

Кравчук С. Л.,

*доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

ЗВ'ЯЗОК ПОЗИТИВНОГО РЕЛІГІЙНОГО КОПІНГУ З ГОТОВНІСТЮ ДО САМОПРОЩЕННЯ У ДОБРОВОЛЬЦІВ-ВЕТЕРАНІВ

Анотація. У добровольців-ветеранів виявлено прямий зв'язок готовності до самопрощення з позитивним релігійним копінгом, психологічною пружністю та посттравматичним зростанням. У добровольців-ветеранів готовність до самопрощення є значущим медіатором між позитивним релігійним копінгом і психологічним благополуччям.

Ключові слова: релігійний копінг, готовність до самопрощення, психологічне благополуччя, добровольці-ветерани.

Kravchuk S. The relationship between positive religious coping and readiness for self-forgiveness in veteran volunteers

Summary. In volunteer veterans, a direct relationship between readiness for self-forgiveness and positive religious coping, psychological resilience, and post-traumatic growth was found. The readiness for self-forgiveness is a significant mediator between positive religious coping and psychological well-being.

Key words: religious coping, readiness for self-forgiveness, psychological well-being, veteran volunteers.

Основною метою надання психологічної підтримки і психотерапевтичної допомоги особам з посттравматичним стресовим розладом є сприяння посттравматичному зростанню через переосмислення травми, під час якого здійснюється формування нового погляду на сенс життя, переоцінка цінностей, пошук і відкриття нових життєвих перспектив.

У складних життєвих обставинах люди нерідко знаходять розраду й підтримку у своїх релігійних чи духовних переконаннях. Вчені розглядають релігійний копінг як адаптивний когнітивний варіант копіngu, який включає форми мислення, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими життєвими подіями [2; 6].

Релігійний копінг охоплює різноманітні практики подолання складних кризових чи стресових ситуацій: через встановлення

взаємовідносин із Богом; завдяки особистій системі цінностей, переконань, намірів і дій; а також через взаємодію з членами своєї релігійної спільноти.

Позитивний релігійний копінг постає як стратегії подолання стресу, які включають використання релігійних вірувань і практик, зокрема молитви, сповіді, пошук сенсу в релігійних віруваннях тощо [4].

Негативний релігійний копінг полягає у використанні релігії та віри для подолання стресу, що призводить до негативних наслідків, зокрема почуття провини, гніву, розчарування тощо [4]. Прикладами негативного релігійного копіngu є звинувачення себе чи інших у тому, що «Бог залишив»; переконання, що негативні події є карою за особисті гріхи; втрата віри в Бога; відчуття, що молитва не допомагає, і що Бог залишив людину тощо.

Науковці відзначають, що високе самопрощення слугує буфером для емоційного дистресу та психопатологічних симптомів при зіткненні зі стресовими ситуаціями і життєвими кризами [3]. Самопрощення значно знижує ризик виникнення симптомів посттравматичних розладів і суїцидальних намірів [1; 7].

Наша мета – визначити особливості зв'язку позитивного релігійного копіngu з готовністю до самопрощення та психологічним благополуччям у добровольців-ветеранів.

Емпіричне дослідження було проведено протягом 2023-2025 років. В емпіричному дослідженні взяли участь 307 добровольців-ветеранів чоловічої статі (162 особи молодого віку і 145 осіб середнього віку). При формуванні цільової вибірки респондентів нами враховано стать, вік, національність, статус учасника дослідження, регіон постійного проживання до російсько-української війни, основний рід занять, сповідання віри/релігії.

Нами було застосовано такі методи емпіричного дослідження: *опитувальник релігійного копіngu* (Brief-RCOPE) (автори: К. Паргамент (K. Pargament), М. Фейль (M. Feuille), Д. Бурдзи (D. Burdzy), адаптація українською мовою: С. Кравчук); *методика «Діагностика психологічної пружності особистості»* (авторка: С. Кравчук); *шкала психологічного благополуччя* (авторка: К. Ріфф, адаптація українською мовою: С. Карсканова); *опитувальник «Шкала глибинної готовності до прощення»* (автори: Л. Томпсон (L. Thompson), С. Снайдер (C. Snyder), Л. Гофман (L. Hoffman), С. Майкл (S. Michael), Г. Расмуссен (H. Rasmussen), Л. Біллінгс (L. Billings), Л. Хайнце (L. Heinze), Дж. Нойфелд (J. Neufeld), Г. Шорі (H. Shorey), Дж. Робертс (J. Roberts), Д. Робертс (D. Roberts), адаптація українською мовою: Е. Л. Носенко, А. В. Сокур); *опитувальник посттравматичного зростання* (автори: Р. Тедескі (R. Tedeschi), Л. Калхун (L. Calhoun), адаптація українською мовою: Д. С. Зубовський).

Нами було застосовано такі методи математичної статистики: критерій узгодженості Колмогорова-Смірнова; кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Ч. Спірмена, медіаційний аналіз.

В емпіричному дослідженні виявлено прямий зв'язок між позитивним релігійним копінгом і готовністю до самопрощення у добровольців-ветеранів ($p=0,63$, $p<0,001$). Виявлено також прямий зв'язок між готовністю до самопрощення і психологічним благополуччям ($p=0,54$, $p<0,001$).

Результати медіаційного аналізу свідчать, що у добровольців-ветеранів готовність до самопрощення була значущим медіатором між релігійним копінгом і психологічним благополуччям ($Estimate=0,114$; $SE=0,0546$; $Z=2,09$; $p=0,037$).

Привертають особливу увагу позитивні значущі зв'язки готовності до самопрощення з психологічною пружністю ($p=0,39$, $p<0,001$) та посттравматичним зростанням у добровольців-ветеранів ($p=0,34$, $p<0,001$).

У добровольців-ветеранів також виявлено прямий значущий зв'язок готовності до самопрощення з особистісним зростанням (відповідно коефіцієнт кореляції $0,37$ на рівні значущості $p<0,001$). Чим в більшій мірі у добровольців-ветеранів виражена готовність до самопрощення, тим в більшій мірі вони відкриті новому досвіду; мають відчуття реалізації свого потенціалу; змінюються у відповідності з власними пізнаннями і досягненнями.

Отримані результати емпіричного дослідження підтверджуються результатами досліджень інших науковців. З тривогою, одержимістю і депресією можна справитись з допомогою релігійного копінгу [6]. Релігія та духовність позитивно пов'язані з покращенням психічного здоров'я і загальним психологічним благополуччям [5]. Релігійний копінг пов'язаний з покращенням як фізичного, так і психічного здоров'я [2]. Позитивний релігійний копінг є вагомим захисним фактором від стресових подій [4]. Самопрощення позитивно пов'язано з психологічним благополуччям, фізичним та психічним здоров'ям [1].

Таким чином, у добровольців-ветеранів виявлено позитивний зв'язок між позитивним релігійним копінгом і готовністю до самопрощення. У добровольців-ветеранів готовність до самопрощення є значущим медіатором між позитивним релігійним копінгом і психологічним благополуччям. Виявлено позитивний значущий зв'язок готовності до самопрощення з психологічною пружністю та посттравматичним зростанням. У добровольців-ветеранів готовність до самопрощення позитивно пов'язана з особистісним зростанням. Позитивний релігійний копінг відіграє важливу роль у формуванні психологічного благополуччя, сприяючи розвитку глибоких і духовно насичених переживань.

Список використаних джерел:

1. Davis D. E., Ho M. Y., Griffin B. J., Bell C., Hook J. N., Van Tongeren D. R., DeBlaere C., Worthington E. L., Westbrook C. J. Forgiving the Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review. *Journal of Counseling Psychology*. 2015. Vol. 62, No 2. P. 329–335. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000063>.
2. Imperatori C., Bersani F. S., Massullo C., Carbone G. A., Salvati A., Mazzi G. Neurophysiological correlates of religious coping to stress: a preliminary EEG power spectra investigation. *Neuroscience Letters*. 2020. Vol. 728. Article e134956. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2020.134956>.
3. Levi-Belz Y., Gilo T. Emotional Distress Among Suicide Survivors: The Moderating Role of Self-Forgiveness. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 11. Article e341. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00341>.
4. Mohammadzadeh A., Najafi M. The Comparison of Death Anxiety, Obsession, and Depression Between Muslim Population with Positive and Negative Religious Coping. *Journal of Religion & Health*. 2020. Vol. 59, No 2. P. 1055–1064. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0679-y>.
5. Oman D., & Lukoff D. Mental health, religion, and spirituality. *Why religion and spirituality matter for public health: Evidence, implications, and resources* / Ed. D. Oman. Springer International Publishing, 2018. P. 225–243. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-73966-3_13.
6. Teteh D. K., Lee J. W., Montgomery S. B., Wilson C. M. Working Together with God: Religious Coping, Perceived Discrimination, and Hypertension. *Journal of Religion & Health*. 2020. Vol. 59, No 1. P. 40–58. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00822-w>.
7. Weinberg M., Gil S., Gilbar O. Forgiveness, coping, and terrorism: do tendency to forgive and coping strategies associate with the level of posttraumatic symptoms of injured victims of terror attacks? *Journal of Clinical Psychology*. 2014. Vol. 70. P. 693–703. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.22056>.