни рівня тривожності до і після участі в групових заходах.

**Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т. І. Балашової).** «Шкалу В. Зунга для самооцінки депресії було опубліковано в 1965 р. у Великобританії. Тест адаптовано у відділенні наркології НДІ ім. Бехтерева –Т. І. Балашовою» [22, с. 182].

Методика спрямована на оцінку різних ступенів депресивності та субдепресивних станів на основі самооцінки пацієнта.

Вона дозволяє визначити: зниження настрою, емоційне виснаження, підвищену дратівливість або апатію.

Особливості:

- дієва при груповому тестуванні;
- диференціює легкі, середні та значні депресивні прояви;
- інтерпретується за стандартною шкалою балів.

**Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).** «Шкала була розроблена у 1983 році (автори Zigmond A.S. і Snaith R.P.) для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики» [20].

HADS – скринінговий інструмент для оцінки тривоги та депресії. Основні характеристики:

- дві субшкали: тривога (hads-a) та депресія (hads-d);
- 7 пунктів у кожній субшкалі;
- виявляє клінічно значущу та субклінічну тривожність і депресію.

Переваги:

- виключає соматичні симптоми;
- простота та швидкість проведення;
- висока точність у скринінгу тривожності та депресії [2, с. 456].

### **2.3. Результати дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб за методикою О. М. Кокуна**

**Аналіз результатів за методикою О. М. Кокуна (початковий етап).** Провівши опитування серед 36 внутрішньо переміщених осіб, ми отримали середні показники за методикою шкалою самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна:

- самопочуття – 58;
- активність – 63;
- настрої – 57;
- працездатність – 58;
- впевненість – 62.

Як видно з отриманих даних, більшість учасників перебувала в середньому психофізіологічному стані. Він лежить в межах 41-60 балів. Це означає, що загальний рівень самопочуття та емоційного стану можна оцінити як задовільний, хоча він ще не досягав високих значень. Зокрема, активність (63) була найвищою серед усіх показників. Це свідчить про те, що учасники дослідження залишаються енергійними і готовими до дій, що особливо важливо в умовах адаптації до нових життєвих обставин. Можна припустити, що активність підтримується внутрішньою мотивацією залишатися соціально активними та корисними, навіть попри складнощі переселення та економічну нестабільність.

Показники самопочуття (58) та настрою (57) демонструють середній рівень емоційної стабільності. Це означає, що учасники дослідження відчувають певний дискомфорт, пов'язаний із новим місцем проживання, бюрократичними труднощами або соціальною невизначеністю, проте серйозних проблем у

психоемоційному стані не зафіксовано. Вони можуть переживати тимчасові хвилювання або стресові моменти, але загалом зберігають контроль над своїм емоційним станом.

Працездатність (58) відображає достатній рівень ресурсів для виконання щоденних завдань і участі у заходах, хоча вона може змінюватися під впливом стресових факторів. У свою чергу, впевненість (62), трохи вища за середню, демонструє помірну віру в свої сили, що є ресурсом для соціальної адаптації та ефективної взаємодії в групі.

Отже, можна зробити висновок, що на початковому етапі внутрішньо переміщені особи мають збалансований, але нестабільний психофізіологічний стан. Існуючі ресурси – активність та впевненість, створюють основу для подальшого психологічного втручання, яке може сприяти покращенню настрою, самопочуття та загальної працездатності, підвищуючи їхню адаптацію до нових умов життя.

**Аналіз результатів за методикою О. М. Кокуна (завершальний етап).** Результатів завершального етапу за методикою О. М. Кокуна представлено на рисунку 1. Після проведення циклу групових профілактичних зустрічей на релігійно-екзистенційну тематику було здійснено повторне обстеження психофізіологічного стану внутрішньо переміщених осіб за методикою О. М. Кокуна. Аналіз отриманих середніх показників дозволяє простежити позитивну динаміку практично за всіма оцінюваними параметрами психофізіологічного стану.

Усі показники завершального етапу перейшли до рівня «вище середнього» (61–80 балів), що свідчить про суттєве покращення загального функціонування респондентів. Кожен із компонентів розглянемо детальніше.

Самопочуття – 73 бали. Показник перемістився з меж «середнього рівня» (58 балів на початку) до «вище середнього». Це свідчить про покращення суб'єктивного фізичного й психоемоційного стану учасників, зменшення дискомфорту, втоми та напруження. Отримане значення вказує на зростання ресурсності й здатності до відновлення.

Активність – 76 балів. Рівень активності підвищився з 63 до 76 балів, що демонструє зростання енергетичного потенціалу, мотиваційної включеності та готовності до діяльності. Респонденти стали більш мобілізованими, проявляють більшу ініціативність і внутрішню організованість.

Настрій – 74 бали. Показник настрою піднявся з 57 до 74 балів, що є показником виразного покращення емоційного фону. Зменшилася емоційна напруга, кількість негативних переживань і настроєвих коливань. Отримане значення свідчить про формування стабільнішого позитивного емоційного стану.

Працездатність – 74 бали. Порівняно з початковим рівнем (58 балів), підвищення до 74 балів вказує на зростання когнітивної та психофізичної продуктивності. Учасники краще долають повсякденні завдання, демонструють підвищену зосередженість, витривалість та структурованість діяльності.

Впевненість – 77 балів. Зростання показника з 62 до 77 балів є одним із найбільш виражених результатів. Це свідчить про посилення особистісної стабільності, рівня самооцінки, внутрішньої опори та відчуття контролю над життєвими ситуаціями. Респонденти стали більш упевненими у власних можливостях і в майбутньому.

*Узагальнення результатів.* Загальний аналіз показує, що після проведення профілактичних зустрічей психофізіологічний стан учасників суттєво покращився, що відображається у підвищенні всіх середніх показників до рівня «вище середнього». Це вказує на:

- зростання психоемоційної стабільності;
- підвищення загального тону й життєвої енергії;
- оптимізацію емоційного фону;
- зміцнення особистісних ресурсів;
- покращення адаптаційних можливостей у складних життєвих умовах.

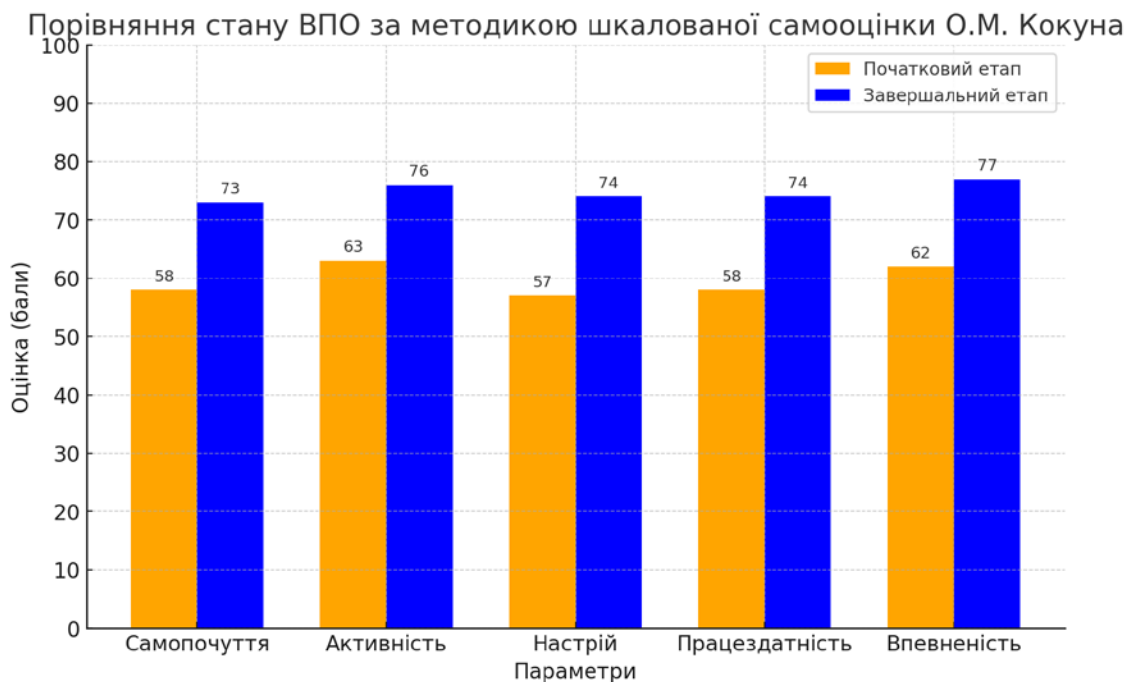


Рисунок 2.1 – Результати за методикою Кокуна

Отримані результати підтверджують ефективність проведених групових зустрічей та їх позитивний вплив на емоційний стан внутрішньо переміщених осіб.

#### **2.4 Результати дослідження емоційного стану ВПО за методикою В. Зунга (адаптація Т. Балашової).**

**Аналіз емоційного стану за методикою В. Зунга (адаптація Т. Балашової) початковий етап.** Для виявлення рівня депресивної симптоматики та зниженого емоційного фону у внутрішньо переміщених осіб на початковому етапі дослідження було застосовано методику диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга у адаптації Т. І. Балашової. Даний інструмент є чутливим до ранніх проявів субдепресивних станів, дозволяє виявити як легкі форми емоційного виснаження, так і більш виражені прояви депресії.

Методика складається з низки тверджень, що відображають емоційне самопочуття, рівень активності, наявність песимістичних або пригнічених переживань. Респондентам пропонується оцінити частоту відчуттів та станів за чотирибальною системою, після чого отримані бали сумуються та інтерпретуються відповідно до шкали.

Інтерпретаційні межі:

– менше 50 балів – нормальний рівень настрою, відсутність депресивних проявів;

– 51–59 балів – легке, але чітко виражене зниження настрою (субдепресивний стан);

– 60–69 балів – значне зниження настрою;

– 70 балів і більше – глибоке стійке зниження настрою.

*Початковий результат.* Середній показник у вибірці ВПО становив: 54 бали. Цей результат потрапляє до діапазону 51–59 балів, що відповідає легкому, але чітко вираженому зниженню настрою.

*Аналіз початкового етапу.* Отриманий показник 54 бали вказує на те, що на момент початку дослідження більшість респондентів переживали суб'єктивно неприємні емоційні стани, характерні для легкого субдепресивного рівня. Це може проявлятися у:

- зниженні емоційного тону;
- відчутті втоми та емоційного виснаження;
- зменшенні інтересу до звичних занять;
- епізодичних песимістичних оцінках ситуації;
- нестійкому емоційному фоні;
- зниженій мотивації.

Показник субдепресивного рівня є характерним для осіб, які перебувають у стані тривалої невизначеності, вимушеного переїзду, втрати соціальних зв'язків та змін життєвих умов. Внутрішньо переміщені особи часто зазнають емоційного виснаження через пережиті життєві події, у тому числі втрати, стреси

та адаптаційні труднощі. Тому даний результат є очікуваним та логічно обґрунтованим у рамках досліджуваної вибірки.

*Підсумок початкового етапу.* Таким чином, на старті емпіричного дослідження у вибірки ВПО було виявлено незначне, але стабільне зниження настрою, що свідчить про наявність субдепресивного емоційного стану. Даний рівень не є клінічним, однак він вказує на потребу в психологічній підтримці, профілактичних заходах та створенні стабілізуючого соціально-психологічного середовища.

**Аналіз емоційного стану за методикою В. Зунга (адаптація Т. І. Балашової): завершальний етап.** Після проведення циклу профілактичних групових зустрічей, спрямованих на підтримку внутрішньо переміщених осіб, було здійснено повторне опитування за шкалою зниженого настрою – субдепресії (ШЗНС). Метою повторної діагностики було визначення динаміки емоційного стану та оцінка ефективності запропонованого психологічного втручання. Результати представлено на рисунку 2.

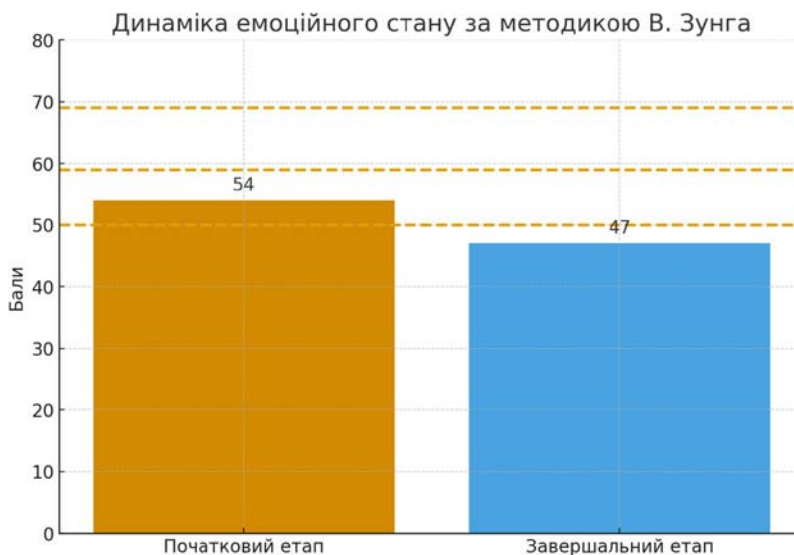


Рисунок 2.2 – Результати за методикою В. Зунга

Завершальний етап опитування показав, що середній показник за методикою знизився і становив 47 балів.

Відповідно до інтерпретаційних меж, значення менше 50 балів свідчить про нормальний рівень настрою, тобто відсутність проявів зниженого емоційного фону або субдепресивного стану.

Інтерпретація завершального етапу

Показник 47 балів означає, що учасники:

- не демонструють ознак зниженого настрою;
- мають стабільний емоційний фон;
- не виявляють симптомів емоційного виснаження;
- характеризуються збільшенням інтересу до діяльності;
- проявляють більшу емоційну включеність та оптимізм;
- демонструють зниження негативних автоматичних думок та песимістичності.

Зниження середнього показника з 54 до 47 балів свідчить про якісні зміни у психологічному стані вибірки, а саме:

- зменшення емоційної пригніченості;
- підвищення внутрішньої мотивації;
- покращення емоційної регуляції;
- загальне одужання емоційного фону;
- підвищення адаптивності до життєвих обставин.

Порівняння з початковим етапом.

При переході від легкого, але чітко вираженого субдепресивного стану (54 бали) до нормального рівня настрою (47 балів) простежується суттєва позитивна динаміка. Це свідчить про те, що:

- психологічні зустрічі мали терапевтичний ефект;
- емоційне напруження значно знизилося;
- учасники змогли відновити емоційні ресурси;
- відбулося покращення загального психоемоційного благополуччя.

*Підсумок завершального етапу.* Таким чином, повторна діагностика за шкалою Зунга показала, що у внутрішньо переміщених осіб зникли субдепресивні прояви, зафіксовані на початковому етапі. Отримані результати

свідчать про ефективність проведеної роботи, спрямованої на підтримку емоційного благополуччя та адаптаційних можливостей респондентів. Динаміка показників демонструє відновлення нормального рівня настрою та суттєве покращення емоційного стану учасників дослідження.

## **2.5 Результати дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб за методикою Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS)**

**Аналіз емоційного стану ВПО за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS): початковий етап.** Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) є скринінговим інструментом для виявлення рівня тривоги і депресії у пацієнтів соматичного стаціонару. Вона була розроблена А. С. Зігмундом та Р. П. Снайтом у 1983 році. Шкала складається з двох субшкал: одна для вимірювання рівня тривоги, а інша – для депресії. Важливо, що симптоми, які можуть бути наслідком соматичних захворювань (наприклад, головний біль чи запаморочення), були виключені з аналізу.

Шкала оцінювання HADS:

- 0–7 – норма, відсутність тривоги та депресії;
- 8–10 – субклінічно виражена тривога та депресія;
- 11 і вище – клінічно виражена тривога та депресія.

Результати на початковому етапі:

- депресія – 11 балів (клінічно виражена депресія);
- тривога – 8 балів (субклінічно виражена тривога).

Аналіз результатів.

На початковому етапі обстеження виявлено наступне:

- депресія - значення 11 балів вказує на клінічно виражену депресію, що вказує на наявність значних емоційних труднощів, зниження інтересу до життя, внутрішнє виснаження, а також може бути пов'язане з емоційною ізоляцією та песимістичними настроями.

- тривога - показник 8 балів вказує на субклінічно виражену тривогу, що свідчить про наявність помірних рівнів тривожних симптомів, зокрема постійну напругу, відчуття тривоги щодо майбутнього або адаптації до нових умов.

Ці результати свідчать про те, що на початковому етапі значна частина респондентів перебуває в стані помірної депресії та субклінічної тривоги, що може бути пов'язано з їх емоційними переживаннями в контексті змін у житті, таких як переміщення, стреси та невизначеність майбутнього.

Підсумок початкового етапу.

Початкові результати за шкалою HADS демонструють, що респонденти на початку дослідження відчували значний емоційний стрес, включаючи виражену депресію та помірну тривогу. Це вказує на необхідність надання психологічної підтримки та впровадження відповідних заходів для стабілізації емоційного стану внутрішньо переміщених осіб.

**Аналіз емоційного стану ВПО за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS): завершальний етап.** Після проведення циклу групових профілактичних зустрічей, спрямованих на підтримку емоційного стану внутрішньо переміщених осіб, було здійснено повторне опитування за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS). Результати представлено на рисунку 3. Метою повторного обстеження було виявлення змін у рівні тривоги та депресії, а також оцінка ефективності психологічних втручань.

Результати на завершальному етапі:

- депресія – 9 балів (субклінічно виражена депресія);
- тривога – 6 балів (норма, відсутність тривоги).

Аналіз результатів.

Завершальне опитування за шкалою HADS показало суттєве покращення у порівнянні з початковими результатами:

- депресія: показник 9 балів вказує на субклінічну депресію, що є значним поліпшенням порівняно з початковими 11 балами (клінічно виражена депресія). Це свідчить про значне зниження депресивних проявів у респондентів,

зокрема зменшення симптомів емоційного виснаження, зниженого настрою та песимізму.

- тривога: показник 6 балів вказує на нормальний рівень тривоги, що виявляється як відсутність виражених тривожних симптомів. Це значне покращення порівняно з початковими 8 балами, що свідчить про зниження рівня тривожних переживань та покращення емоційної стабільності.

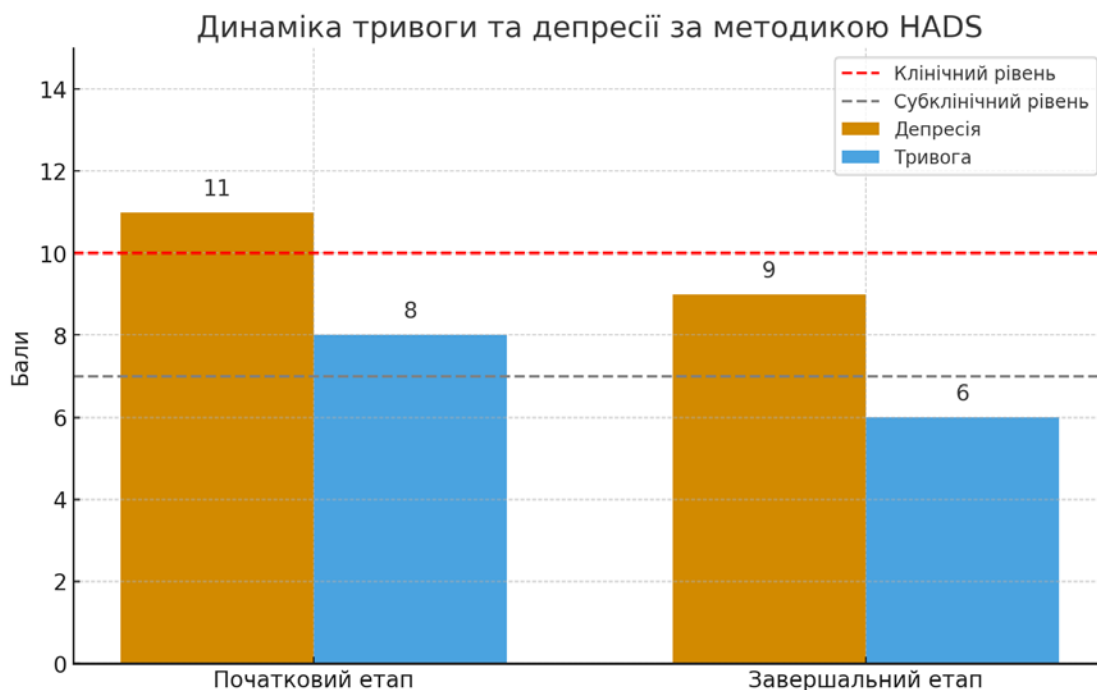


Рисунок 2.3 – Результати за методикою HADS

Порівняння з початковим етапом.

Зміни, що спостерігаються між початковим і завершальним етапом, демонструють позитивну динаміку:

- депресія знизилася з клінічно вираженої до субклінічної, що вказує на значне поліпшення емоційного стану учасників дослідження.

- тривога знизилася до нормального рівня, що є важливим індикатором зменшення стресових переживань та адаптації до нових умов.

Підсумок завершального етапу.

Завершальне обстеження за шкалою HADS показало значне покращення емоційного стану внутрішньо переміщених осіб. Респонденти продемонстрували:

- зниження рівня депресії з клінічно вираженого до субклінічного;
- нормалізацію рівня тривоги;
- загальну стабілізацію емоційного фону.

Це свідчить про ефективність проведених групових зустрічей та позитивний вплив на емоційну адаптацію ВПО.

## **2.6 Результати дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб за Шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера–Ю. Л. Ханіна**

**Аналіз емоційного стану ВПО за шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера–Ю. Л. Ханіна, початковий етап.** Методика Спілбергера – Ханіної оцінює рівень тривожності як реактивної (ситуативної), так і особистісної. Вона дозволяє не лише визначити рівень стресу, що виникає через поточні умови або події, але й виявити стійкі риси особистості, що впливають на реакцію на стрес.

Шкала оцінювання:

- 0–30 балів – низький рівень тривожності;
- 31–45 балів – помірний рівень тривожності;
- 46 і вище – високий рівень тривожності.

Результати на початковому етапі:

- особистісна тривожність – 54 бали (високий рівень);
- реактивна тривожність – 53 бали (високий рівень).

Аналіз результатів.

На початковому етапі обстеження респонденти виявили високий рівень як особистісної, так і реактивної тривожності.

Особистісна тривожність: Значення 54 бали свідчить про високий рівень тривожності як стійку рису особистості. Цей результат вказує на постійну внутрішню напругу, низький рівень стабільності емоційного фону, що, ймовірно, зумовлено невизначеністю майбутнього. Внутрішньо переміщені особи, хоча і виїхали з зони активного конфлікту, все ще переживають за свою подальшу долю, соціальну та економічну стабільність, а також за безпеку в новому місці. Їхня тривожність зумовлена не лише адаптацією до нових умов, але й внутрішнім відчуттям незавершеності ситуації та вразливості їхнього життя.

Реактивна тривожність: показник 53 бали свідчить про високий рівень реактивної тривожності, який вказує на сильну реакцію на зовнішні стресори та зміни. Проте, цей рівень є меншим за особистісну тривожність, що може вказувати на те, що хоча респонденти все ще знаходяться у стані тривоги через поточні події та невизначеність, переїзд до Хмельницького значно зменшив загрозу для їхнього життя. Вони більше не перебувають в безпосередній небезпеці, що зменшує рівень ситуативної тривожності, хоча внутрішнє відчуття нестабільності та тривоги за майбутнє зберігається.

Різниця між особистісною і реактивною тривожністю полягає в тому, що особистісна тривожність є стійкою рисою, яка не залежить від поточних подій, але впливає на загальну сприйнятливність до стресу в будь-яких ситуаціях. Внутрішньо переміщені особи, навіть переїхавши у більш безпечне середовище, зберігають високий рівень тривоги через непередбачуваність свого майбутнього, що є основною причиною високого рівня особистісної тривожності.

Водночас реактивна тривожність відображає їхню реакцію на зміни в зовнішньому середовищі. Схоже, що переїзд у Хмельницький зменшив рівень безпосередніх загроз для життя, і показник реактивної тривожності знизився.

Підсумок початкового етапу.

На початковому етапі дослідження рівень тривожності у респондентів був високим, але з різними характеристиками:

- особистісна тривожність була вираженою, оскільки респонденти все ще переживали за свою непевність та незавершеність ситуації. Це вказує на їхню внутрішню вразливість, що потребує особливої психологічної підтримки;

- реактивна тривожність, хоч і залишалася високою, була менша, оскільки переїзд до безпечнішого місця зменшив відчуття постійної небезпеки для життя.

Ці результати вказують на те, що для внутрішньо переміщених осіб важливо не тільки знижувати ситуативний стрес, але й працювати з особистісною тривожністю, сприяючи більшій стабільності та впевненості в майбутньому.

**Аналіз емоційного стану ВПО за шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера–Ю. Л. Ханіна, завершальний етап.** Після проведення групових профілактичних зустрічей на релігійно екзистанційну тематику було проведене повторне обстеження за методикою Спілбергера – Ханіної, що дозволяє оцінити рівень реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності. Повторне обстеження мало на меті оцінити динаміку змін у тривожності респондентів після психотерапевтичних зустрічей. Результати представлено на рисунку 4.

Результати на завершальному етапі:

- особистісна тривожність – 50 балів (високий рівень);
- реактивна тривожність – 46 балів (високий рівень).

Аналіз результатів.

На завершальному етапі результат показав помітне зменшення рівня тривожності за обома шкалами, що є свідченням позитивних змін у психоемоційному стані респондентів.

Особистісна тривожність - показник 50 балів вказує на високий рівень тривожності, але спостерігається певне покращення у порівнянні з початковими 54 балами (високий рівень). Це означає, що респонденти стали менш схильними до постійного хвилювання та тривоги з приводу своєї стабільності та майбутнього. Зниження рівня особистісної тривожності вказує на

позитивні зміни у ставленні до змін у житті, а також на більшу емоційну стабільність після психологічної підтримки.

#### Порівняння рівнів тривожності за методикою Спілбергера – Ханіної

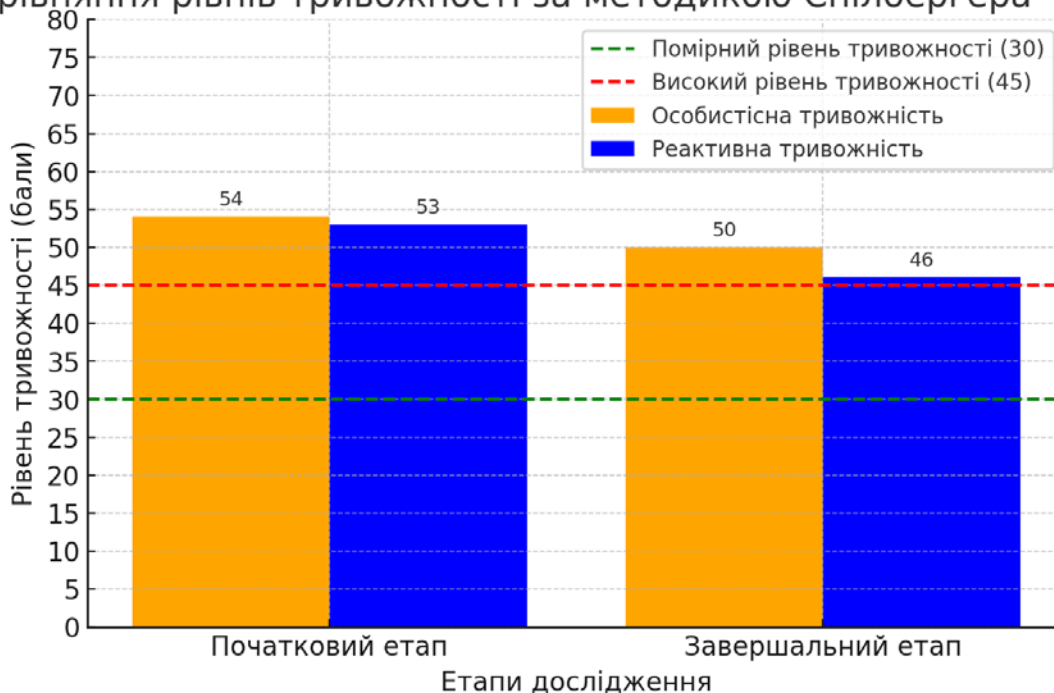


Рисунок 2.4 – Результати за методикою Спілберга–Ханіної

Реактивна тривожність - показник 46 балів для реактивної тривожності також вказує на високий рівень, але є певне покращенням порівняно з початковими 53 балами (високий рівень). Це свідчить про зниження тривожних реакцій на зовнішні стресори та адаптацію до нових обставин, таких як переїзд і соціалізація в новому середовищі.

*Підсумок завершального етапу.* Завершальний етап показав:

- зниження рівня тривожності за обома шкалами (особистісною та реактивною), що свідчить про ефективність проведених групових зустрічей і позитивний вплив на емоційний стан респондентів;
- зменшення тривоги як у довгострокових рисах особистості, так і в реакціях на стресові фактори, вказує на покращення емоційної адаптації до нових умов життя.

Ці результати свідчать про те, що психотерапевтичні заходи мали позитивний вплив на зниження рівня тривожності серед респондентів, і вони стали більш стабільними в емоційному плані. Проте, наявність помірного рівня тривожності свідчить про потребу в подальшій психологічній підтримці для досягнення більшої емоційної стійкості.

### **Висновки до розділу**

Емпіричне дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб показало, що на початковому етапі більшість респондентів перебувала у стані середньої психоемоційної стабільності з проявами субдепресивності, високої тривожності та помірної емоційної пригніченості. Вибірка, сформована з 36 осіб, переважно жінок середнього та старшого віку, відображала соціально-психологічні особливості ВПО, зокрема труднощі адаптації, економічний та побутовий дискомфорт, втрату професійного статусу та соціальної стабільності.

Використані методики (шкала Кокуна, шкала В. Зунга, Госпітальна шкала HADS, шкала тривожності Спілбергера–Ханіної) дозволили комплексно оцінити емоційний та психофізіологічний стан учасників, виділити рівень активності, настрою, працездатності, самопочуття, впевненості, а також рівень тривожності і депресивності. На початковому етапі спостерігалось зниження настрою, високий рівень реактивної та особистісної тривожності, наявність субдепресивних проявів, що відповідає очікуванім психологічним наслідкам тривалого стресу та вимушеного переселення.

Завершальний етап дослідження показав позитивну динаміку стану ВПО після проведення циклу групових профілактичних зустрічей релігійно-екзистенційного спрямування. Середні показники всіх методик продемонстрували покращення: рівень тривожності знизився до помірного або нормального, прояви депресії зменшилися до субклінічного рівня, психофізіологічні показники (самопочуття, активність, настрої, працездатність, впевненість) підвищилися до рівня «вище середнього». Це свідчить про

ефективність проведених психологічних втручань і формування адаптивних ресурсів, що сприяють стабілізації емоційного стану, підвищенню мотивації та здатності до соціальної активності.

Отримані результати підтверджують, що цілеспрямована психотерапевтична робота та групові профілактичні заходи можуть значно покращувати емоційне благополуччя внутрішньо переміщених осіб, сприяти нормалізації психоемоційного стану та адаптації до нових життєвих умов. Таким чином, розділ 2 демонструє важливість комплексного підходу до оцінки та підтримки психічного здоров'я ВПО у кризових умовах.

### РОЗДІЛ 3

## РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ КОМПЛЕКСУ РЕЛІГІЙНО-ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПРОСВІТНИЦЬКИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

### 3.1 Теоретичні засади та концептуальна основа побудови релігійно-екзистенційних занять

**Роль та місце Святого Писання у розробці комплексу релігійно-екзистенційних просвітницьких занять.** Розробка комплексу релігійно-екзистенційних просвітницьких занять для оптимізації емоційного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО) ґрунтується передусім на авторитеті та практичній цінності Святого Писання. У протестантській богословській традиції Біблія розглядається як достатнє, натхнене та авторитетне Боже Слово, яке має силу звертатися до внутрішнього світу людини та давати відповіді на екзистенційні потреби страждених [41, с. 23]. Саме тому Священне Писання становить концептуальну основу теоретичної моделі та практичних занять, представлених у даному дослідженні.

Згідно з переконанням реформаторів, Біблія є не лише джерелом віровчення, але й основою для формування характеру, морального орієнтиру та практичних рішень у кризових ситуаціях. М. Лютер підкреслював, що «Боже Слово є єдиним світлом, яке просвітлює людину в темряві страждань» [59, с. 156]. Цей принцип – *sola Scriptura* – допомагає людям, які переживають втрату дому, сенсу й почуття контролю, знаходити надію через біблійні істини [60, с. 89].

Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з такими станами, як тривога, страх, відчуття покинутості, провини чи безпорадності. Біблія не ігнорує подібний досвід, а подає численні приклади страждання, втрати і переміни, які можуть бути актуальними для ВПО. Псалмоспівець стверджує:

«Господь близький до тих, чії серця у скорботі, й спасає засмучених духом.»» (Пс. 34:19) [23].

Теоретичною базою цього комплексу є також біблійно-практична модель Девіда Паулюсона, який наголошує, що божественна істина дієво торкається мотивацій серця та внутрішнього світу людини. Він зазначав: «Біблія звертається до людини на рівень, де формуються її бажання, страхи й надії; змінюючи серце, вона змінює життя» [9, с. 45]. Користуючись цим підходом, комплекс занять спрямований на те, щоб учасники не лише здобули емоційну підтримку, але й віднайшли глибинну трансформацію способу мислення і переживання.

У контексті роботи з ВПО важливим є те, що Біблія не лише описує людську слабкість, але й пропонує ресурс надії. Одним із ключових біблійних образів є Бог, Який «Бог – наш Захист і Сила, надійна Допомога в стражданнях» (Пс. 46:2). Це не просто духовне твердження, а психологічно значуща істина, яка допомагає людині почуватися укоріненою, навіть коли всі зовнішні опори втрачено. Психологічні дослідження релігійності підтверджують, що опора на віру та духовні переконання зменшує інтенсивність тривоги та підсилює здатність до психологічної стійкості [68, с. 112].

Під час розробки та викладання комплексу занять нами було використано переклад Біблії Рафаїла Турконяка (Київ, 2020). Вибір цього перекладу важливий для збереження богословської послідовності та глибини опрацювання ключових біблійних тем, пов'язаних із надією, довірою, стражданням та Божим втручанням, а також він є сучасним і легше зрозумілий для далеких від релігії людей.

У традиції євангельських церков емоції розглядаються не як щось протиставлене духовності, а як сфера, яку Біблія активно торкається й формує. Е. Пітерсон, аналізуючи психологічні та богословські виміри переживань, наголошував, що «Біблія відкриває емоційну правду людини не менше, ніж духовну: вона навчає, як переживати біль, не руйнуючись» [8, с. 78]. Саме такий підхід дозволяє інтегрувати біблійну антропологію з практичною роботою з

емоційними станами ВПО: не знецінюючи особистого болю, а, навпаки, допомагаючи побачити в ньому простір для зустрічі з Богом, для відновлення внутрішньої опори й формування зрілої надії [29, с. 201]. Завдяки цьому Біблія стає не просто джерелом доктрини, а практичним путівником для емоційного оновлення, що надає програмі внутрішньої цілісності та психологічної релевантності.

Таким чином, Святе Писання відіграє подвійну роль у побудові релігійно-екзистенційних занять: концептуальну, визначаючи базові богословські й антропологічні принципи, та практичну, оскільки пропонувані заняття, завдання, справи та дискусії спрямовані на особистісне застосування біблійних істин учасниками. Біблія у цьому контексті не є лише предметом вивчення, але й інструментом внутрішньої зміни, джерелом втіхи та орієнтиром на шляху духовного і психологічного відновлення ВПО [50, с. 145].

#### **Інтеграція та адаптація моделі Біблійних змін Девіда Паулюсона.**

Однією з ключових теоретичних основ розробки комплексу релігійно-екзистенційних занять для ВПО стала модель Біблійних змін Девіда Паулюсона. Вона пропонує цілісне бачення внутрішнього світу людини та механізмів, які формують її реакції, рішення і, відповідно, емоційні стани. На відміну від суто когнітивних або поведінкових підходів, модель Паулюсона інтегрує психологічні спостереження з богословською антропологією, розкриваючи, чому людина робить те, що робить, і як саме внутрішні переконання та духовна орієнтація визначають зовнішню поведінку. Як зазначає дослідник, «люди змінюються не лише тоді, коли переосмислюють свої думки, але тоді, коли серце набуває нової орієнтації на Бога» [9, с. 67].

1) «Спека»: життєві обставини як каталізатор внутрішніх процесів.

Перший компонент моделі – «спека» (heat) – означає будь-які зовнішні ситуації та події, з якими стикається людина: труднощі, втрати, стрес, позитивні виклики або навіть щоденні дрібні подразники [14, с. 92]. Для ВПО «спекою» є війна, вимушене переселення, втрата соціальних зв'язків, невизначеність, тривалі побутові труднощі та адаптація до нового середовища. Паулюсон

підкреслює, що життєві обставини не є головною причиною гріховної чи деструктивної поведінки, але вони виявляють те, що вже є в серці людини: «Труднощі не створюють наші реакції; вони оголюють те, що ми носимо всередині» [9, с. 81].

2) «Дія»: поведінка, емоції та реакції на життєві виклики.

Другий елемент – «дія» охоплює те, що людина говорить, робить, відчуває або на що спрямовує свою увагу як відповідь на «спеку». Це поведінковий рівень, який легко спостерігати: скарги, паніка, агресія, уникання, надмірний контроль, безсилля чи навпаки – довіра, молитва, конструктивна комунікація [34, с. 134]. У контексті ВПО саме ці реакції часто стають предметом психологічного супроводу, адже люди переживають втрату стабільності, відчуття загрози, тривожність або апатію. Важливо, що модель розглядає поведінку не як ізольоване явище, а як прояв глибинних переконань і бажань.

3) Бажання та вірування як внутрішній центр людини.

Наступна частина моделі заглиблюється у «підземний рівень» – те, що не видно ззовні. Тут Паулюсон говорить про глибинні бажання (desires) та вірування (beliefs), які формують внутрішній мотив і напрямок людських рішень. Саме на цьому рівні виявляється серце людини, той центр, який згідно з біблійною антропологією визначає думки, емоції й поведінку (Прип. 4:23). Бажання можуть бути як добрими (потреба в безпеці, близькості, любові, стабільності), так і викривленими, коли стають надмірними або перетворюються на вимоги: «мені повинні», «я не можу бути щасливим без...», «я втратив сенс, бо...». Д. Паулюсон зауважує: «Наші серця завжди чогось прагнуть: питання лише в тому, чи зосереджені ці прагнення на Богові, чи на ідолах-замінниках» [9, с. 115].

Водночас вірування – це те, що людина приймає за правду. Це відповіді на питання: хто я? що цінне? що дасть мені безпеку? хто контролює життя? Для ВПО ця сфера часто деформована травматичним досвідом: «я нікому не потрібен», «мені треба самому добитися», «Бог мене залишив» [40, с. 67]. Саме

ці підсвідомі переконання підсилюють тривогу та депресивні стани, навіть якщо зовні людина виглядає стабільною.

4) «Наслідки»: результат поведінки та дії зовнішніх сил.

Четвертий компонент – «наслідки» (consequences). Людина очікує певного результату від своїх дій: заспокоєння, безпеки, прийняття, швидкого вирішення проблем. Проте часто вона отримує зовсім інше: посилення конфлікту, втому, розчарування, емоційне виснаження. Важливим інсайтом Раулюсона є те, що наслідки не завжди прямо залежать від дій людини, оскільки «в реальному житті діють численні сили – соціальні, духовні, тілесні, обставинні – які формують результат незалежно від наших намірів» [9, с. 142]. Це особливо актуально для ВПО, адже навіть найкращі намагання не здатні повернути дім, зупинити війну чи змінити зовнішні умови. Тому модель спрямовує людину не лише на зміну поведінки, а на формування довіри Богу та внутрішньої стійкості, основаної на Божих обітницях [3, с. 178].

5) Бог – погляд з Божої перспективи.

Ключовий момент моделі – бачити ситуацію очима Бога. На цьому етапі вводиться біблійне вчення про те, що істина про людину й обставини має визначатися не тим, що відчувається або здається, а тим, що говорить Бог [80, с. 94]. Тому Д.Паулюсон наголошує: «Зміни починаються тоді, коли ми дозволяємо Божому слову тлумачити наші обставини, а не навпаки» [9, с. 156].

6) Оновлені бажання та вірування: формування нової ідентичності.

Як результат роботи з Писанням та внутрішнім аналізом формуються оновлені бажання та вірування, які стають частиною нової духовної ідентичності людини. Це процес переорієнтації серця, який згідно з протестантською традицією відповідає біблійному процесу освячення (Рим. 12:2). Людина перестає прагнути лише контролю, стабільності чи самозахисту, і натомість вчиться спрямовувати бажання до Бога: шукати Його мудрості, Його волі, Його опори [15, с. 221]. Зміна вірувань означає прийняття біблійних істин – про гідність людини, Божу присутність, надію й майбутнє.

7) Нові дії.

Коли змінюється серце, змінюється і поведінка. Оновлені бажання ведуть до нових дій: конструктивного вирішення конфліктів, розвитку комунікації, прощення, служіння іншим, формування реалістичних очікувань, практик вдячності та довіри. [82, с. 189]. Для ВПО це може означати подолання емоційної ізоляції, відкритість до соціальної підтримки, участь у спільнотах, більш стабільну саморегуляцію.

#### 8) Нові наслідки.

Останній елемент – нові наслідки, які є результатом не лише людських рішень, але й Божої підтримки. Плід таких змін – не завжди буде змінена зовнішня ситуація, але змінене серце, емоційна стійкість, мир, надія та внутрішня рівновага [64, с. 156]. Це особливо важливо для ВПО, оскільки їхні зовнішні обставини можуть залишатися складними, але внутрішній стан може істотно покращитися.

### **3.2 Зміст релігійно-екзистенційних просвітницьких занять**

#### **Зустріч 1**

На обговорення відбувається представлення ведучого та учасників, формулювання очікувань і пояснення правил групи. Особлива увага приділяється добровільності участі, відсутності критики, безпеці висловлювань та уникненню непроханих порад. Учасники дізнаються, що впродовж усієї програми ми спиратимемося на біблійні тексти, які слугуватимуть основою для роздумів, але кожен буде робити висновки самостійно.

Ключовий текст Писання Мт. 7:24–27. Метафора 2 будинки.

Головна метафора цієї зустрічі – слова Ісуса про дві оселі: одну, збудовану на піску, та іншу, збудовану на скелі - Рисунок 5. Вітер, повінь і буря приходять до обох будинків, але лише другий залишається непорушним. Особливо підкреслюється фраза, що мудрий чоловік «копав і поглибив» (Лк. 6:48), що вимагає часу, наполегливості та внутрішньої роботи. Як пише Тімоті Келлер:

«Бурі не створюють нашого фундаменту, але вони дуже чітко показують, на чому він насправді стоїть» [5, с. 124].



Рисунок 3.1 - Два будинки

Для ВПО ця метафора має особливе значення: труднощі війни, втрати, переїзд та невизначеність не є причиною внутрішнього руйнування, але виявляють, чи опирається життя на надійну основу, чи на тимчасові та крихкі опори.

Далі учасникам презентується схема «Моделі внутрішніх змін» (адаптація моделі Паулюсона) дивись додаток. Рисунок із двома будинками демонструє різницю між життям, заснованим на власних ресурсах, та життям, заснованим на Божому слові (Дивись рисунок 1).

Також учасники навчаються описувати інтенсивність своїх труднощів за суб'єктивною шкалою 1–10, що допоможе надалі точніше висловлювати свій емоційний стан [75, с. 78].

Основні теми для обговорення:

- чи є надія для того, у кого життя руйнується на очах?
- чи є труднощі причиною руйнації життя?
- у чому різниця між піщаним і міцним фундаментом?
- які «бурі» сьогодні переживає кожен учасник?
- що означає «копати глибше» для вас?

Висновки, до яких приходять учасники:

- труднощі не руйнують людину самі по собі – вони лише виявляють основу, на якій побудоване життя;

- людині потрібен міцний фундамент, який не залежить від обставин;
- Боже слово може бути надійною основою, яка не змінюється навіть під час великих втрат;
- проходження складного періоду можливе, якщо людина готова вкладати зусилля в «копання та поглиблення»;
- участь у програмі – це добровільний шлях до внутрішніх змін, що потребує відкритості та підтримки спільноти.

## Зустріч 2

Ключовий текст Писання: Єремії 17:5–8.

Текст Єремії пропонує два контрастних образи – «кущ у пустелі» та «дерево, посаджене над водою». Цей поетичний паралелізм дозволяє глибоко осмислити питання внутрішньої опори, надії та витривалості. Важливо, що в обох випадках приходить «спека» та «рік посухи» – тобто складні обставини різної інтенсивності - Рисунок 6.

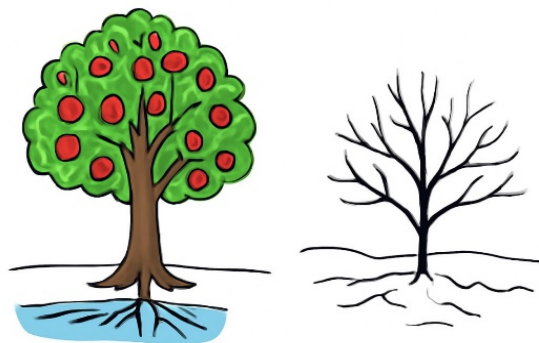


Рисунок 3.2 – Два дерева

Завдання. Розділити групу навпіл, дати кожній підгрупі попрацювавши разом, представити для всіх, що характеризує кущ і дерево.

Кущ характеризується самотністю, засушливістю і відсутністю ресурсів. Він «не зустрічає доброго» – це образ життя, яке покладається лише на себе та свої сили. Як зазначає Дуглас Стюарт: «Життя без справжнього джерела живлення завжди перетворюється на боротьбу за виживання» [13, с. 89].

Дерево, навпаки, має глибоке коріння, орієнтоване на постійне джерело. Воно не стає слабшим від спеки, бо його сила походить не із зовнішньої погоди, а з внутрішнього живлення. Н. Т. Райт пише: «Надія – це не емоція, а розташування коренів у тому, що сильніше за обставини» [16, с. 167].

Обидва образи демонструють різні стратегії життя. Учасники групи розмірковують, із яким образом асоціюється їхнє нинішнє життя: відчуття спустошеності, нестачі сил, самотності чи навпаки – досвід підтримки, стабільності, надії.

Далі обговорюється питання: від чого залежать «корені» людини та що є її джерелом? Як пише Джон Стоут: «Той, хто довіряє Богові, має внутрішні ресурси навіть тоді, коли зовнішній світ висихає» [48, с. 203].

#### **Основні теми для обговорення:**

- що об'єднує обидві рослини? що їх відрізняє?
- які риси куща та дерева кожен бачить у власному житті?
- які «джерела» людина шукає у складні моменти?
- що означає плодоносити навіть у «рік посухи»?
- у чому різниця між виживанням і розвитком?
- як формується внутрішня надія?

Висновки, до яких приходять учасники:

- складні обставини самі по собі не визначають якість життя – усе залежить від того, з якого джерела людина живиться;
- життя без опори на Бога стає схожим на кущ - самотність, нестача сил, відсутність плоду;
- довіра до Бога формує внутрішню стійкість, яка не залежить від зовнішніх умов;
- людина може бути соковитою та плодоносити навіть у найважчі часи, якщо має глибокі духовні корені;
- надія відкривається тоді, коли людина визнає потребу в підтримці Творця та в прийнятті Його перспективи на життя.

### Зустріч 3

Третьої зустрічі ми зосереджуємося на трьох ключових елементах з моделі внутрішніх змін – спека, дія, наслідки. Основна мета – допомогти учасникам навчитися бачити ці три пункти у своєму житті, а також зрозуміти, як вони взаємодіють між собою. Для цього використовуємо біблійну історію Наомі з книги Рут 1:1-14, яку розподіляємо на окремі ситуації. Це дає можливість на прикладі побачити, як одна ситуація стає Спекою, як з'являється певна дія, а потім приходить наслідок.

Учасники вчаться помічати, що наслідки не завжди приходять одразу і часто виглядають ніби не пов'язаними з моєю дією [48, с. 145]. Поки людина має сили й певний ресурс, вона схильна брати ініціативу у свої руки, діяти на власний розсуд і приймати рішення самостійно. Але, не помічаючи цього, вона може жити ніби «по колу»: сьогоднішні дії приносять наслідки, які стають завтрашньою Спекою, і цикл триває знову. Саме так відбувалося і з Наомі – її рішення рухали її життя певним шляхом, але не давали бажаного результату.

Перелом у цій історії настає тоді, коли Наомі починає рухатися у напрямку Бога – не тоді, коли вона має відповіді, сили або ресурси, а коли просто йде до Нього, довіряючись Його діям. З цього моменту змінюються не лише її рішення, але й наслідки: вона думала, що повертається додому сама, але Бог дарує їй доньку в особі Рут. І в кінці історії ми бачимо, що Господь дає їй набагато більше, ніж вона могла очікувати: онука, який стане дідом царя Давида, а в майбутньому – частиною родоводу Ісуса Христа.

Цей біблійний приклад навчає учасників спостерігати за власними життям: визначати, що є спека для мене зараз, які рішення вони приймають у відповідь, та які наслідки приходять. Але головне – побачити, що цикл може бути зупинений, коли людина змінює напрямок серця і починає рухатися до Бога, довіряючи Його волі та Його діям у своєму житті.

### Зустріч 4

На четвертій зустрічі увага учасників переходить від зовнішніх елементів Моделі внутрішніх змін – Спеки, Дії та Наслідків – до її внутрішньої частини:

Бажань і Вірувань. Якщо зовнішні речі легше побачити й описати, то внутрішні – це майже завжди «невідома територія», яку люди рідко усвідомлюють і ще рідше аналізують. Саме тому ця зустріч покликана допомогти учасникам розпізнавати, що стоїть за їхніми діями, і чому вони реагують саме так, як реагують.

Для ілюстрації використовуємо відому притчу Ісуса Христа про Батька та молодшого сина (Лк. 15). Молодший син відкриває нам внутрішній світ людини – те, що зазвичай приховане:

- його бажання: свободи, ресурсу, можливості витратити й «жити для себе». Він хоче життя без обмежень, без відповідальності, без стосунків;
- його вірування: він переконаний, що справжнє життя ґрунтується на матеріальному – грошах, насолоді, розвагах. Він щиро вірить, що ресурси дадуть йому щастя: «коли матиму, тоді й житиму». А коли гроші закінчуються, він переходить до іншого вірування – «мені просто треба знайти роботу, і все вирішиться».

Та коли приходить сильний голод, зовнішня спека знову починає оголювати внутрішнє. Син раптом згадує, що у Батька «досхочу хліба» і життя значно краще, ніж те, у що він себе загнав [7, с. 178]. Саме тут і починається внутрішній рух – зміна вірувань. Він перестає вірити, що свобода поза домом дасть йому життя, і починає вірити, що істинне добро – бути з Батьком.

У цій притчі важливо також побачити, що перші кроки до повернення можуть містити помилки. Син готовий визнати два правильні моменти – те, що він згрішив проти неба і проти батька, він не достойний зватися сином, але одразу робить хибний висновок: «зроби мене наймитом».

Батько дає йому сказати про гріх і недостойність, але не дозволяє домовити про стан наймита. Він обриває його і приймає лише як сина, бо шлях повернення до Бога – це не шлях самоприниження чи самоспокути, а шлях прощення, і це є основа для відновлення стосунків [19, с. 134].

Це перегукується з історією Наомі: вона хотіла відправити невісток і залишитись одна, не розуміючи Божого плану; молодший син хотів стати наймитом, не розуміючи Батькового серця. Так само і сьогодні люди можуть

робити перші кроки до Бога, маючи помилки у віруваннях або хибні очікування. Але важливо не ідеальне розуміння – важливо почати рух до Нього, бо Бог уже готовий приймати, й благословляти, а далі Він буде виправляти і уточнювати.

На цій зустрічі ми допомагаємо учасникам побачити свої бажання та вірування – те, що наповнює серце і визначає реакції. Адже саме внутрішнє формує зовнішнє: те, у що ми віримо, народжує наші бажання; бажання приводять до дій; дії – до наслідків. І лише тоді, коли змінюється внутрішнє, змінюється і життя [38, с. 201].

### **Зустріч 5**

На п'ятій зустрічі ми продовжуємо досліджувати внутрішню сферу людини – Бажання та Вірування, але тепер фокус переносимо на образ старшого сина з притчі Ісуса (Лк. 15). Якщо молодший син був відкритим у своїх бажаннях і шукав їх здійснення далеко від батька, то старший демонструє інший шлях – зовні правильний, а всередині спотворений.

Старший син, так само як і молодший, має свої бажання. Він хоче матеріального, радості, святкування, визнання, хоче «погуляти з друзями» і витратити козеня на власне свято. Але на відміну від молодшого, він обирає іншу стратегію: не йти від батька, а залишатися поруч і «заробляти» його прихильність. Його вірування звучить приблизно так: «якщо я буду слухатися, працювати, виконувати – батько буде зобов'язаний дати мені те, що я хочу».

Зовні він слухняний, працюючий і зразковий. Та всередині – він настільки ж далекий від батька, як і молодший син, який жив у далекій країні. Старший син не спілкується з батьком по-справжньому, не ділиться бажаннями, не довіряє його серцю, не переймає його цінностей [69, с. 145]. Він вірить у силу заслуг, а не любові; у принцип «я достойний», а не «батько добрий».

Коли батько влаштовує свято для молодшого, старший син «сильно гнівається». Це гнів людини, яка вважає, що заслужила краще ставлення: «Я стільки років служу тобі... але ти ніколи не дав мені козеняти» (Лк. 15:29). Він осуджує молодшого брата, називаючи його «твій син», а не «мій брат», і цим показує: він поруч із батьком фізично, але далеко від нього серцем.

Ця частина притчі демонструє глибоку духовну проблему – фальшиве слідування за Богом. Воно може виглядати щиро: людина ходить у дім Отця, робить правильні речі, служить, виконує правила. Але її серце не любить Бога – воно лише використовує Його як засіб досягнення власних бажань. Це не стосунки сина з батьком, а працівника з роботодавцем: «я роблю – ти даєш».

Наприкінці притчі ми бачимо старшого брата «біля брами». Він відмовляється увійти на свято радості, хоча батько виходить до нього з любов'ю. Тут Ісус навмисно не завершує історію – ми не знаємо, чи зайде він усередину. Це символічний образ того, що внутрішня віддаленість від Бога може стати зовнішньою: або людина все ж увійде в близькі стосунки з Ним, або відійде ще далі.

Ця історія показує силу та небезпеку фальшивої духовності. Вона легко маскується під справжню, але відрізняється серцем. Молодший син був далеко тілом, але повернувся серцем. Старший – був близько тілом, але залишався далеко серцем. І поки батько кликав ближче молодшого, він так само кликав і старшого – до любові, до довіри, до справжніх стосунків.

### **Зустріч 6**

У цій історії ми беремо за основу приклад трьох друзів із книги Даниїла. Вони опинилися у ворожій країні як полонені, але отримали шанс навчатися й служити царю на відповідальних посадах. Завдяки своєму попередньому послуху Богові та вірності Його принципам вони отримали можливість керувати найкращою частиною вавилонської імперії.

Коли цар встановив день поклоніння ідолу, усі керівники мали бути присутні. Друзі приходять на це зібрання, бо розуміють, що повинні слухатися царя в усьому, що не суперечить Божому закону. Однак, коли настав момент поклоніння статуї, вони не стають помітно попереду, щоб викликати увагу, але й не кланяються. Вони намагаються залишитися непомітними, проте це не вдається – їх приводять до царя. Цар пропонує їм останній шанс виконати наказ, супроводжуючи його зневажливим викликом: «Який Бог зможе вас урятувати?»

У відповідь друзі спокійно пояснюють свою позицію. Їхній вибір і так зрозумілий, але вони свідомо свідчать: їхній Бог сильний урятувати їх від печі. Проте навіть якщо Бог цього не зробить, вони все одно не поклоняться. У цих словах – глибина віри: вони не намагаються керувати Богом і не ставлять умов. Бог – суверенний, усі рішення належать Йому. Їхнє завдання – довіряти Йому та зі смиренням приймати Його добрі й мудрі рішення, якими б вони не були.

Бог являє Свою силу, рятуючи їх, і це не лише прославляє Його, але й підносить його вірних слуг. Якщо попередня історія у цьому розділі була прикладом фальшивого слідування за Богом, то ця є яскравим і чистим свідченням справжньої довіри, покори й правильної взаємодії з владою: вірність Богові понад усе, але також послух царю там, де це не суперечить Божим заповідям.

### **Зустріч 7**

Тема цієї зустрічі – питання нашої самоідентифікації: хто ми є і на чому ґрунтується наше розуміння себе.

Вихідним текстом є Буття 1, де сказано, що Бог створив людину «за Своїм образом і Своєю подобою» (Бут. 1:26–27). Ми пояснюємо, що означає бути створеним за образом. Це не лише схожість за певними рисами, а передусім *представлення* Бога в Його світі. Давні люди добре розуміли цей образ: статуя чи зображення божества у храмі символізувало присутність цього божества.

Так, наприклад, у знаменитому храмі Артеміди в Ефесі стояла її статуя – не просто прикраса, а символ того, що ця богиня нібито панує над містом. Статуя була видимим образом, що вказував на владу й присутність.

Так само й людина: Бог поставив її у світі як Свій «образ», тобто як того, хто відображає Його характер і здійснює Його владу. Він створив нас, щоб ми були Його дітьми та царями на землі, а Він був Царем над царями (Бут. 1:26). Отже, людина повинна була керувати світом так, як керує Бог: у любові, мудрості й правді.

Але люди не схотіли цього шляху. Вони відмовилися від Божої влади й Божого характеру, і Божий образ був спотворений. Ісус описує це дуже різко в

Євангелії від Івана: *«Ви від батька – диявола... він неправдомовець і батько неправди»* (Ів. 8:44). Це не опис окремих злочинців – це діагноз людства без Бога. Ми стали схожими на диявола в тому, що зосередили любов лише на собі, втратили правдивість, легко обманюємо інших і самі піддаємося обману.

Отже, наше призначення – бути Божим образом. Представляти Його характер у світі. А для цього нам потрібно знову відображати те, що є в Ньому: ставитися до людей з любов'ю і жити в істині й говорити правду.

Це сьогодні одна з найбільших проблем людства – відсутність любові та правдивості. Але саме вони є основою справжнього образу Бога в людині. Коли ми повертаємося до Бога через Христа, Він відновлює в нас Свій образ і дає нам сили жити так, як ми були створені жити.

### **Зустріч 8**

На цій зустрічі ми розглядаємо, як відбулося гріхопадіння (Бут. 3) та яку надію Бог дав людині одразу після падіння.

У третьому розділі Буття описано, як людина, спокушена змієм, переступила Боже слово. Бог дав їй усе потрібне для життя, але також дав заповідь, яка мала виховувати довіру й послух. Дерево пізнання добра і зла саме по собі не було злим; навпаки, усе, що Бог створив, було добрим (Бут. 1:31). Ми можемо припускати, що Бог у свій час дав би людині доступ до його плодів, коли вона була б готова за Божою міркою. Але люди захотіли визначати добро і зло вже і самі, без Бога.

Унаслідок цього настала смерть – духовна, а згодом і фізична. Падіння людини вплинуло не лише на неї, але й на все творіння. Світ став місцем страждання, хвороб, руйнування. Прикладом загальної деградації є розповідь про потоп (Бут. 6–8). Пошкодженість природи ми бачимо і далі: мутації на рівні ДНК, генетичні хвороби, поступове погіршення здоров'я людства. У законі, даному Мойсеєві, шлюб між близькими родичами стає забороненим, бо рівень пошкодженості геному робить такі союзи небезпечними (Лев. 18).

Попри падіння Бог одразу дав надію. Він промовив до змія: насіння жінки розіб'є тобі голову (Бут. 3:15). Це перше пророцтво про Христа, Який прийде, щоб перемогти зло і відновити людину.

У третьому розділі Євангелія від Івана Ісус говорить про народження згори (Ів. 3). Людина може стати живою для Бога лише тоді, коли народиться від Духа. Це нове народження – відповідь на зруйнованість, спричинену гріхом. Людські сили не можуть повернути людину до життя, але Дух Божий творить у ній нове серце.

Бог не проти розвитку людини – навпаки, Він бажає нашого зростання. У Посланні до євреїв сказано про тих, хто має відчуття, привчені навиком розрізняти добро і зло (Євр. 5:14). Бог хоче, щоб ми дорослішали у розумінні Його волі, приходили до Нього й дозволяли Йому відновлювати нас. Тоді людина справді стає живою для Бога і здатною жити так, як задумано від початку.

### **Зустріч 9**

Ця зустріч відбувається після індивідуальної зустрічі, про яку буде сказано окреме. Тепер ми разом шукаємо відповідь на важливе питання: що Бог хоче від мене далі, як я можу слухатися Його у своєму щоденному житті.

Перший практичний крок – читати Біблію. Ми пояснюємо, що Біблія дана Богом для того, щоб відкрити людині Його характер, Його волю, Його шляхи. Вона є богонатхненною: Бог діяв через людей, щоб передати Своє слово, і тому Писанню можна довіряти як авторитетному джерелу істини (2 Тим. 3:16–17).

Біблія служить не лише для знання, а для того, щоб змінювати життя. Вона спрямовує, коригує, наставляє і підкріплює. Людина не може зростати у вірі без того, щоб регулярно чути голос Божий через Писання. Тому ми заохочуємо учасників читати Слово щодня, замислюватися над ним і шукати, що Бог говорить до їхнього серця.

Наприкінці зустрічі ми залишаємо виклик, оснований на словах з Ісуса Навина 1:8: хто наповнює своє життя Божим словом, роздумує над ним і прагне

виконувати – тому буде щастити. Це запрошення до практичного, щоденного послуху, в якому Бог формує характер людини та веде її шляхом благословення.

### **Зустріч 10**

На цій зустрічі ми читаємо другий розділ Дій апостолів і разом досліджуємо, що було характерним для життя перших християн. У Дії 2:42–47 ми бачимо кілька важливих ознак: вони перебували в науці апостолів, у спільних молитвах, у прославленні Бога, у добродійності, разом їли, ділилися всім необхідним, а також звершували причастя. Їхнє життя проходило і в домашніх зібраннях, і у більш офіційних зустрічах у храмі.

Через це ми пояснюємо, що Бог задумав духовне життя не як індивідуальну подорож. Людина створена так, щоб слідувати за Богом у спільноті, у церкві. Спільнота допомагає зростати, підтримує, коригує, навчає і дає можливість практично виявляти любов. Віруючі у Діях не жили вірою на самоті – Бог об'єднав їх у групу людей, яких Він покликав бути сім'єю одне для одного.

Однією з характерних рис перших християн була радість. І це напряду перегукується з нашим курсом, який має назву життя з радістю через внутрішні зміни. Радість виникає не лише в приємних обставинах, а є результатом оновлення серця і правильних взаємин із Богом та людьми.

Для ВПО, які сьогодні пережили втрати, змушені були залишити свої домівки, відділені від звичного середовища та спільноти, ця тема особливо важлива. Їм потрібно вибудовувати нові стосунки, інтегруватися у нове суспільство, відновлювати відчуття належності. Модель перших християн показує: спільнота віри є місцем, де люди знаходять підтримку, турботу, нову сім'ю і радість, яка народжується у стосунках з Богом і ближніми.

### **Зустріч 11**

Це завершальна зустріч нашого курсу, на якій ми підсумовуємо всі ключові ідеї, повторюємо модель внутрішніх змін та повертаємося до головної метафори курсу: дерево і кущ у пустелі. Саме через ці образи ми пояснюємо різницю між життям людини, яка покладається на себе, та життям людини, яка покладається на Бога і живе в стосунках із Ним.

Ми беремо за основу два тексти. Перший – із Послання до галатів (Гал. 5), де Павло говорить про плоди плоті та плід Духа. Ці переліки добре показують два типи життя: дії старої природи, що походять із старих вірувань і бажань, і дії оновленої природи – плід Духа, який народжується в людині, що довіряє Богові. Любов, мир, радість, довготерпіння та інші риси не є результатом людських зусиль. Це плід, який виростає там, де людина живе поруч із Богом і дозволяє Йому змінювати її серце.

Другий текст – із книги Єремії (Єр. 17:5–8). Тут ми бачимо контраст між кущем у пустелі та деревом, посадженим над водою. Кущ символізує людину, яка живе сама і покладається на плоть та людську силу. Він не бачить добра навіть тоді, коли воно приходить. Дерево ж символізує того, хто довіряє Богові. Воно живе в постійному зв'язку з садівником і водою, тому не боїться спеки, не втрачає листя і приносить плід. Саме довіра до Бога визначає різницю між порожнім життям і життям, сповненим плоду.

Це перегукується з плодом Духа. Радість, мир, доброта, вірність – усе це наслідки життя, яке з'єднане з Богом. Якщо людина прагне мати радість, вона не знайде її в обставинах чи власних зусиллях. Їй необхідно прийти до Бога, довіряти Йому у щоденних рішеннях, і тоді радість наповнить її серце як природний, живий плід. Саме це є кульмінацією всіх дванадцяти наших зустрічей, які об'єднані назвою – життя з радістю через внутрішні зміни.

### **3.3 Індивідуальна зустріч, як частина комплексу релігійно-екзистенційних просвітницьких занять**

Індивідуальна зустріч є завершальним і водночас надзвичайно важливим елементом нашого комплексу релігійно-екзистенційних просвітницьких занять. На відміну від групових зустрічей, де учасники рухаються разом у вивченні біблійних текстів, осмисленні життєвих ситуацій та аналізі внутрішніх змін, індивідуальна зустріч дає можливість зосередитися на одній конкретній людині, її досвіді, її внутрішньому світі та її духовному пошуку. Така зустріч триває

приблизно одну годину, але її вплив часто виявляється значно глибшим і тривалішим, ніж можна очікувати від цього проміжку часу.

Одним із головних завдань індивідуальної зустрічі є створення безпечного простору, де учасник може поділитися тим, що він узяв для себе з попередніх занять. Після десяти групових зустрічей люди зазвичай мають чимало думок, внутрішніх відкриттів і запитань. Дехто вперше звертає увагу на власні емоції і внутрішні реакції, дехто починає усвідомлювати, як саме працює модель внутрішніх змін у його житті, а хтось починає бачити взаємозв'язок між своїми вчинками, віруваннями і наслідками, які він отримує. Індивідуальна розмова дає можливість уважно вислухати людину, підтримати її і допомогти їй краще сформулювати свої думки.

Дуже важливо, що в індивідуальному форматі учасник може поставити будь-які запитання, які з'явилися в нього під час курсу. У груповій роботі не завжди доречно говорити про особисте переживання, а інколи людині складно одразу зважитися сказати те, що її справді хвилює. Під час індивідуальної зустрічі учасники часто підіймають питання щодо власних стосунків із Богом, пережитих втрат, складних рішень, болючих життєвих ситуацій чи сумнівів, які вони не хочуть обговорювати при інших. Такі розмови дозволяють краще зрозуміти, де саме людина зараз перебуває внутрішньо, і які кроки вона готова зробити далі.

Важливою частиною цієї зустрічі є можливість запропонувати учаснику за бажанням розкласти його власну життєву ситуацію за моделлю внутрішніх змін. На практиці це допомагає людині побачити:

- яка саме «спека» сьогодні впливає на її життя;
- які дії вона робить або не робить у відповідь на цю спеку;
- які наслідки цих дій вона має;
- які бажання та вірування рухають її рішеннями;
- що саме потрібно змінити, щоб її життя стало більш цілісним і

наповненим.

Коли людина вперше бачить свою ситуацію на папері, поділену на складові, це майже завжди викликає ефект прояснення. Те, що раніше здавалося хаотичним, важким чи незрозумілим, раптом набуває логіки. Учасники часто кажуть, що саме на індивідуальній зустрічі вони вперше побачили, який внутрішній процес стоїть за їхніми вчинками та емоціями. У багатьох це стає початком реальних змін: люди починають по-іншому реагувати на труднощі, переосмислюють свої мотиви, переглядають рішення, які раніше здавалися очевидними.

Ще одним важливим елементом індивідуальної зустрічі є розмова про стосунки людини з Богом. Це не формальне запитання, а щирий і простий діалог. Ми запитуємо: чи довірила людина своє життя Богові? Якщо ні, то що саме їй заважає зробити цей крок? Нерідко учасники говорять про страх, невпевненість, сумніви або досвід болю, який стоїть між ними і вірою. У теплій і передбачуваній атмосфері вони можуть уперше чесно проговорити це вголос. Інколи саме під час цієї зустрічі людина робить крок віри, вперше молиться до Бога або вперше усвідомлює, що хоче слідувати за Ним. А інколи вона просто отримує шанс подумати про це глибше і спокійніше, ніж раніше.

Атмосфера цієї зустрічі має велике значення. Ми створюємо простір, де панують доброзичливість, прийняття, повага та щирість. Це не інтерв'ю і не допит, а партнерська розмова, де людина може бути собою. Тут є місце і для радості, і для сліз, і для тиші, і для відвертості. Учасники нерідко зізнаються, що індивідуальна зустріч стала для них однією з найбільш цінних частин курсу. Вони відчують, що їх почули, прийняли і підтримали, а їхній шлях був важливим.

Таким чином, індивідуальна зустріч, допомагає людині з'єднати отримані знання з власним життям, побачити власний шлях і визначити, куди рухатися далі. Саме в індивідуальному форматі багато учасників найглибше переживають сенс внутрішніх змін: розуміють себе, відкриваються для діалогу з Богом та усвідомлюють, що зміни можливі і реальні. Це робить індивідуальну

зустріч важливою складовою духовного та особистісного зростання кожного учасника.

### **3.4 Практичні рекомендації для психологів-практиків та фахівців соціальної сфери щодо корекції емоційного стану внутрішньо переміщених осіб**

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтверджують доцільність комплексного підходу до корекції емоційного стану внутрішньо переміщених осіб, який поєднує психологічні, соціальні та духовно-екзистенційні ресурси. На основі проведеної апробації комплексу релігійно-екзистенційних просвітницьких занять сформульовано низку практичних рекомендацій для психологів-практиків, соціальних працівників та фахівців, залучених до роботи з ВПО.

По-перше, у роботі з внутрішньо переміщеними особами доцільно розглядати їхній емоційний стан не лише як наслідок травматичних подій, а й як прояв глибшої екзистенційної кризи, пов'язаної з втратою сенсу, ідентичності та відчуття життєвої опори. Практикам рекомендується враховувати духовно-сміслові потреби клієнтів, особливо у випадках, коли спостерігається стійка тривожність, депресивні переживання або відчуття безнадії, що не зменшуються виключно за рахунок стандартних психологічних інтервенцій.

По-друге, ефективною формою роботи є групові заняття, які створюють безпечний простір для обговорення особистого досвіду, переживань та життєвих труднощів. Груповий формат сприяє зменшенню соціальної ізоляції, формуванню відчуття приналежності та взаємної підтримки, що є важливим ресурсом для ВПО. Психологам і соціальним працівникам рекомендується використовувати елементи психоосвіти, рефлексивні вправи та дискусії навколо універсальних екзистенційних тем (сенси життя, надія, свобода вибору, відповідальність, переживання втрати).

По-третє, доцільним є інтегрування релігійного компонента у роботу з тими внутрішньо переміщеними особами, для яких віра є значущим життєвим

ресурсом. Використання біблійних наративів, прикладів подолання страждань, а також осмислення духовних цінностей сприяє формуванню нових смислів і підтримує внутрішню стійкість особистості. Водночас фахівцям важливо дотримуватися принципу добровільності та поваги до світоглядних переконань кожного учасника, уникаючи нав'язування релігійних поглядів.

По-четверте, психологам-практикам варто використовувати міждисциплінарний підхід у роботі з ВПО, налагоджуючи співпрацю з соціальними службами, волонтерськими організаціями та релігійними громадами. Така взаємодія дозволяє забезпечити не лише психологічну, а й соціальну та духовну підтримку, що є особливо важливим у процесі адаптації до нових умов життя.

По-п'яте, фахівцям соціальної сфери рекомендується проходити додаткове навчання з питань екзистенційної та духовно орієнтованої психологічної допомоги. Розуміння базових екзистенційних категорій, а також механізмів впливу віри та сенсу життя на емоційний стан особистості підвищує ефективність професійної діяльності та зменшує ризик емоційного вигорання самих спеціалістів.

По-шосте, у процесі роботи з ВПО важливо здійснювати регулярну діагностику емоційного стану з використанням валідних психодіагностичних методик. Це дозволяє своєчасно виявляти негативну динаміку, оцінювати ефективність застосованих інтервенцій та за необхідності коригувати програму психологічної підтримки.

Таким чином, практичні рекомендації, сформульовані на основі даного дослідження, підтверджують ефективність релігійно-екзистенційного підходу як складової комплексної психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Їх впровадження у практику роботи психологів та фахівців соціальної сфери сприятиме зниженню рівня тривожності та депресивних проявів, відновленню емоційної рівноваги, формуванню життєвої стійкості та адаптації ВПО в умовах тривалої соціальної кризи.

## Висновки до розділу

Розділ 3 присвячений практичній частині курсу, в якій учасники знайомляться з моделлю внутрішніх змін та застосовують її у своєму житті через серію зустрічей. Основним завданням цього розділу було не тільки донести учасникам знання про духовні принципи з біблійних історій, але й допомогти їм побачити, як ці принципи проявляються у власних життєвих ситуаціях. Протягом курсу учасники поступово вчаться розрізняти зовнішні та внутрішні процеси, усвідомлювати свої бажання та вірування, а також спостерігати, як вони впливають на їхні дії та наслідки.

Перші зустрічі фокусувалися на зовнішніх аспектах моделі змін – спека, дія, наслідки. Використання прикладів із книги Рут дозволило учасникам на конкретних історіях побачити, що наслідки подій у житті не завжди прямо пов'язані з тим, що людина робить. Через історію Наомі учасники могли зрозуміти, що дії, які здаються правильними з людської точки зору, не завжди приводять до очікуваного результату. Цей підхід допомагає людям навчитися аналізувати своє життя без осуду, відсторонено та конструктивно.

Наступні зустрічі були присвячені внутрішнім аспектам моделі – бажанням і віруванням. Використання притчі про молодшого та старшого сина допомогло учасникам побачити, як різні внутрішні установки формують поведінку людини. Молодший син символізує прагнення до свободи та незалежності, вірування у силу матеріального, тоді як старший син демонструє зовнішнє слухняне поведження без внутрішньої згоди з цінностями батька. Через ці приклади учасники навчалися розпізнавати свої власні фальшиві установки, розуміти, які вірування обмежують їхній розвиток, та шукати шлях до щирого слідування за Богом.

Особливе місце в розділі займала тема справжнього слідування за Богом і прийняття Його рішень. На прикладі трьох друзів із книги Даниїла учасники бачать, що довіра до Бога не означає повного контролю над обставинами, а смиренне прийняття Його рішення, яке є добрим і правильним. Це дозволяє

відокремити справжню віру від фальшивого слідування, коли зовнішні дії можуть створювати ілюзію слухняності, але внутрішня позиція залишається відстороненою.

Важливою темою була самоідентифікація людини через образ Божий і спотворення цього образу внаслідок гріхопадіння. Буття 1 і 3, а також тексти з Євангелія від Івана демонструють, що людина створена для того, щоб бути образом Бога, проявляти любов, мудрість і відповідальність у світі. Втім, через гріхопадіння і власний вибір люди часто відходять від цього образу, наслідують спотворений образ і стають схожими на диявола - зосередженими на собі та своїх потребах. Під час курсу учасники отримали можливість аналізувати ці процеси у власному житті, розпізнавати моменти, коли їхні бажання та вірування віддаляють їх від Бога, і замислюватися над шляхами виправлення.

Значна увага приділялася практичним діям, які дозволяють людині інтегрувати отримані знання у повсякденне життя. Читання Біблії та застосування біблійних принципів у конкретних життєвих ситуаціях, участь у спільноті церкви та інтеграція у соціальні відносини – це ті конкретні кроки, які допомагають закріпити внутрішні зміни і отримати плід Духа, як це показано в заключній частині курсу через метафору дерева та куща у пустелі. Учасники вчаться розрізняти плоди плоті та плід Духа, усвідомлювати, що справжня радість і зміни приходять не через зовнішні досягнення, а через довіру до Бога, спільноту і правильні внутрішні установки.

Окремо слід відзначити значення індивідуальної зустрічі, яка є важливим елементом курсу. Вона дозволяє учаснику перевести отримані знання у власний досвід, усвідомити свої сильні та слабкі сторони, відкрити серце для Бога і прийняти персональні рішення щодо свого духовного шляху. Ця зустріч формує глибоке розуміння моделі змін, допомагає інтегрувати біблійні принципи у життя і дає відчуття підтримки та безпеки, що особливо важливо для людей, які пережили втрати, стрес чи вимушене переселення.

У підсумку, розділ 3 демонструє, що духовно-екзистенційні просвітницькі заняття можуть бути ефективним інструментом для розвитку внутрішніх змін.

Завдяки поєднанню групових та індивідуальних зустрічей, використанню біблійних історій, аналізу бажань і вірувань, учасники отримують можливість не лише розуміти свої дії та наслідки, але й усвідомлено рухатися шляхом духовного зростання. Результатом цього процесу стає не лише глибше пізнання себе і своїх стосунків з Богом, але й конкретні практичні кроки, що ведуть до більш цілісного, радісного і гармонійного життя.

Цей розділ підтверджує важливість комплексного підходу, коли навчання поєднує біблійні знання, психологічне осмислення та практичні дії, що дозволяє людям переживати внутрішні зміни, розпізнавати власні ресурси і обмеження, а також приймати мудрі рішення у реальному житті.

Крім того, результати практичної реалізації курсу дозволили сформулювати низку прикладних рекомендацій для психологів-практиків та фахівців соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами. Досвід проведення групових та індивідуальних занять підтверджує доцільність використання духовно-екзистенційного підходу як складової комплексної психологічної допомоги. Поєднання психоосвітніх елементів, рефлексії внутрішніх процесів, біблійних наративів та групової підтримки створює безпечний простір для усвідомлення емоційних переживань, відновлення сенсу життя та формування внутрішньої стійкості.

Таким чином, розділ 3 не лише демонструє ефективність запропонованого курсу як засобу внутрішніх змін, але й підтверджує можливість його застосування у практиці психологічної та соціальної роботи з ВПО. Запропонований підхід сприяє корекції емоційного стану, зниженню рівня тривожності й емоційного виснаження, а також підтримує процес адаптації до нових життєвих умов через відновлення духовних і особистісних ресурсів. Отримані результати можуть бути використані як основа для подальшого впровадження подібних програм у діяльність соціальних служб, релігійних громад та центрів психологічної допомоги.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та можливостей його корекції через релігійно-екзистенційні просвітницькі заняття. Метою роботи було обґрунтувати ефективність духовно-психологічного підходу в підтримці емоційного благополуччя ВПО та розробити практичний інструментарій для психологів-практиків і фахівців соціальної сфери. Згідно із завданнями дослідження, отримано такі результати.

1. Теоретично проаналізовано психологічну специфіку емоційного стану внутрішньо переміщених осіб та визначено можливості його корекції в межах екзистенційно орієнтованого підходу.

Емоційний стан ВПО виявляє поєднання тривожності, напруженості, апатії, розгубленості та втрати контролю над життям. Він формується під впливом травматичних факторів вимушеного переселення, втрати дому, соціальних зв'язків і стабільного життєвого середовища. Науковий аналіз показав, що тривале перебування у стані невизначеності спричиняє появу стійкої тривожності, депресивності, зниження працездатності та самооцінки. Екзистенційна психологія пропонує цілісний підхід до розуміння цих проявів, розглядаючи їх не лише як симптоми стресу, а як наслідок втрати сенсу та ціннісних орієнтирів. Психологічна корекція у цьому контексті передбачає допомогу людині в пошуку нового сенсу, прийнятті реальності, усвідомленні власної свободи вибору й відповідальності за життя.

2. Теоретично з'ясовано особливості впливу релігійно-екзистенційних чинників на емоційний стан особистості в кризових умовах.

Визначено, що релігійна віра, духовні практики та екзистенційна рефлексія сприяють стабілізації емоційного стану людини й формуванню психологічної стійкості. Пошук сенсу, прийняття страждання, надія та довіра до Бога виступають внутрішніми ресурсами подолання кризи. Доведено, що релігійно-екзистенційний підхід дозволяє не лише знизити тривожність і

депресію, а й вибудувати глибоку систему цінностей та внутрішню опору в умовах невизначеності. Поєднання екзистенційно-психологічних принципів із релігійним світоглядом створює умови для гармонізації внутрішнього життя, зменшує почуття самотності й підтримує віру в майбутнє.

3. Емпірично досліджено емоційний стан внутрішньо переміщених осіб і визначено необхідність його психологічної корекції.

Дослідження охопило 36 ВПО віком від 21 до 80 років, які взяли участь у програмі релігійно-екзистенційних занять. Для діагностики використано чотири методики: шкалу психофізіологічного самопочуття О. М. Кокуна, шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна, шкалу депресії В. Зунга та Госпітальну шкалу тривоги й депресії (HADS). На початковому етапі виявлено середній або підвищений рівень тривожності, субдепресивні стани, емоційне виснаження і зниження настрою. Після проходження програми спостерігалася чітка позитивна динаміка: покращення самопочуття, настрою, працездатності, зниження тривоги й депресивних проявів. Це засвідчило ефективність глибинної роботи з емоційними переживаннями через поєднання психологічних і духовних практик.

4. Розроблено та апробовано комплекс релігійно-екзистенційних просвітницьких занять, спрямованих на оптимізацію емоційного стану ВПО.

Комплекс складався з 11 групових і однієї індивідуальної зустрічі, побудованих на біблійних метафорах, історіях та екзистенційних концептах. Кожна зустріч мала чітку тематичну структуру: осмислення страждання, пошук внутрішньої опори, робота з бажаннями та віруваннями, формування нового сенсу, відновлення довіри, побудова спільноти. Програма ґрунтувалася на адаптованій моделі внутрішніх змін Девіда Паулюсона, принципах логотерапії В. Франкла та психологічних підходах Ірвіна Ялома. Її ефективність проявилася у статистично значущому зниженні тривожності та депресії, зростанні впевненості, активності та емоційній стабільності. Релігійно-екзистенційні заняття показали себе як дієва форма психологічної підтримки ВПО, що поєднує саморефлексію, духовно-ціннісний компонент і соціальну взаємопідтримку.

5. Розроблено практичні рекомендації для психологів-практиків та фахівців соціальної сфери щодо корекції емоційного стану внутрішньо переміщених осіб.

Запропоновано використовувати духовно-психологічні ресурси у кризовому консультуванні: роботу зі смислами, підтримку релігійних переконань клієнтів, створення груп взаємопідтримки на базі громад і церков, а також застосування біблійних метафор як інструментів рефлексії. Рекомендовано інтегрувати духовний вимір у психологічну практику, зберігаючи повагу до індивідуальних переконань клієнта.

Загальний підсумок. Усі поставлені завдання дослідження виконано, мету роботи досягнуто, гіпотезу підтверджено. Релігійно-екзистенційний підхід довів свою ефективність у корекції емоційного стану внутрішньо переміщених осіб, сприяючи зниженню тривожності й депресивності, підвищенню психофізіологічного благополуччя, пошуку сенсу та духовному оновленню.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються у розширенні вибірки дослідження, застосуванні програми в інших соціокультурних контекстах, а також у розробці тренінгових і консультативних модулів для фахівців, що працюють з травмою війни та наслідками вимушеного переміщення населення.

**ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ**

1. Berry J. W. Acculturation and adaptation in a new society. *International Migration*. 1992. Vol. 30, Iss. s1. P. 69–85. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2435.1992.tb00776.x>.
2. Bjelland I., Dahl A. A., Haug T. T., Neckelmann D. The validity of the Hospital Anxiety and Depression Scale: an updated literature review. *Journal of Psychosomatic Research*. 2002. Vol. 52, Iss. 2. P. 69–77. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(01\)00296-3](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(01)00296-3).
3. Crabb L. *Understanding People: Deep Longings for Relationship*. Grand Rapids: Zondervan, 2013. 208 p.
4. Folstein M. F., Luria R. Reliability, validity, and clinical application of the visual analogue mood scale. *Psychological Medicine*. 1973. Vol. 3, No. 4. P. 479–486. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0033291700054283>.
5. Keller T. *The Reason for God: Belief in an Age of Skepticism*. New York: Penguin Books, 2008. 336 p.
6. Längle A. Existential analysis. *European Psychotherapy*. 2005. Vol. 6, No. 1. P. 23–38.
7. Nouwen H. *The Return of the Prodigal Son: A Story of Homecoming*. New York: Image Books, 1994. 160 p.
8. Peterson E. *Under the Unpredictable Plant: An Exploration in Vocational Holiness*. Grand Rapids: Eerdmans, 1994. 224 p.
9. Powlison D. *Seeing with New Eyes: Counseling and the Human Condition through the Lens of Scripture*. Phillipsburg: P&R Publishing, 2010. 304 p.
10. Smedes L. *Shame and Grace: Healing the Shame We Don't Deserve*. New York: HarperOne, 1993. 160 p.
11. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970.
12. Stott J. *The Message of Romans: God's Good News for the World*. Downers Grove: InterVarsity Press, 2001. 448 p.

13. Stuart D. Hosea–Jonah: Word Biblical Commentary. Grand Rapids: Zondervan, 1987. 544 p.
14. Tripp P. Instruments in the Redeemer's Hands. Phillipsburg: P&R Publishing, 2002. 352 p.
15. Welch E. When People Are Big and God Is Small. Phillipsburg: P&R Publishing, 1997. 240 p.
16. Wright N. T. Surprised by Hope. New York: HarperOne, 2008. 352 p.
17. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 524 p.
18. Yalom I. D. The Gift of Therapy. New York: HarperCollins, 2002. 288 p.
19. Yancey P. What's So Amazing About Grace? Grand Rapids: Zondervan, 2002. 304 p.
20. Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1983. Vol. 67, No. 6. P. 361–370. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>.
21. Александров О. О. Тілесність у психологічному консультуванні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 34. С. 149–162.
22. Балашова Т. І. Шкала зниженого настрою – субдепресії (ШЗНС). *Суїцидологія в соціальній роботі*. Чернігів: ЧМНУ, 2014. С. 181–185.
23. Біблія / пер. Р. Турконяка. Київ: Українське Біблійне Товариство, 2020. 1456 с.
24. Блинова О. Є. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб. Київ: Галком, 2018. 156 с.
25. Блинова О. Є., Каганець І. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: науково-методичний посібник. Київ: ТОВ "Видавництво "Юстон", 2015. 92 с.
26. Богомаз В., Гаврилькевич В. Емпіричне дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XV Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 27 листопада 2025 р.). Хмельницький, 2025. С. 34–38.

27. Богомаз В., Гаврилькевич В. Зміни в емоційному стані внутрішньо переміщених осіб унаслідок їх участі у релігійно-екзистенційних просвітницьких заняттях. *Stredoevropsky vestnik pro vedu a vyzkum: Multidisciplinárny mezinárodní vědecký magazín*. Praha, České republika: Publishing house Education and Science s.r.o., 2025. Vol. 2, № 12. S. 19–33. URL: <https://phes.com.ua/ojs/index.php/www/uk/issue/view/4/6>

28. Боднар А. М., Чухрій І. В. Методологічні основи психодіагностики. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2015. 240 с.

29. Бондаренко О. Біблійна антропологія та практична психологія. Київ: Дух і Літера, 2020. 256 с.

30. Бочелюк В. Й. Психологічна стійкість особистості. Київ: Знання України, 2015. 278 с.

31. Бубер М. Два образи віри / пер. з нім. Київ: Дух і Літера, 1999. 166 с.

32. Бубер М. Я і Ти / пер. з нім. Київ: Дух і Літера, 2012. 144 с.

33. Буз С. В. Екзистенційна провина та відповідальність. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7, Вип. 41. С. 172–183.

34. Василенко Л. Психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб. Харків: Права людини, 2021. 184 с.

35. Василюк Ф. Є. Психологія переживання. Київ: Либідь, 2003. 384 с.

36. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у роботі з травмою. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 195–207.

37. Волошина Н. В. Релігія як ресурс подолання кризи. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 228–241.

38. Горбатюк С. Духовні чинники психологічного благополуччя особистості. Острог: НУ «Острозька академія», 2021. 234 с.

39. Гриневич І. С. Адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 127–141.

40. Гриневич М. Травма війни та шляхи відновлення. Львів: Свічадо, 2022. 198 с.

41. Грудем В. Систематичне богослов'я / пер. з англ. Київ: Дух і Літера, 2018. 1584 с.
42. Гундертайло Ю. Д. Психологічні особливості адаптації ВПО. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 1, Вип. 46. С. 122–128.
43. Дембіцька Н. М. Психологічна допомога дітям-переселенцям. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 11, Вип. 19. С. 72–84.
44. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
45. Зливков В. Л. Віктимологія та проблеми психологічної допомоги. Київ: Педагогічна думка, 2014. 267 с.
46. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічне здоров'я особистості. Київ: Педагогічна думка, 2018. 247 с.
47. Ішук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації ВПО. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 1. С. 53–59.
48. Карамушка Л. Психологія стресу і стресостійкості. Київ: Логос, 2019. 296 с.
49. Кириленко Т. С. Екзистенційна психотерапія. *Науковий вісник ХДУ*. 2020. Вип. 1. С. 271–282.
50. Коваль Н. Духовні ресурси подолання кризових станів. Луцьк: ВНУ, 2019. 312 с.
51. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
52. Кокун О. М. Психологія подолання труднощів. Київ: Ніка-Центр, 2011. 345 с.
53. Колтунович Т. А. Екзистенційний підхід у консультуванні. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 149–163.
54. Костюк Г. С. Психологічна допомога у кризових станах. *Психологія і суспільство*. 2018. № 4. С. 182–196.
55. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування. Київ: Ніка-Центр, 2005. 464 с.

56. Кравченко О. О. Культурна ідентичність переселенців. *Соціальна психологія*. 2018. № 3. С. 182–195.
57. Лазос Г. Б. Посттравматичний стрес у ВПО. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 138–152.
58. Литвинчук Л. М. Ритуали у психологічній практиці. *Психологічний часопис*. 2018. № 7(17). С. 182–195.
59. Лютер М. Коментарі до Святого Письма. Львів: Свічадо, 2015. 892 с.
60. Макрат А. Християнське богослов'я / пер. з англ. Чернівці: Книги XXI, 2017. 608 с.
61. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
62. Москаленко В. Д. Соціальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.
63. Мусійчук М. В. Екзистенційний підхід до розуміння депресії. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 134–145.
64. Мухіна В. Духовно орієнтована психотерапія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2018. 324 с.
65. Наслідков О. Г. Математичні методи в психології. Київ: Академія, 2004. 392 с.
66. Павленко В. М. Психологія внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 38. С. 82–96.
67. Панок В. Г. Психологічна служба у кризових ситуаціях. Київ: Ніка-Центр, 2017. 298 с.
68. Пергамент К. Релігійність та психічне здоров'я. *Український психологічний журнал*. 2019. № 3(12). С. 108–125.
69. Пилипенко К. Психологія духовності. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2019. 318 с.
70. Пірен М. І. Духовність у системі цінностей. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 305–318.

71. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка на війні: збірка рекомендацій. Київ: Міжнародна організація з міграції (МОМ), Представництво в Україні, 2022. 52 с.

72. Рибалка В. В. Психологія прощення. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. № 3. С. 227–239.

73. Роджерс К. Консультування та психотерапія / пер. з англ. Київ: Либідь, 1997. 464 с.

74. Роменець В. А. Психологія творчості. Київ: Либідь, 2001. 288 с.

75. Савчин М. Духовна парадигма психології. Київ: Академвидав, 2017. 252 с.

76. Саннікова О. П. Емоційність у структурі особистості. Одеса: Бахва, 2003. 267 с.

77. Сердюк Л. З. Екзистенційна психологія. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2010. 195 с.

78. Слюсаревський М. М. Соціальна психологія спільнот. Київ: Міленіум, 2008. 432 с.

79. Степаненко Л. В. Релігійність та психологічне здоров'я ВПО. *Вісник НУОУ*. 2020. Вип. 1(54). С. 139–148.

80. Стотт Дж. Біблія говорить сьогодні / пер. з англ. Київ: Дух і Літера, 2016. 448 с.

81. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.

82. Титаренко Т. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Київ: Главник, 2020. 276 с.

83. Тілліх П. Мужність бути / пер. з англ. Київ: Основи, 2000. 240 с.

84. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. Харків: КСД, 2016. 160 с.

85. Чепан М.-Л. А. Проектування майбутнього особистості. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 261–274.

86. Чепелєва Н. В. Посттравматичний стрес: теорія і практика. Київ: Слово, 2013. 367 с.
87. Шевченко Н. Ф. Ціннісні орієнтації особистості. Київ: Освіта України, 2016. 198 с.
88. Ялом І. Екзистенційна психотерапія / пер. з англ. Львів: Свічадо, 2008. 576 с.
89. Ямницький В. М. Екзистенційна психологія та психотерапія. Рівне: Волинські обереги, 2010. 332 с.