

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра експериментальної та прикладної психології**

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

**«Зв'язок релігійності з психологічним благополуччям та тривожністю  
у молоді»**

**Освітньо-професійна програма «Психологія»**

**Спеціальність 053 «Психологія»**

**Студентки 4 курсу, ОС «Бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія»**

**Коханової Єлизавети Артурівни**

**Науковий керівник:**

**кандидат психологічних наук, доцент**

**Ягієв Ілля Ігорович**

**Допустити до захисту в ЕК**

**кафедра експериментальної та прикладної психології**

**Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_**

**Завідувач кафедри:**

**Кандидат психологічних наук, доцент**

**Малишева Каріне Олегівна**

\_\_\_\_\_ (підпис)

**Київ – 2026**

## Зміст

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                                                    | 4  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ<br>ЗВ'ЯЗКУ РЕЛІГІЙНОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА<br>ТРИВОЖНІСТЮ У МОЛОДІ .....       | 7  |
| 1.1. Поняття релігійності у психології та підходи до її вивчення. ....                                                                         | 7  |
| 1.2. Психологічне благополуччя як складова психічного здоров'я<br>особистості.....                                                             | 10 |
| 1.3. Поняття тривожності та її психологічні особливості у молодому віці.                                                                       | 14 |
| 1.4. Психологічні аспекти взаємозв'язку релігійності, психологічного<br>благополуччя та тривожності. ....                                      | 18 |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                                                    | 26 |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ЗВ'ЯЗКУ РЕЛІГІЙНОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА<br>ТРИВОЖНІСТЮ У МОЛОДІ ..... | 28 |
| 2.1. Методики та організація дослідження.....                                                                                                  | 28 |
| 2.2. Характеристика вибірки.....                                                                                                               | 30 |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                                                    | 33 |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО<br>ДОСЛІДЖЕННЯ .....                                                                 | 35 |
| 3.1. Аналіз результатів дослідження рівня релігійності, психологічного<br>благополуччя та тривожності у молоді .....                           | 35 |
| 3.2. Аналіз взаємозв'язку релігійності з показниками психологічного<br>благополуччя та тривожності .....                                       | 38 |
| 3.3. Інтерпретація результатів дослідження.....                                                                                                | 42 |
| Висновки до розділу 3 .....                                                                                                                    | 46 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                                                 | 47 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                                               | 49 |
| ДОДАТОК А. «Сила релігійної віри опитувальник Санта-Клара» .....                                                                               | 56 |
| ДОДАТОК Б. «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» .....                                                                               | 57 |
| ДОДАТОК В. «Шкала тривожності Спілбергера».....                                                                                                | 59 |

### **Анотація**

У роботі розглянуто зв'язок релігійності з суб'єктивним благополуччям і тривожністю у молодому віці. Релігійність досліджувалася через показник сили релігійної віри, який відображає суб'єктивну значущість віри для людини. Особливу увагу приділено тому, що в умовах війни тривожність молоді може визначатися не лише індивідуальними особливостями, а й тривалою дією зовнішніх загроз. Емпіричне дослідження проведено на вибірці молодих людей віком від 19 до 25 років. Отримані результати не підтвердили гіпотези про позитивний зв'язок сили релігійної віри з суб'єктивним благополуччям та негативний зв'язок із реактивною й особистісною тривожністю. У роботі зроблено висновок, що сила релігійної віри сама по собі не є достатнім показником для пояснення відмінностей у благополуччі та тривожності молоді.

Ключові слова: сила релігійної віри, молодий вік, суб'єктивне благополуччя, реактивна тривожність, особистісна тривожність.

## Вступ

Релігійність залишається значущою темою психологічних досліджень, оскільки вона пов'язана не лише з належністю людини до певної релігійної традиції, а й зі способом осмислення життєвого досвіду, подолання стресу, переживання сенсу та підтримки психологічної стійкості. У психології релігії релігійність розглядається як багатовимірний феномен, що може охоплювати силу віри, релігійні практики, участь у спільноті, внутрішню або зовнішню релігійну орієнтацію, релігійний копінг і особистісне переживання сенсу (Allport & Ross, 1967; Pargament et al., 1998; Park, 2010).

Особливий інтерес становить зв'язок релігійності з психологічним благополуччям і тривожністю. Частина досліджень показує, що релігійність може бути пов'язана з вищим рівнем благополуччя, більшою життєвою осмисленістю та нижчим рівнем психологічного дистресу. Водночас цей зв'язок не є однозначним. Метааналітичні дані свідчать, що сила й напрям зв'язку між релігійністю та психологічним функціонуванням залежать від того, який саме аспект релігійності вимірюється: сила віри, внутрішня релігійність, релігійні практики, участь у спільноті або релігійний копінг (Hackney & Sanders, 2003; Garssen et al., 2021; Ano & Vasconcelles, 2005).

Актуальність цієї теми посилюється в умовах повномасштабної війни в Україні. Молоді люди перебувають у ситуації тривалої невизначеності, інформаційного напруження, загрози безпеці та порушення звичних життєвих планів. За таких умов релігійність може розглядатися як один із можливих ресурсів психологічної підтримки, однак її зв'язок із благополуччям і тривожністю потребує емпіричної перевірки.

У дослідженні використано опитувальник сили релігійної віри Санта-Клара (SCSRFQ), модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB та шкалу тривожності Спілбергера. Статистична обробка даних

включала методи описової статистики, перевірку внутрішньої узгодженості шкал за допомогою коефіцієнта  $\alpha$  Кронбаха, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона, множинний лінійний регресійний аналіз та однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя.

Предмет дослідження: зв'язок сили релігійної віри з психологічним благополуччям у молодому віці.

Мета: дослідити зв'язок сили релігійної віри із суб'єктивним благополуччям, реактивною та особистісною тривожністю у молодому віці.

Завдання:

1. Визначити психологічний зміст релігійності та сили релігійної віри й теоретично обґрунтувати очікуваний характер їхнього зв'язку із суб'єктивним благополуччям і тривожністю у молодому віці.

2. Установити наявність, силу та напрям зв'язку сили релігійної віри із суб'єктивним благополуччям, реактивною та особистісною тривожністю молоді.

3. З'ясувати, чи зберігається цей зв'язок і чи має сила релігійної віри самостійний предиктивний внесок при врахуванні віку та статі.

4. Виявити, чи відрізняються показники суб'єктивного благополуччя й тривожності у молоді з різною світоглядною самоідентифікацією (віруючі, агностики, атеїсти).

5. Визначити пояснювальні можливості та обмеження показника сили релігійної віри як індикатора релігійності у зв'язку з благополуччям і тривожністю молоді, зокрема в умовах воєнного часу.

Гіпотези дослідження:

1. Сила релігійної віри має позитивний, але слабкий зв'язок із суб'єктивним благополуччям молоді.

2. Сила релігійної віри має негативний, але слабкий зв'язок із реактивною тривожністю молоді.

3. Сила релігійної віри має негативний, але слабкий зв'язок з особистісною тривожністю молоді.

## **РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи вивчення зв'язку релігійності з психологічним благополуччям та тривожністю у молоді**

### **1.1. Поняття релігійності у психології та підходи до її вивчення.**

У психології релігійність розглядається не лише як формальна належність людини до певної конфесії, а як багатовимірний особистісний і соціально-психологічний феномен. Вона охоплює вірування, цінності, емоційні переживання, релігійні практики, моральні орієнтири та способи осмислення життєвого досвіду (Koenig, 2012; Hill & Pargament, 2003; Plante & Vossaccini, 1997; Свідерська, 2017). На відміну від релігії як системи віровчення, норм, символів, ритуалів та інституцій, релігійність описує те, як ця система представлена у внутрішньому світі конкретної людини: наскільки віра є для неї значущою, як вона впливає на саморозуміння, поведінку, ставлення до інших людей і способи подолання складних життєвих ситуацій (Koenig, 2012; Pargament et al., 1998; Park, 2010).

Релігійність не зводиться лише до формальної належності до конфесії або до участі в релігійних обрядах, оскільки зовнішня релігійна поведінка не завжди відображає внутрішню значущість віри для особистості. Одним із класичних підходів до психологічного вивчення релігійності є мотиваційний підхід G. Allport та J. Ross (1967). У межах цього підходу автори розрізнили внутрішню та зовнішню релігійну орієнтацію. Внутрішня релігійна орієнтація означає таку форму релігійності, за якої віра є провідним життєвим мотивом і внутрішньо прийнятою системою переконань. Зовнішня релігійна орієнтація характеризується тим, що релігія виконує для людини переважно соціальну або психологічно підтримувальну функцію, наприклад сприяє відчуттю належності до групи, безпеки, стабільності чи соціального схвалення. Такий підхід показує, що релігійність має не лише поведінковий, а й мотиваційний вимір (Allport & Ross, 1967).

Психометричний підхід до релігійності спрямований на створення інструментів, які дозволяють кількісно оцінювати різні аспекти релігійного життя. Наприклад, Т. Plante та М. Boccaccini (1997) зазначають, що в психології існують різні способи вимірювання релігійності, серед яких особливе місце посідають шкали релігійної орієнтації, релігійного благополуччя, релігійного проблемного розв'язання та сили релігійної віри. Автори запропонували Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire як короткий інструмент для оцінювання сили релігійної віри. Ця методика вимірює насамперед суб'єктивну значущість віри для людини, її роль у молитві, повсякденних рішеннях, переживанні підтримки та релігійній активності. Водночас поза її межами залишаються такі аспекти, як конфесійна належність, тип релігійної мотивації та особливості релігійного копіngu (Plante & Boccaccini, 1997).

Окремий напрям у психології релігії пов'язаний із вивченням релігійного копіngu. К. Pargament, В. Smith, Н. Koenig і L. Perez (1998) описують релігійний копінг як використання релігійних переконань, дій, переживань і стосунків для осмислення та подолання складних життєвих подій. Автори виокремили позитивний і негативний патерни релігійного копіngu. Позитивний релігійний копінг включає пошук духовної підтримки, релігійне прощення, співпрацю з Богом у розв'язанні проблеми, духовний зв'язок, релігійне очищення та доброзичливе релігійне переосмислення події. Негативний релігійний копінг включає духовне невдоволення, переживання про покарання з боку Бога, міжособистісне релігійне невдоволення, демонічне переосмислення події та сумнів у Божій силі. Цей підхід підкреслює, що релігійність може мати різні форми психологічного прояву, зокрема підтримувальні, конфліктні або амбівалентні (Pargament, 1997; Pargament et al., 1998).

Смисловий підхід розглядає релігійність у зв'язку з системою значень, через яку людина інтерпретує себе, світ і життєві події. С. Park (2010) розрізняє глобальне значення, яке включає базові переконання, цілі та суб'єктивне відчуття сенсу, і ситуативне значення, яке формується під час оцінювання конкретної події. Релігійні переконання можуть входити до системи глобального значення, оскільки вони пропонують людині уявлення про сенс життя, страждання, справедливість, відповідальність, смерть і зв'язок із трансцендентним (Park, 2010; Pargament et al., 1998). У такому підході релігійність постає не лише як набір практик, а як система інтерпретації життєвого досвіду (Park, 2010).

Соціально-психологічний підхід дозволяє розглядати релігійність не лише як особисте переконання, а й як частину соціальної ідентичності людини. У студентському та молодому віці релігійні уявлення можуть бути пов'язані з пошуком життєвих орієнтирів, належністю до певної групи, прийняттям або переосмисленням сімейних і культурних традицій. Г. Свідерська (2017) розглядає релігійність як чинник особистісного становлення студентської молоді та пов'язує її з формуванням світогляду, ціннісних орієнтацій, образу Бога й уявлень про власне місце у світі. Такий підхід дозволяє аналізувати релігійність не лише як індивідуальну віру, а й як елемент соціалізації, самовизначення та особистісного розвитку (Свідерська, 2017).

Важливою особливістю релігійності є її невідповідність простому поділу на віруючих і невіруючих, оскільки релігійна самоідентифікація, конфесійне самовизначення та участь у релігійній громаді можуть не збігатися між собою. За даними Центру Разумкова, після початку повномасштабної війни частка громадян, які називали себе віруючими, тимчасово зросла, однак у 2024 році повернулася до рівня, близького до показників 2021 року. Помітнішими виявилися зміни у церковному

самовизначенні православних вірян: після 2022 року зросла частка тих, хто відносить себе до Православної Церкви України, тоді як частка респондентів, які ідентифікують себе з УПЦ Московського патріархату або називають себе «просто православними», зменшилася. Водночас навіть за високого рівня декларованої релігійності у 2024 році членство в конкретній релігійній громаді засвідчила лише частина опитаних, що підтверджує відмінність між суб'єктивною релігійною самоідентифікацією, конфесійною належністю та практичною включеністю в життя релігійної спільноти (Центр Разумкова, 2022, 2024).

### **1.2. Психологічне благополуччя як складова психічного здоров'я особистості.**

Психологічне благополуччя є одним із ключових понять сучасної психології, оскільки воно описує не лише відсутність психічних порушень, а й позитивне функціонування особистості, її здатність підтримувати осмислене, продуктивне та соціально включене життя. Такий підхід відповідає ширшому розумінню психічного здоров'я, у якому важливими є позитивні емоції, задоволеність життям, особистісна реалізація, якість міжособистісних стосунків і здатність людини адаптуватися до життєвих змін (Keyes, 2002, 2005). Тому психологічне благополуччя доцільно розглядати як складову психічного здоров'я, що відображає рівень внутрішньої узгодженості, життєвої спрямованості та ефективності особистості у взаємодії із собою, іншими людьми та соціальним середовищем (Ryff & Keyes, 1995; Keyes, 2002).

У психології сформувалися два основні підходи до пояснення благополуччя: гедоністичний та евдемонічний (Diener, 1984; Ryff & Keyes, 1995). Гедоністичний підхід пов'язаний насамперед із поняттям суб'єктивного благополуччя, яке охоплює емоційні реакції людини, задоволеність окремими сферами життя та загальну оцінку власного життя (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). У межах цього підходу

Е. Diener розглядає суб'єктивне благополуччя як широку категорію явищ, до якої входять позитивний афект, негативний афект, задоволеність життям і задоволеність окремими життєвими сферами, зокрема роботою, сім'єю, дозвіллям, здоров'ям, фінансами та образом себе (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Позитивний і негативний афект не зводяться до одного виміру, оскільки людина може окремо переживати частоту позитивних емоцій і частоту негативних емоцій, а когнітивна оцінка життя також утворює відносно самостійний компонент благополуччя (Diener et al., 1999).

Евдемонічний підхід зміщує увагу з переживання задоволення на якість особистісного функціонування та реалізацію потенціалу людини. У цьому підході психологічне благополуччя не обмежується емоційним комфортом, оскільки людина може тимчасово переживати напруження або труднощі, але водночас зберігати відчуття сенсу, автономії, розвитку та здатності впливати на власне життя (Ryff & Keyes, 1995). С. Ryff і С. Keyes (1995) обґрунтували багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, мету в житті та особистісне зростання.

Самоприйняття відображає здатність людини визнавати різні сторони власної особистості та зберігати загалом позитивне ставлення до себе й власного минулого досвіду. Позитивні стосунки з іншими характеризують здатність до теплих, довірливих і підтримувальних міжособистісних зв'язків. Автономія описує спроможність людини самостійно регулювати поведінку, приймати рішення та не повністю залежати від зовнішнього схвалення. Управління середовищем означає здатність ефективно організовувати життєві умови, використовувати можливості та впливати на обставини відповідно до власних потреб і цілей. Мета в житті пов'язана з наявністю життєвого напрямку, відчуттям осмисленості теперішнього й минулого досвіду та розумінням власних життєвих завдань. Особистісне

зростання відображає відкритість до нового досвіду, відчуття розвитку та прагнення реалізовувати власний потенціал (Ryff & Keyes, 1995).

Зв'язок психологічного благополуччя з психічним здоров'ям особливо чітко простежується у моделі континууму психічного здоров'я С. Keyes (2002). У цій моделі психічне здоров'я описується не як протилежність психічній хворобі, а як окремий позитивний стан, що включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Емоційне благополуччя пов'язане з позитивними почуттями щодо життя, відсутністю вираженого негативного афекту та задоволеністю життям. Психологічне благополуччя в цій моделі відображає особистісне функціонування, тобто самоприйняття, автономію, особистісне зростання, мету в житті, управління середовищем і позитивні стосунки з іншими. Соціальне благополуччя описує включеність людини в суспільне життя, відчуття належності, соціального внеску, прийняття інших людей і розуміння соціального світу (Keyes, 2002).

С. Keyes (2002) запропонував розрізняти стани процвітання (*flourishing*) і знемагання (*languishing*), тобто повноцінного психічного процвітання та низького рівня позитивного функціонування. Стан процвітання передбачає високі показники позитивних емоцій, психологічного та соціального функціонування, тоді як знемагання характеризується низьким рівнем благополуччя, відчуттям спустошення, застою та зниженням життєвої включеності. Така логіка показує, що людина без виражених психопатологічних симптомів не обов'язково має високий рівень психічного здоров'я, оскільки психічне здоров'я потребує також наявності позитивних показників функціонування. Отже, психологічне благополуччя виступає не другорядним наслідком психічного здоров'я, а одним із його змістових компонентів (Keyes, 2002).

Окреме значення має розмежування суб'єктивного та психологічного благополуччя, оскільки ці поняття близькі, але не тотожні (Diener et al.,

1999; Ryff & Keyes, 1995). Суб'єктивне благополуччя зосереджується переважно на тому, як людина оцінює власне життя та які емоції вона найчастіше переживає (Diener et al., 1999). Психологічне благополуччя описує не лише задоволеність, а й те, наскільки людина функціонує як автономна, цілеспрямована, здатна до розвитку та взаємодії з іншими особистість (Ryff & Keyes, 1995). Тому високий рівень психологічного благополуччя може розглядатися як показник особистісної зрілості, адаптивності та здатності підтримувати внутрішню стабільність у складних умовах (Ryff & Keyes, 1995; Keyes, 2002).

У сучасних емпіричних дослідженнях благополуччя також розглядається як багатовимірний феномен, що потребує вимірювання різних сфер життя людини. Е. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai і Р. Kinderman (2013) валідизували модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, яка вимірює три виміри: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, а також стосунки. Така структура узгоджується з уявленням про благополуччя як комплексну характеристику, у якій психологічні переживання пов'язані з тілесним станом, повсякденною активністю та якістю соціальних зв'язків (Pontin et al., 2013).

В українському науковому контексті Л. Карамушка, К. Терещенко та О. Креденцер (2022) адаптували методики BBC-SWB і Positive Mental Health Scale на українській вибірці та показали можливість їх використання для аналізу суб'єктивного благополуччя й позитивного ментального здоров'я різних груп населення. Саме тому в межах цієї роботи доцільним є використання BBC-SWB, оскільки ця методика дозволяє оцінити благополуччя не лише як загальну задоволеність життям, а як поєднання психологічного, фізичного та соціального вимірів, що відповідає багатовимірному розумінню досліджуваного феномену. У цій адаптації субшкала психологічного благополуччя BBC-SWB охоплює відчуття контролю над життям, оптимізм щодо майбутнього, впевненість у власних

переконаваннях, здатність розвиватися та інші ознаки позитивного функціонування. Шкала позитивного ментального здоров'я, адаптована цими авторами, спрямована на оцінку загального позитивного стану людини, зокрема задоволеності життям, упевненості, здатності справлятися з труднощами, емоційної рівноваги та життєвої радості (Карамушка, Терещенко, & Креденцер, 2022).

Українські дослідження молоді також підтверджують доцільність аналізу психологічного благополуччя в контексті адаптації до невизначеності та кризових умов. Р. Попелюшко та Ю. Вовнянко (2024) розглядають психологічне благополуччя як системну якість особистості, що формується у процесі життєдіяльності та пов'язана з переживанням змістовності й цінності життя. Автори також описують психологічне благополуччя як ресурс, пов'язаний із толерантністю до невизначеності, життєстійкістю та психологічною ресурсністю молоді. Це дозволяє розглядати психологічне благополуччя не лише як показник комфортного самопочуття, а й як умову збереження психічного здоров'я в ситуаціях напруження, змін і невизначеності (Попелюшко & Вовнянко, 2024; Знанецька et al., 2024; Мащак & Кучвара, 2023; Петухова et al., 2023; Карамушка, 2024; Хоменко, 2023; Тимчик et al., 2026; Keyes, 2002).

### **1.3. Поняття тривожності та її психологічні особливості у молодому віці.**

У психологічній літературі поняття «тривога» і «тривожність» розглядаються як пов'язані, але не тотожні явища. Тривога переважно описується як емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або суб'єктивно сприйняту загрозу та супроводжується напруженням, занепокоєнням, очікуванням небажаного розвитку подій і фізіологічною активацією організму. Тривожність, на відміну від ситуативної тривоги, частіше визначається як відносно стійка особистісна властивість, що виявляється у схильності людини частіше й інтенсивніше переживати

тривогу в ситуаціях невизначеності, оцінювання або потенційної загрози (Іванова, 2020; Spielberger et al., 1971).

Розмежування тривоги як стану і тривожності як риси особистості є одним із ключових у концепції С. Spielberger et al. (1971). Ситуативна, або реактивна, тривожність відображає актуальний емоційний стан людини в конкретний момент і змінюється залежно від інтенсивності стресової ситуації. Особистісна тривожність позначає більш стабільну індивідуальну схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та відповідати на них підвищенням рівня тривоги. Саме на цьому розмежуванні побудовано опитувальник State-Trait Anxiety Inventory, який дає змогу окремо оцінювати тривогу як стан і тривожність як стійку характеристику особистості (Spielberger et al., 1971).

Особистісна тривожність також пов'язана з індивідуальними особливостями емоційної реактивності. J. Dong et al. (2022) розглядають тривожні особистісні риси у зв'язку з нейротизмом, інтроверсією та базовими емоціями страху, напруження й уникання. E. Prince et al. (2021) у лонгітудному дослідженні молодих дорослих виявили, що вищий рівень нейротизму на початку дослідження прогнозував подальшу появу панічного розладу, агорафобії, генералізованого тривожного розладу та великого депресивного розладу. Ці результати показують, що тривожність у молодому віці не варто зводити лише до ситуативної реакції, оскільки вона може бути пов'язана зі стійкими особистісними характеристиками та способом реагування на стрес (Dong et al., 2022; Prince et al., 2021).

Тривога має не лише емоційний, а й когнітивний, тілесний та поведінковий компоненти (Іванова, 2020; Spielberger et al., 1971). Емоційний компонент виявляється у переживанні напруження, неспокою, страху або очікування небезпеки. Когнітивний компонент пов'язаний з оцінкою ситуації як загрозової, передбаченням негативних наслідків і зосередженням уваги на можливій невдачі або втраті контролю

(Іванова, 2020). Фізіологічний компонент проявляється через активацію автономної нервової системи, зокрема прискорення серцебиття, напруження м'язів, зміни дихання та інші тілесні реакції стресу (Іванова, 2020; Spielberg et al., 1971). Поведінковий компонент може виявлятися в униканні складних ситуацій, скутості, надмірному контролі власних дій або, навпаки, у дезорганізації поведінки (Іванова, 2020).

Важливо розрізняти адаптивну і дезадаптивну функцію тривоги (Іванова, 2020; Шевякова & Ходоренко, 2024). Помірна тривога може виконувати сигнальну функцію, оскільки вона привертає увагу людини до потенційної небезпеки та мобілізує ресурси для підготовки до дії (Іванова, 2020). Надмірна або тривала тривога втрачає адаптивний характер, оскільки може посилювати суб'єктивне відчуття загрози, знижувати здатність до раціональної оцінки ситуації та сприяти використанню неефективних захисних стратегій (Іванова, 2020; Шевякова & Ходоренко, 2024). У цьому контексті Т. Іванова розмежовує нормальну тривогу, пов'язану з адекватною реакцією на ситуацію, і невротичну тривогу, для якої характерна завищена оцінка небезпеки та неефективні способи психологічного захисту.

Молодий вік є періодом активного самовизначення, у якому тривожність може посилюватися через поєднання особистісних, соціальних і навчально-професійних чинників (Шевякова & Ходоренко, 2024; Філоненко & Неведомська, 2024). У цей період людина приймає рішення щодо освіти, професійного майбутнього, близьких стосунків, життєвих цілей і власної ідентичності, тому невизначеність у цих сферах може підвищувати емоційне напруження (Шевякова & Ходоренко, 2024). Для студентської молоді значущими джерелами тривожності можуть бути академічне навантаження, оцінювання результатів навчання, страх помилки, конкуренція, очікування майбутнього працевлаштування та

необхідність відповідати соціальним очікуванням (Волошок, 2022; Філоненко & Неведомська, 2024; Шевякова & Ходоренко, 2024).

У студентському віці тривожність може впливати на пізнавальну діяльність і навчальну продуктивність. В. Філоненко та Є. Неведомська (2024) зазначають, що високий рівень ситуативної та особистісної тривожності у студентів пов'язаний зі зниженням результатів виконання пізнавальних завдань. Надмірна тривожність може звужувати поле уваги, знижувати гнучкість мислення, посилювати емоційне напруження та ускладнювати прийняття рішень у навчальних ситуаціях. Водночас середній рівень тривожності може залишатися функціональним, якщо він не блокує діяльність, а підтримує відповідальність і мобілізацію зусиль перед значущими завданнями (Іванова, 2020; Філоненко & Неведомська, 2024).

Психологічні прояви тривожності у молодому віці можуть бути різними за формою та інтенсивністю (Іванова, 2020; Шевякова & Ходоренко, 2024). На емоційному рівні тривожність виявляється через неспокій, напруження, дратівливість, страх невдачі або очікування небажаних подій (Іванова, 2020). На когнітивному рівні вона може проявлятися у надмірному обдумуванні можливих ризиків, труднощах концентрації, схильності перебільшувати значущість помилок і сумнівах у власній компетентності (Іванова, 2020; Філоненко & Неведомська, 2024). На поведінковому рівні тривожність може сприяти униканню складних завдань, відкладанню рішень, скутості під час соціальної взаємодії або залежності від зовнішнього схвалення (Іванова, 2020; Шевякова & Ходоренко, 2024).

Окремого значення набуває тривожність молоді в умовах війни, оскільки воєнна ситуація створює тривалу невизначеність і постійне переживання загрози. І. Шевякова та Д. Ходоренко описують війну як чинник, що впливає на психічний стан молодих людей через страх за власну

безпеку і безпеку близьких, вимушені переміщення, втрати, економічну нестабільність та руйнування звичних життєвих планів. О. Скакунова та О. Дрозд підкреслюють, що молодь може переживати тривожність не лише через безпосередню фізичну загрозу, а й через інформаційне перевантаження, соціальну невизначеність і страх перед майбутнім. За таких умов тривожність пов'язана не тільки з індивідуальними рисами особистості, а й із реальним соціальним контекстом, який підтримує стан напруження протягом тривалого часу (Скакунова & Дрозд, 2024; Шевякова & Ходоренко, 2024).

Специфіка вимірювання тривожності у воєнний час полягає в тому, що показники ситуативної тривожності відображають не лише індивідуальну реакцію людини на стрес, а й об'єктивний контекст постійної небезпеки, тоді як особистісна тривожність дає змогу оцінити більш стійку схильність до тривожного реагування (Філоненко & Неведомська, 2024). Для порівняння з довоєнним фоном можна використати дані Харченко, Яценко та Неведомської (2019), де у студентській вибірці переважала низька або дуже низька ситуативна тривожність – 59,7%, а особистісна тривожність найчастіше була середньою – 66,1%. У воєнний період українські дослідження за методикою Спілбергера–Ханіна фіксують вищі показники: у 2022 році 40% студентів мали високий або дуже високий рівень ситуативної тривожності (Карнаух et al., 2022), у 2023–2024 роках частка високої особистісної тривожності серед студентів становила 52% восени 2023 року та 44% навесні 2024 року (Філоненко & Неведомська, 2024), а у 2025 році високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 63% студентів, особистісної – у 60% (Пономаренко & Сидоренко, 2025).

#### **1.4. Психологічні аспекти взаємозв'язку релігійності, психологічного благополуччя та тривожності.**

Взаємозв'язок релігійності, психологічного благополуччя та тривожності доцільно розглядати не як прямий і однозначний вплив релігії

на психічний стан людини, а як складну систему психологічних механізмів, у якій значення мають тип релігійності, суб'єктивна важливість віри, соціальний контекст, способи релігійного копіngu та рівень життєвої загрози (Hackney & Sanders, 2003; Pargament et al., 1998; Garssen et al., 2021). Такий підхід узгоджується з розумінням релігійності як багатовимірного феномену, що охоплює вірування, практики, мотивацію, релігійну ідентичність і способи осмислення життєвих подій (Allport & Ross, 1967; Koenig, 2012; Pargament et al., 1998). Він також відповідає багатовимірному розумінню благополуччя, у якому враховуються не лише позитивні емоції та задоволеність життям, а й смисл, самоприйняття, якість стосунків, автономія та здатність людини підтримувати ефективне функціонування в умовах стресу (Diener, 1984; Diener et al., 1999; Ryff & Keyes, 1995).

Метааналіз С. Hackney і G. Sanders (2003) показав, що зв'язок релігійності з психічним здоров'ям не є однаковим для всіх показників. Релігійність сильніше пов'язана з позитивними аспектами психологічного функціонування, зокрема життєвою задоволеністю та самоактуалізацією, ніж із нижчим рівнем тривожності, депресивності чи психологічного дистресу. Крім того, значення має те, який саме аспект релігійності вимірюється. Формальна участь у релігійних інституціях має слабший зв'язок із психічним здоров'ям, тоді як особиста релігійна відданість і суб'єктивна значущість віри пов'язані з ним виразніше. Тому релігійність доцільно розглядати не як прямий «захисний фактор» від тривожності, а як комплексний психологічний ресурс, ефект якого залежить від його змісту, мотивації та контексту використання (Hackney & Sanders, 2003; Pargament et al., 1998).

Подібний висновок підтверджують В. Garssen, А. Visser і G. Pool (2021), які проаналізували 48 лонгітюдних досліджень і 59 незалежних вибірок. У цьому метааналізі загальний позитивний ефект релігійності на психічне здоров'я був статистично значущим, але малим. Серед окремих

релігійних і духовних предикторів значущими виявилися участь у публічних релігійних практиках і важливість релігії, тоді як інші показники не демонстрували настільки стабільного зв'язку з психічним здоров'ям. Для показників дистресу, життєвої задоволеності та благополуччя ефекти також залишалися невеликими, що свідчить про обмежену силу прямого зв'язку між релігійністю і психічним здоров'ям. Такі результати не заперечують психологічного значення релігійності, але вказують, що очікувати від неї сильного й універсального впливу на благополуччя або тривожність методологічно некоректно (Garssen et al., 2021).

Одним із головних механізмів, через які релігійність може бути пов'язана з психологічним благополуччям, є смислоутворення. С. Park (2010) розглядає релігійні переконання як частину глобальної системи значень, через яку людина інтерпретує життєві події, страждання, втрати, смерть і власну відповідальність. Релігійна система значень може допомагати людині інтегрувати складний досвід у ширший життєвий наратив, зменшувати хаотичність сприйняття подій і підтримувати відчуття цілісності життя (Park, 2010). У цьому контексті релігійність може бути пов'язана з такими компонентами психологічного благополуччя, як наявність життєвих цілей, самоприйняття, позитивні стосунки та відчуття сенсу (Park, 2010; Ryff & Keyes, 1995). Українські емпіричні дослідження також показують зв'язок релігійності з окремими показниками психологічного та суб'єктивного благополуччя (Березовська et al., 2024). Зокрема, І. Ягіяєв виявив, що релігійні респонденти мали вищі показники позитивних стосунків, цілей у житті, самоприйняття, задоволеності життям і наявності смислу порівняно з атеїстами, але нижчі показники автономії та пошуку смислу (Ягіяєв, 2015). Це свідчить, що релігійність може підтримувати одні компоненти благополуччя, але не обов'язково однаково позитивно пов'язана з усіма його вимірами (Ryff & Keyes, 1995).

Другим важливим механізмом є релігійний копінг. К. Pargament et al. (1998) описують релігійний копінг як використання релігійних переконань, практик, переживань і стосунків для подолання складних життєвих обставин. G. Ano і E. Vasconcelles (2005) у метааналізі 49 досліджень показали, що позитивний релігійний копінг пов'язаний з кращою психологічною адаптацією до стресу, зокрема з вищим позитивним афектом, надією, життєвою задоволеністю, особистісним зростанням і нижчими показниками депресії, тривоги та дистресу. Позитивний релігійний копінг включає доброзичливе релігійне переосмислення події, пошук духовної підтримки, співпрацю з Богом у розв'язанні проблеми, релігійне прощення та переживання духовного зв'язку. Через ці механізми релігійність може допомагати людині зберігати відчуття підтримки, контролю, надії та сенсу в умовах стресу (Ano & Vasconcelles, 2005; Pargament et al., 1998).

Водночас релігійний копінг може мати і негативні форми. К. Pargament et al. (1998) відносять до негативного релігійного копіngu переживання покарання з боку Бога, духовне невдоволення, сумніви у Божій силі, міжособистісне релігійне невдоволення та демонічне переосмислення подій. Метааналіз G. Ano і E. Vasconcelles (2005) показав, що негативний релігійний копінг позитивно пов'язаний з негативною психологічною адаптацією, зокрема з депресією, тривогою, дистресом, безнадією, суїцидальністю і симптомами посттравматичного стресу. Це означає, що релігійність не завжди виконує підтримувальну функцію, оскільки її зв'язок із психічним станом залежить від того, чи переживається віра як джерело підтримки, співпраці й сенсу, чи як джерело провини, страху, покарання або внутрішнього конфлікту. Тому вивчення лише загальної сили віри не дозволяє повністю пояснити зв'язок релігійності з тривожністю, якщо не враховувати якість релігійного копіngu (Ano & Vasconcelles, 2005; Pargament et al., 1998).

Третій механізм зв'язку релігійності з благополуччям і тривожністю пов'язаний із соціальною підтримкою. Т. VanderWeele (2017) підкреслює, що участь у релігійних спільнотах пов'язана з різними показниками людського процвітання, зокрема з життєвою задоволеністю, психічним і фізичним здоров'ям, сенсом життя та близькими соціальними стосунками. Автор зазначає, що сильніші асоціації з благополуччям демонструє саме участь у релігійній спільноті, а не лише приватна релігійна ідентичність або індивідуальні практики. Релігійна спільнота може забезпечувати людині належність до групи, регулярну взаємодію, моральну підтримку, спільні норми, взаємодопомогу та відчуття включеності в ширший соціальний порядок. Через ці соціальні механізми релігійність може бути пов'язана з вищим психологічним благополуччям і нижчим дистресом, хоча сам соціальний компонент не вичерпує всіх можливих шляхів впливу релігійності на психічне здоров'я (VanderWeele, 2017).

Зв'язок релігійності з тривожністю є складнішим, ніж зв'язок із благополуччям. Т. VanderWeele (2017) зазначає, що крос-секційні дослідження можуть показувати захисний зв'язок релігійної участі з тривожністю, однак у лонгітюдних дослідженнях цей ефект не завжди підтверджується. В. Garssen et al. (2021) також підкреслюють, що у лонгітюдних дослідженнях із контролем базових показників психічного здоров'я ефект релігійності або духовності на психічне здоров'я залишається малим. Це важливо для інтерпретації зв'язку релігійності з тривожністю, оскільки висока тривожність може не лише знижуватися через релігійність, а й змінювати саму релігійну поведінку людини, наприклад посилювати звернення до молитви, ритуалів або духовної підтримки (Garssen et al., 2021; Pargament et al., 1998). Тому кореляція між релігійністю і тривожністю не дає підстав автоматично стверджувати, що релігійність є причиною нижчої або вищої тривожності (Garssen et al., 2021).

Для аналізу тривожності важливим є також розмежування реактивної та особистісної тривожності. С. Spielberger et al. (1971) розглядають реактивну тривожність як актуальний емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію загрози, а особистісну тривожність – як відносно стійку схильність людини сприймати різні події як небезпечні. Це розмежування дозволяє припустити, що релігійність може по-різному співвідноситися з різними формами тривожності. Якщо віра використовується як ситуативний ресурс подолання стресу, вона може бути більш безпосередньо пов'язана з реактивною тривожністю (Ano & Vasconcelles, 2005; Pargament et al., 1998; Spielberger et al., 1971). Якщо релігійність є внутрішньо прийнятою системою переконань і цінностей, вона може бути пов'язана також зі стабільнішими способами оцінювання життєвих подій, що має значення для особистісної тривожності (Allport & Ross, 1967; Park, 2010; Spielberger et al., 1971).

Культурний і соціальний контекст також змінює характер зв'язку між релігійністю та благополуччям. Е. Diener, Л. Tay і Д. Myers (2011) у дослідженні «парадоксу релігії» показали, що релігійність частіше пов'язана з вищим суб'єктивним благополуччям у суспільствах зі складнішими життєвими умовами. Автори пояснюють це тим, що релігія може забезпечувати соціальну підтримку, відчуття поваги та сенс життя саме там, де базові потреби, безпека та передбачуваність життя менш гарантовані (Diener et al., 2011). Ті ж дослідники пізніше також зазначають, що зв'язок релігійності з суб'єктивним благополуччям є невеликим, але відносно стабільним, і що на нього впливають життєві обставини, рівень релігійності суспільства та відповідність особистої релігійності культурним нормам. S. Hoogeveen et al. (2022) у міжкультурному дослідженні з підходом many-analysts також показали, що позитивний зв'язок між релігійністю і благополуччям є відносно стійким, але його сила залежить від аналітичних рішень і культурних норм щодо релігійності. Отже,

релігійність не діє однаково в усіх соціальних середовищах, оскільки її психологічна функція залежить від того, наскільки релігія є соціально значущою, нормативною або підтримуваною в конкретній культурі (Diener et al., 2011; Hoogeveen et al., 2022; Tay et al., 2014).

Зв'язок релігійності з благополуччям може також залежати від релігійного статусу та впевненості людини у власних переконаннях. D. Villani et al. (2019) показали, що духовність позитивно пов'язана із суб'єктивним благополуччям, але зв'язок релігійності з благополуччям змінюється залежно від того, чи є людина релігійною, нерелігійною або невизначеною щодо власного релігійного статусу. У цьому дослідженні релігійна ідентичність і відданість релігійним переконанням позитивно прогнозували задоволеність життям серед релігійних осіб, але не мали такого самого значення для осіб із невизначеним релігійним статусом. Це узгоджується з висновком про те, що психологічно значущою є не лише формальна належність до релігії, а й ступінь внутрішньої інтеграції віри в систему особистісних переконань (Allport & Ross, 1967; Hackney & Sanders, 2003; Villani et al., 2019).

Теза екзистенційної безпеки дозволяє пояснити, чому релігійність може набувати більшого психологічного значення в умовах загрози. Р. Norris і R. Inglehart пов'язують важливість релігії з рівнем екзистенційної безпеки, тобто з тим, наскільки людина або суспільство відчуває життя як захищене, стабільне і передбачуване. За цією логікою, у контекстах бідності, нестабільності, насильства, війни або соціальної незахищеності потреба в релігійному поясненні, підтримці й надії може зростати, оскільки релігія пропонує людині спосіб витримувати невизначеність і загрозу. У суспільствах із вищим рівнем соціального захисту, стабільності та безпеки потреба в релігійному заспокоєнні може бути менш вираженою, хоча окремі релігійні переконання і практики можуть зберігати символічне або ідентифікаційне значення (Norris & Inglehart, 2004). Отже, релігійність

може посилюватися або набувати більшої суб'єктивної значущості в умовах екзистенційної загрози, але це не означає, що вона обов'язково знижує тривожність у кожної людини (Norris & Inglehart, 2004; Garssen et al., 2021).

Для українського контексту ця теза є особливо важливою через вплив повномасштабної війни на переживання безпеки, стабільності та контролю. А. Веберова зазначає, що війна порушує базову потребу психіки в безпеці, стабільності й передбачуваності, а також посилює екзистенційну тривогу через постійну загрозу смерті та відсутність повного контролю над подіями. Авторка розглядає релігію і ритуали як копінг-стратегії в умовах війни, оскільки релігія може надавати сенс, ритуали – структуру і відчуття контролю, а соціальна підтримка з боку близьких, волонтерських або релігійних спільнот – емоційну стабільність (Веберова, 2024). Водночас А. Веберова наголошує, що для українського суспільства бракує комплексних емпіричних досліджень, які дозволили б точно оцінити масштаби і специфіку використання релігії та ритуалів як копінг-стратегій під час війни. Тому український воєнний контекст доцільно розглядати не як нейтральне тло, а як умову, що може змінювати як рівень тривожності, так і психологічну функцію релігійності (Веберова, 2024; Пророк et al., 2025; Norris & Inglehart, 2004).

У молодому віці зв'язок релігійності з благополуччям і тривожністю може мати додаткову специфіку, оскільки цей період пов'язаний із формуванням світогляду, ідентичності, автономії, життєвих цілей і системи особистісних цінностей (Erikson, 1968; Ryff & Keyes, 1995). Релігійність у молодому віці може виступати джерелом стабільної ідентичності, моральних орієнтирів, належності до групи та смислової підтримки, що потенційно пов'язує її з вищими показниками психологічного благополуччя (Park, 2010; VanderWeele, 2017). Водночас релігійність може бути пов'язана з внутрішньою напругою, якщо молода людина переживає конфлікт між особистими потребами, релігійними нормами, сімейними

очікуваннями або соціальним середовищем (Ano & Vasconcelles, 2005; Pargament et al., 1998). Тому у молоді релігійність може мати як підтримувальний, так і амбівалентний психологічний ефект залежно від того, чи інтегрована вона у власну систему цінностей, чи переживається як зовнішній тиск або джерело провини (Allport & Ross, 1967; Ano & Vasconcelles, 2005).

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні підходи до вивчення релігійності, психологічного благополуччя та тривожності у молодому віці. Релігійність у психології визначено як багатовимірний особистісний і соціально-психологічний феномен, що не зводиться до формальної конфесійної належності або участі в релігійних обрядах. Вона охоплює вірування, емоційні переживання, мотивацію, релігійні практики, смислові орієнтири, копінг-стратегії та соціальну ідентичність. Це дозволяє розглядати релігійність як можливий ресурс осмислення життєвого досвіду, підтримки й подолання складних ситуацій.

Психологічне благополуччя розглянуто як складову психічного здоров'я, що відображає не лише відсутність вираженого неблагополуччя, а й позитивне функціонування особистості. Воно пов'язане із самоприйняттям, автономією, позитивними стосунками, здатністю керувати життєвими обставинами, наявністю життєвих цілей і особистісним зростанням. У межах цієї роботи важливим є багатовимірне розуміння благополуччя, оскільки воно дає змогу аналізувати психологічні, фізичні та соціальні аспекти суб'єктивного стану людини.

Тривожність у молодому віці визначено як складний феномен, що має емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові прояви. Вона може виступати як реакція на конкретну ситуацію загрози та як відносно стійка особистісна схильність до тривожного реагування. Для молоді тривожність особливо пов'язана із самовизначенням, навчально-професійними

вимогами, соціальним оцінюванням і невизначеністю майбутнього. В умовах війни ці чинники посилюються через загрозу безпеці, втрати, інформаційне перевантаження та руйнування звичних життєвих планів.

Теоретичний аналіз показав, що зв'язок релігійності з психологічним благополуччям і тривожністю не є прямим або універсальним. Релігійність може бути пов'язана з цими показниками через смислоутворення, позитивний або негативний релігійний копінг, соціальну підтримку, релігійну ідентичність та переживання екзистенційної безпеки. Водночас метааналітичні дані свідчать, що такі зв'язки зазвичай мають невелику силу, тому релігійність доцільно розглядати як потенційний, але не гарантований психологічний ресурс. Це створює підстави для емпіричної перевірки зв'язку між силою релігійної віри, суб'єктивним благополуччям, реактивною та особистісною тривожністю.

## **РОЗДІЛ 2. Організація та методи емпіричного дослідження зв'язку релігійності з психологічним благополуччям та тривожністю у молоді**

### **2.1. Методики та організація дослідження**

У межах цієї роботи я провела емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення зв'язку між силою релігійної віри, суб'єктивним благополуччям, реактивною та особистісною тривожністю у молодому віці.

Дослідження включало декілька етапів. На першому етапі я сформувала вибірку учасників та визначила процедуру проведення дослідження. Критеріями включення були молодий вік та добровільна згода на участь. Перед початком дослідження учасники були поінформовані про його мету, умови конфіденційності та можливість припинити участь у будь-який момент без пояснення причин.

На другому етапі я зібрала емпіричні дані за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Учасники заповнювали анкету індивідуально, у зручний для них час. Я обрала онлайн-формат, оскільки він забезпечував доступність участі для респондентів і зменшував організаційні обмеження під час збору даних.

На третьому етапі я статистично опрацювала отримані результати. Для цього я використала описові статистики, перевірку внутрішньої узгодженості шкал, кореляційний аналіз, регресійний аналіз і однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. На завершальному етапі я інтерпретувала результати відповідно до мети та гіпотез дослідження.

Для дослідження я обрала три стандартизовані психодіагностичні методики:

1. Опитувальник сили релігійної віри Санта-Клара (Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire, SCSRFQ). Методика складається з 10 тверджень, спрямованих на оцінювання суб'єктивної значущості релігійної віри в житті особистості. Учасники оцінювали ступінь згоди з

кожним твердженням за чотирибальною шкалою. Загальний показник варіюється від 10 до 40 балів, де вищі значення свідчать про більш виражену силу релігійної віри. У межах цього дослідження методика використовувалася для оцінювання когнітивно-афективної інтенсивності релігійної віри, тобто того, наскільки віра є особистісно значущою для респондента та пов'язаною з його повсякденним життям. Водночас SCSRFQ не охоплює всі виміри релігійності, зокрема релігійний копінг, внутрішню й зовнішню релігійну орієнтацію або релігійні сумніви (Pargament et al., 2000). Тому в цьому дослідженні релігійність розглядається саме через показник сили релігійної віри, а не як повний багатовимірний конструкт (Plante & Voccaccini, 1997).

2. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB). Методика спрямована на оцінювання суб'єктивного благополуччя як комплексного показника, що охоплює психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, а також сферу стосунків. Учасники оцінювали 24 твердження за п'ятибальною шкалою, що дозволило отримати як загальний показник суб'єктивного благополуччя, так і диференційовані показники його окремих компонентів. У межах цього дослідження методика використовувалася для оцінювання благополуччя як багатовимірного феномену, оскільки вона дає змогу врахувати не лише загальну задоволеність життям, а й позитивні аспекти самосприйняття, тілесного стану, повсякденного функціонування та міжособистісних стосунків. Модифікована версія методики адаптована для україномовної вибірки, що підвищує коректність її застосування в умовах цього дослідження (Карамушка та ін., 2022).

3. Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Методика дозволяє диференційовано оцінити реактивну та особистісну тривожність. Реактивна тривожність характеризує актуальний

емоційний стан людини, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію або загрозу. Особистісна тривожність відображає відносно стійку схильність сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі та реагувати на них напруженням. Кожна зі шкал містить 20 тверджень із чотирибальною системою оцінювання. Вищі показники свідчать про більш виражений рівень відповідного виду тривожності. Використання цієї методики є доцільним для цього дослідження, оскільки вона дозволяє розмежувати ситуативний рівень тривоги, який може бути пов'язаний з актуальними обставинами життя, зокрема умовами війни, та більш стабільну особистісну схильність до тривожного реагування (Spielberger et al., 1971; Spielberger et al., 1983).

Для статистичної обробки результатів я використала описові статистики: середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), мінімальні та максимальні значення, а також показники асиметрії та ексцесу для оцінки характеру розподілу даних. Внутрішню узгодженість шкал я перевірила за допомогою коефіцієнта  $\alpha$  Кронбаха. Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками я застосувала кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Для оцінки предиктивного внеску сили релігійної віри у показники суб'єктивного благополуччя, реактивної та особистісної тривожності я провела множинний лінійний регресійний аналіз. У регресійних моделях предикторами виступали сила релігійної віри, вік і стать.

## **2.2. Характеристика вибірки**

Вибірку дослідження склали 76 осіб віком від 19 до 25 років, серед них 46 жінок та 30 чоловіків. Найбільшою за чисельністю виявилася група учасників віком 21 рік, тоді як найменше у вибірці було 19-річних респондентів. Загалом вікова структура вибірки була відносно

рівномірною, із незначним переважанням учасників віком від 20 до 23 років.

У більшості вікових груп переважали жінки. Серед 20-річних учасників було 9 жінок та 3 чоловіки, серед 21-річних – 14 жінок та 3 чоловіки, серед 22-річних – 9 жінок та 2 чоловіки. Натомість у групі 23-річних переважали чоловіки – 10 осіб проти 2 жінок. Серед 19-річних також було більше чоловіків – 5 осіб проти 2 жінок, тоді як у групі 24-річних кількість жінок і чоловіків була однаковою – по 4 особи (Таблиця 1).

Таблиця 1

## Розподіл учасників за віком і статтю

| Вікова група | Кількість (n) | Відсоток (%) | Жінки (n) | Чоловіки (n) |
|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------|
| 19 років     | 7             | 9,2%         | 2         | 5            |
| 20 років     | 12            | 15,8%        | 9         | 3            |
| 21 рік       | 17            | 22,4%        | 14        | 3            |
| 22 роки      | 11            | 14,5%        | 9         | 2            |
| 23 роки      | 12            | 15,8%        | 2         | 10           |
| 24 роки      | 8             | 10,5%        | 4         | 4            |
| 25 років     | 9             | 11,8%        | 6         | 3            |
| Всього       | 76            | 100%         | 46        | 30           |

Для оцінки релігійної самоідентифікації учасники мали вказати, чи відносять вони себе до певної релігії. Відповідь «так» обрали 24 особи, «швидше так» – 19 осіб. Відповідь «швидше ні» обрала 21 особа, а «ні» – 12 осіб. Отже, 43 учасники тією чи іншою мірою відносять себе до певної релігії, тоді як 33 учасники радше не відносять або не відносять себе до релігії. Водночас серед респондентів, які обрали відповідь «швидше ні», були ті, хто все ж зазначив певну конфесійну або релігійну належність.

Серед учасників, які відповіли «так», жінки та чоловіки були представлені порівну – по 12 осіб. У групі «швидше так» було 11 жінок і 8 чоловіків. Серед тих, хто відповів «швидше ні», переважали жінки – 15 осіб проти 6 чоловіків. Аналогічна тенденція спостерігалася серед тих, хто обрав відповідь «ні»: 8 жінок і 4 чоловіки (Таблиця 2).

Таблиця 2

## Розподіл учасників за рівнем релігійної самоідентифікації

| Чи відносить себе<br>респондент до якоїсь<br>релігії | Кількість<br>(n) | Відсоток<br>(%) | Жінки<br>(n) | Чоловіки<br>(n) |
|------------------------------------------------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|
| Так                                                  | 24               | 31,6%           | 12           | 12              |
| Швидше так                                           | 19               | 25%             | 11           | 8               |
| Швидше ні                                            | 21               | 27,6%           | 15           | 6               |
| Ні                                                   | 12               | 15,8%           | 8            | 4               |

Більшість учасників, які вказали конфесійну належність, віднесли себе до православного християнства – 45 осіб, серед яких було 27 жінок та 18 чоловіків. До католицизму – 4 особи, серед яких 3 жінки та 1 чоловік. До християнства без уточнення конфесії віднесли себе також 4 особи – 1 жінка та 3 чоловіки. Буддизм зазначили 3 жінки, протестантизм – 2. По одному учаснику вказали гностицизм та належність до Свідків Єгови: гностицизм вказала одна жінка, а належність до Свідків Єгови – один чоловік. Відсутність релігійної належності зазначили 16 осіб. Отже, 60 учасників указали певну релігійну або конфесійну належність, однак цей показник не є тотожним суб'єктивному віднесенню себе до релігії, представленому в таблиці 2 (Таблиця 3).

Таблиця 3

## Розподіл учасників за конфесійною належністю

| Релігія       | Кількість<br>(n) | Відсоток<br>(%) | Жінки<br>(n) | Чоловіки<br>(n) |
|---------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|
| Православ'я   | 45               | 59,2%           | 27           | 18              |
| Католицизм    | 4                | 5,3%            | 3            | 1               |
| Протестантизм | 2                | 2,6%            | 1            | 1               |
| Буддизм       | 3                | 3,9%            | 3            | 0               |
| Християнство  | 4                | 5,3%            | 1            | 3               |
| Гностицизм    | 1                | 1,3%            | 1            | 0               |
| Свідки Єгови  | 1                | 1,3%            | 0            | 1               |
| Жодна         | 16               | 21,1%           | 10           | 6               |

На запитання про власну світоглядну ідентичність більшість учасників визначили себе як віруючих – 44 особи, з яких 23 жінки та 21 чоловік. Агностиками себе вважають 20 осіб, серед яких виразно переважають жінки – 16 проти 4 чоловіків. Атеїстами ідентифікували себе 12 осіб – 7 жінок та 5 чоловіків (Таблиця 4).

Таблиця 4

## Розподіл учасників за типом світоглядної самоідентифікації

| Учасник вважає себе | Кількість<br>(n) | Відсоток<br>(%) | Жінки<br>(n) | Чоловіки<br>(n) |
|---------------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|
| Віруючим/ою         | 44               | 57,9%           | 23           | 21              |
| Агностиком/кинею    | 20               | 26,3%           | 16           | 4               |
| Атеїстом/кою        | 12               | 15,8%           | 7            | 5               |

**Висновки до розділу 2**

У другому розділі визначено методичну основу емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення зв'язку сили релігійної віри із

суб'єктивним благополуччям, реактивною та особистісною тривожністю у молодому віці. Для цього використано три психодіагностичні методики: опитувальник сили релігійної віри Санта-Клара, модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB та шкалу тривожності Спілбергера. Обрані методики відповідають меті дослідження, оскільки дають змогу оцінити основні змінні: силу релігійної віри, суб'єктивне благополуччя, а також реактивну й особистісну тривожність.

Вибірку дослідження склали 76 осіб віком від 19 до 25 років, серед них 46 жінок і 30 чоловіків. Учасники мали різний рівень релігійної самоідентифікації: 43 респонденти тією чи іншою мірою віднесли себе до певної релігії, тоді як 33 респонденти радше не віднесли або не віднесли себе до релігії. Водночас 60 учасників указали певну релігійну або конфесійну належність, що свідчить про часткову невідповідність між релігійною або конфесійною належністю та суб'єктивним віднесенням себе до релігії. Найпоширенішою конфесійною належністю у вибірці було православ'я.

Світоглядна структура вибірки також була неоднорідною: 44 учасники визначили себе як віруючих, 20 – як агностиків, 12 – як атеїстів. Такий розподіл забезпечує варіативність релігійної та світоглядної самоідентифікації, необхідну для проведення подальшого аналізу.

### РОЗДІЛ 3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

#### 3.1. Аналіз результатів дослідження рівня релігійності, психологічного благополуччя та тривожності у молоді

На першому етапі аналізу я перевірила надійність використаних психодіагностичних методик, а також розрахувала основні описові статистики показників дослідження: сили релігійної віри, суб'єктивного благополуччя та тривожності.

Для оцінки внутрішньої узгодженості шкал я використала коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха (Таблиця 5). Оскільки шкала тривожності Спілбергера містить дві субшкали – реактивну та особистісну тривожність, я розрахувала показники надійності окремо для кожної з них. Це дозволяє надалі аналізувати реактивну й особистісну тривожність як окремі показники.

Таблиця 5

Надійність шкал

| Шкала                                         | $\alpha$ Кронбаха |
|-----------------------------------------------|-------------------|
| Опитувальник сили релігійної віри Санта-Клара | 0,96              |
| Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя | 0,95              |
| Шкала реактивної тривожності                  | 0,80              |
| Шкала особистісної тривожності                | 0,88              |

Як показано в таблиці 5, усі використані шкали мають достатній рівень внутрішньої узгодженості. Значення  $\alpha$  Кронбаха для опитувальника сили релігійної віри Санта-Клара становить 0,96, що свідчить про дуже високу узгодженість пунктів методики. Для модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB значення  $\alpha$  Кронбаха становить 0,95, що також вказує на дуже високий рівень внутрішньої узгодженості.

Для шкали реактивної тривожності  $\alpha$  Кронбаха дорівнює 0,80, а для шкали особистісної тривожності – 0,88. Ці показники дають підстави використовувати отримані значення в подальшому статистичному аналізі.

Оскільки BBC-SWB є багатовимірною методикою, я додатково проаналізувала кореляційні зв'язки між її субшкалами за допомогою коефіцієнта Пірсона (Таблиця 6).

Таблиця 6

Кореляційні зв'язки між субшкалами BBC-SWB

| Субшкали                      | Психологічне благополуччя | Фіз. здоров'я та благополуччя | Стосунки |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------|
| Психологічне благополуччя     | -                         | 0,79                          | 0,69     |
| Фіз. здоров'я та благополуччя | 0,79                      | -                             | 0,76     |
| Стосунки                      | 0,69                      | 0,76                          | -        |

Результати аналізу показали наявність високих позитивних кореляцій між субшкалами BBC-SWB. Це свідчить про тісний взаємозв'язок психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя, а також сфери стосунків у досліджуваній вибірці. Водночас отримані коефіцієнти не вказують на повну тотожність субшкал, тому їх можна розглядати як пов'язані, але не ідентичні компоненти суб'єктивного благополуччя.

Далі я розрахувала описові статистики основних змінних дослідження (Таблиця 7).

Таблиця 7

## Описові статистики показників дослідження

| Показник                 | M    | SD   | Min | Max |
|--------------------------|------|------|-----|-----|
| Сила релігійної віри     | 24,5 | 8,68 | 10  | 40  |
| Суб'єктивне благополуччя | 80,9 | 16,5 | 31  | 114 |
| Реактивна тривожність    | 45,7 | 9,75 | 27  | 66  |
| Особистісна тривожність  | 48,8 | 12,2 | 23  | 73  |

За результатами описової статистики, середній показник сили релігійної віри у вибірці становить 24,5 бала при стандартному відхиленні 8,68. Значення за цією шкалою варіюються від 10 до 40 балів, тобто охоплюють увесь можливий діапазон методики. Це свідчить про наявність у вибірці учасників із різною інтенсивністю релігійної віри.

Середній показник суб'єктивного благополуччя становить 80,9 бала при стандартному відхиленні 16,5. Мінімальне значення за цією шкалою дорівнює 31 балу, максимальне – 114 балів. Такий діапазон результатів вказує на помітну варіативність рівня суб'єктивного благополуччя серед учасників дослідження.

Середній рівень реактивної тривожності становить 45,7 бала при стандартному відхиленні 9,75. Значення за цією шкалою варіюються від 27 до 66 балів. Середній показник особистісної тривожності є дещо вищим і становить 48,8 бала при стандартному відхиленні 12,2, з діапазоном значень від 23 до 73 балів. Це свідчить про те, що показники тривожності у вибірці відрізнялися між респондентами, а особистісна тривожність у середньому була дещо вищою за реактивну.

Для оцінки можливості використання параметричних методів статистичного аналізу я також врахувала показники асиметрії та ексцесу. Значення асиметрії для досліджуваних змінних перебувають у межах від -

1,05 до 0,34, а значення ексцесу – від -0,97 до 1,09. Оскільки ці показники не перевищують критичних значень, розподіл даних можна вважати достатньо наближеним до нормального.

На підставі первинного аналізу я можу стверджувати, що використані шкали мають достатню внутрішню узгодженість, основні досліджувані показники демонструють необхідну варіативність, а розподіл даних дозволяє перейти до подальшого аналізу.

### **3.2. Аналіз взаємозв'язку релігійності з показниками психологічного благополуччя та тривожності**

Для дослідження взаємозв'язку сили релігійної віри з показниками суб'єктивного благополуччя та тривожності я провела кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (Таблиця 8).

Таблиця 8

Результати кореляційного аналізу зв'язку сили релігійної віри з психологічним благополуччям та тривожністю

| Показник                 | r     | p    |
|--------------------------|-------|------|
| Суб'єктивне благополуччя | -0,01 | 0,92 |
| Реактивна тривожність    | -0,17 | 0,14 |
| Особистісна тривожність  | -0,11 | 0,34 |

За результатами кореляційного аналізу я не виявила статистично значущого зв'язку між силою релігійної віри та суб'єктивним благополуччям, оскільки значення коефіцієнта кореляції є близьким до нуля та не досягає рівня статистичної значущості. Також не було виявлено статистично значущого зв'язку між силою релігійної віри та показниками

реактивної й особистісної тривожності. Усі отримані значення  $p$  перевищують прийнятий рівень статистичної значущості  $p < 0,05$ .

Отже, на рівні кореляційного аналізу сила релігійної віри не продемонструвала статистично значущого зв'язку з основними досліджуваними показниками: суб'єктивним благополуччям, реактивною тривожністю та особистісною тривожністю.

Для подальшої перевірки предиктивного внеску сили релігійної віри у показники суб'єктивного благополуччя та тривожності я провела множинний лінійний регресійний аналіз (Таблиці 9, 10, 11). У регресійних моделях залежними змінними окремо виступали суб'єктивне благополуччя, реактивна та особистісна тривожність. Предикторами були стать і вік учасників у першому блоці, а в другому блоці до демографічних показників я додала силу релігійної віри. Такий підхід дозволив перевірити, чи має сила релігійної віри додатковий внесок у пояснення показників суб'єктивного благополуччя та тривожності з урахуванням віку і статі респондентів.

Таблиця 9

Результати регресійного аналізу предиктивного внеску сили релігійної віри у суб'єктивне благополуччя

| Предиктор                       | $\beta$ | $p$  | Толерантність |
|---------------------------------|---------|------|---------------|
| Сила релігійної віри            | 0,04    | 0,77 | 0,85          |
| Стать                           | -0,21   | 0,39 | 0,95          |
| Вік                             | -0,08   | 0,54 | 0,89          |
| $R^2=0,02$ ; $\Delta R^2=0,001$ |         |      |               |

Згідно з результатами регресійного аналізу, модель пояснює незначну частку варіації суб'єктивного благополуччя. Значення  $R^2 = 0,02$  свідчить про те, що сукупність предикторів пояснює приблизно 2% варіації залежної

змінної. Аналіз показників  $\beta$ -коефіцієнтів та  $p$  показав, що сила релігійної віри, стать і вік не є статистично значущими предикторами суб'єктивного благополуччя. Також значення  $\Delta R^2=0,001$  свідчить про майже відсутній додатковий внесок сили релігійної віри у пояснення варіації суб'єктивного благополуччя. Показники толерантності для всіх предикторів є достатніми, що вказує на відсутність проблеми мультиколінеарності в моделі.

Таблиця 10

Результати регресійного аналізу предиктивного внеску сили релігійної віри у реактивну тривожність

| Предиктор                      | $\beta$ | $p$  | Толерантність |
|--------------------------------|---------|------|---------------|
| Сила релігійної віри           | -0,15   | 0,25 | 0,85          |
| Стать                          | -0,12   | 0,62 | 0,95          |
| Вік                            | -0,03   | 0,81 | 0,89          |
| $R^2=0,03$ ; $\Delta R^2=0,02$ |         |      |               |

У цій моделі загальна частка поясненої варіації становить 3%, що свідчить про низьку пояснювальну силу моделі. Сила релігійної віри, стать і вік не виявилися статистично значущими предикторами реактивної тривожності. Значення  $\Delta R^2=0,02$  показує, що додавання сили релігійної віри до моделі не забезпечило статистично значущих змін. Значення толерантності свідчать про допустимий рівень незалежності предикторів і відсутність мультиколінеарності.

Таблиця 11

Результати регресійного аналізу предиктивного внеску сили релігійної віри у особистісну тривожність

| Предиктор            | $\beta$ | $p$  | Толерантність |
|----------------------|---------|------|---------------|
| Сила релігійної віри | -0,08   | 0,51 | 0,85          |
| Стать                | -0,14   | 0,56 | 0,95          |
| Вік                  | -0,03   | 0,81 | 0,89          |

Продовження таблиці 11

|                                 |
|---------------------------------|
| $R^2=0,02$ ; $\Delta R^2=0,005$ |
|---------------------------------|

Результати регресійного аналізу для особистісної тривожності також свідчать про низьку пояснювальну силу моделі. Сукупність предикторів пояснює лише 2% варіації особистісної тривожності.  $\beta$ -коефіцієнти та  $p$  для всіх предикторів не досягли рівня статистичної значущості. Значення  $\Delta R^2=0,005$  також вказує на незначний додатковий внесок сили релігійної віри у пояснення особистісної тривожності. Показники толерантності є допустимими, що свідчить про відсутність проблеми мультиколінеарності між предикторами.

Окрім сили релігійної віри, я додатково проаналізувала світоглядну самоідентифікацію учасників як категоріальний показник релігійної позиції. Такий аналіз був доцільним, оскільки у вибірці були представлені три групи учасників: віруючі, агностики та атеїсти. Для перевірки того, чи відрізняються ці групи за показниками суб'єктивного благополуччя, реактивної та особистісної тривожності, я застосувала однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA (Таблиця 12).

Таблиця 12

Результати дисперсійного аналізу за типом світоглядної  
самоідентифікації

| Показник                 | F    | p    |
|--------------------------|------|------|
| Суб'єктивне благополуччя | 1,02 | 0,37 |
| Реактивна тривожність    | 2,26 | 0,12 |
| Особистісна тривожність  | 0,60 | 0,56 |

Результати однофакторного дисперсійного аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між віруючими, агностями та атеїстами за показниками суб'єктивного благополуччя, реактивної та

особистісної тривожності. Для всіх трьох залежних змінних значення  $p$  перевищують прийнятий рівень статистичної значущості  $p < 0,05$ . Це означає, що у цій вибірці світоглядна самоідентифікація не була пов'язана зі статистично значущими відмінностями у рівні суб'єктивного благополуччя або тривожності.

Найвищим серед отриманих показників є значення  $F$  для реактивної тривожності, однак відповідне значення  $p = 0,12$  також не досягає рівня статистичної значущості. Тому ці дані не дають підстав стверджувати, що віруючі, агностики та атеїсти відрізняються між собою за рівнем реактивної тривожності.

Таким чином, результати кореляційного, регресійного та дисперсійного аналізу узгоджуються між собою. На рівні кореляційного аналізу я не виявила статистично значущих зв'язків між силою релігійної віри, суб'єктивним благополуччям, реактивною та особистісною тривожністю. Регресійний аналіз, у якому враховувалися також вік і стать учасників, підтвердив цей результат: сила релігійної віри не виявилася значущим предиктором для жодного з досліджуваних показників. Додатковий дисперсійний аналіз також не виявив статистично значущих відмінностей у показниках суб'єктивного благополуччя та тривожності між віруючими, агностями й атеїстами.

### **3.3. Інтерпретація результатів дослідження**

Результати проведеного аналізу показують, що сила релігійної віри у цій вибірці не має статистично значущого зв'язку із суб'єктивним благополуччям, реактивною та особистісною тривожністю. Кореляційний аналіз не виявив значущих зв'язків між показником сили релігійної віри та основними психологічними змінними. Регресійний аналіз із контролем віку та статі дав аналогічний результат: сила релігійної віри не виступає значущим предиктором суб'єктивного благополуччя, реактивної чи

особистісної тривожності. Дисперсійний аналіз також не показав статистично значущих відмінностей між віруючими, агностиками та атеїстами за досліджуваними показниками.

Такі результати не суперечать сучасним уявленням про складність зв'язку між релігійністю та психологічним функціонуванням. У теоретичному розділі релігійність розглядалася як багатовимірний феномен, що не зводиться лише до сили віри. У психології релігії значення мають різні її виміри: внутрішня й зовнішня релігійність, релігійний копінг, участь у релігійній спільноті, особистісне переживання сенсу, релігійні сумніви та інші форми релігійного досвіду. Опитувальник сили релігійної віри Санта-Клара вимірює переважно суб'єктивну інтенсивність і значущість віри для людини, але не охоплює поведінковий, соціальний і копінговий компоненти релігійності.

Саме ця особливість методики є суттєвою для інтерпретації отриманих результатів. У цьому дослідженні релігійність була представлена не як повний комплекс релігійного життя, а саме як сила релігійної віри. Тому відсутність статистично значущого зв'язку свідчить не про відсутність будь-якого зв'язку між релігійністю та психологічним благополуччям, а про те, що саме цей афективно-когнітивний показник релігійності не пов'язаний із благополуччям і тривожністю у межах досліджуваної вибірки.

Такий результат узгоджується з даними метааналітичних досліджень. С. Hackney і G. Sanders (2003) показали, що зв'язок між релігійністю та психологічним функціонуванням залежить від того, який саме аспект релігійності вимірюється. Найменш виражені ефекти часто спостерігаються тоді, коли релігійність вимірюється як загальна або одновимірна характеристика. В. Garssen et al. (2021) також зазначають, що зв'язок релігійності та духовності з психічним здоров'ям у лонгітюдних дослідженнях є статистично значущим, але малим за розміром ефекту.

Отже, відсутність значущих результатів у вибірці з 76 осіб є сумісною з попередніми даними про слабкі ефекти у цій сфері.

Окремого значення набуває контекст воєнного часу. У досліджуваній вибірці середні показники реактивної та особистісної тривожності є достатньо вираженими: 45,7 бала для реактивної тривожності та 48,8 бала для особистісної тривожності. В умовах війни тривожність формується не лише як індивідуальна психологічна характеристика, а й як реакція на тривалу зовнішню загрозу, невизначеність, небезпеку для себе та близьких, інформаційне перевантаження та порушення відчуття безпеки. За таких умов релігійна віра може не виявляти прямого статистичного зв'язку з тривожністю, оскільки сама тривожність значною мірою визначається актуальним соціальним і безпековим контекстом.

З погляду теорії екзистенційної безпеки P. Norris і R. Inglehart (2004), ситуації нестабільності та загрози можуть посилювати значущість релігії як джерела сенсу та підтримки. Водночас результати дослідження показують, що сама сила релігійної віри не обов'язково виконує таку психологічну функцію. Для цього важливими можуть бути конкретні способи використання релігії: молитва, участь у спільноті, релігійне осмислення подій, підтримка з боку одновірців або позитивний релігійний копінг. Оскільки ці компоненти не вимірювалися в межах дослідження, отримані результати радше окреслюють межі показника сили віри, ніж заперечують можливу роль релігійності як психологічного ресурсу.

Додатковий аналіз світоглядної самоідентифікації не виявив статистично значущих відмінностей між віруючими, агностиками й атеїстами за рівнем суб'єктивного благополуччя, реактивної та особистісної тривожності. Це означає, що у цій вибірці світоглядна позиція сама по собі не розрізняє учасників за досліджуваними психологічними показниками. Водночас опис вибірки показав часткову невідповідність між конфесійною належністю та суб'єктивним віднесенням себе до релігії: частина учасників

указувала певну релігійну або конфесійну належність, але водночас не відносила або радше не відносила себе до релігії. Це може відображати культурну або традиційну релігійну ідентичність, яка не завжди збігається з особистою вірою, релігійною практикою чи релігійним способом подолання стресу. Через значне переважання православ'я конфесійна належність у цій вибірці має переважно описове значення і не є достатньо збалансованою змінною для коректного статистичного порівняння між групами.

Важливим обмеженням інтерпретації є розмір вибірки. У дослідженні взяли участь 76 осіб. Такий обсяг вибірки дозволяє виявляти переважно ефекти середнього розміру, приблизно від  $r \approx 0,32$  і вище. Водночас метааналізи у сфері психології релігії частіше описують малі ефекти. Тому відсутність статистично значущих результатів не означає повної відсутності зв'язку між релігійністю, благополуччям і тривожністю. Вона свідчить лише про те, що в межах цієї вибірки та використаних методик не було виявлено зв'язків достатньої сили.

Таким чином, висунуті гіпотези не отримали емпіричного підтвердження. У межах цього дослідження я не виявила статистично значущого позитивного зв'язку між силою релігійної віри та суб'єктивним благополуччям, а також статистично значущого негативного зв'язку між силою релігійної віри й реактивною або особистісною тривожністю. Отримані результати показують, що сила релігійної віри як окремий показник релігійності не пов'язана з досліджуваними психологічними характеристиками у цій вибірці. Водночас ці результати залишають відкритим питання про роль інших вимірів релігійності, насамперед релігійного копіngu, участі у релігійній спільноті, релігійного осмислення стресових подій та стабільності релігійної ідентичності в умовах воєнної загрози.

### Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено емпіричний аналіз зв'язку між силою релігійної віри, суб'єктивним благополуччям, реактивною та особистісною тривожністю у молоді. Первинний аналіз показав, що використані шкали мають достатню внутрішню узгодженість, а основні показники дослідження демонструють необхідну варіативність для подальшої статистичної обробки. Окремий аналіз субшкал BBC-SWB засвідчив тісний зв'язок між різними компонентами суб'єктивного благополуччя, що дало підстави використовувати загальний бал методики як показник загального рівня суб'єктивного благополуччя.

Кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між силою релігійної віри та суб'єктивним благополуччям, реактивною або особистісною тривожністю. Регресійний аналіз із контролем віку та статі підтвердив цей результат: сила релігійної віри не виступила значущим предиктором жодного з досліджуваних психологічних показників. Додатковий дисперсійний аналіз також не показав статистично значущих відмінностей між віруючими, агностиками та атеїстами за рівнем благополуччя й тривожності.

Інтерпретація результатів показала, що відсутність статистично значущих зв'язків не слід розглядати як спростування можливої ролі релігійності у психологічному функціонуванні. Отримані результати радше окреслюють межі саме того показника релігійності, який був використаний у дослідженні. Опитувальник сили релігійної віри фіксує переважно суб'єктивну значущість віри, але не охоплює релігійний копінг, участь у спільноті, релігійні практики та способи осмислення стресових подій. Крім того, інтерпретація результатів потребує врахування воєнного контексту та обмеженої статистичної потужності вибірки.

## Висновки

У межах роботи досліджено зв'язок між силою релігійної віри, суб'єктивним благополуччям, реактивною та особистісною тривожністю у молодому віці. Теоретичний аналіз показав, що релігійність не можна розглядати як одновимірну характеристику, оскільки вона включає різні аспекти: силу віри, релігійні практики, участь у спільноті, релігійний копінг, переживання сенсу та світоглядну самоідентифікацію. У цій роботі релігійність розглядається через силу релігійної віри, тобто через суб'єктивну значущість віри для людини.

Аналіз наукових підходів до суб'єктивного благополуччя показав, що цей феномен охоплює не лише емоційне самопочуття, а й оцінку власного життя, психологічне функціонування, фізичне самопочуття та якість соціальних зв'язків. Тривожність у роботі розглядалася у двох формах: реактивній, пов'язаній з актуальним станом людини, та особистісній, що відображає більш стійку схильність до тривожного реагування. Окрему увагу було приділено тому, що в умовах війни тривожність молоді формується не лише індивідуальними особливостями, а й тривалою дією зовнішніх загроз.

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці з 76 осіб віком від 19 до 25 років. Для збору даних використано опитувальник сили релігійної віри Санта-Клара, модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB та шкалу тривожності Спілбергера. Перевірка надійності показала достатню внутрішню узгодженість усіх використаних шкал, що дало змогу застосувати їх для подальшого статистичного аналізу.

Результати емпіричного аналізу дали змогу уточнити зв'язок між досліджуваними показниками. По-перше, не було виявлено статистично значущого зв'язку між силою релігійної віри та рівнем суб'єктивного благополуччя, реактивної й особистісної тривожності у молоді. По-друге, цей результат зберігся після контролю віку та статі: у регресійних моделях

сила релігійної віри не виступила значущим предиктором жодного з досліджуваних показників. По-третє, показники суб'єктивного благополуччя та тривожності не відрізнялися залежно від світоглядної самоідентифікації учасників: віруючі, агностики й атеїсти у цій вибірці не мали статистично значущих відмінностей за цими показниками.

Отримані результати не підтвердили висунуті гіпотези. Перша гіпотеза про те, що сила релігійної віри має позитивний, але слабкий зв'язок із суб'єктивним благополуччям молоді, не підтвердилася. Друга гіпотеза про негативний, але слабкий зв'язок сили релігійної віри з реактивною тривожністю також не отримала емпіричного підтвердження. Третя гіпотеза про негативний, але слабкий зв'язок сили релігійної віри з особистісною тривожністю також не підтвердилася.

Такі результати свідчать, що сила релігійної віри сама по собі не є достатнім показником для пояснення відмінностей у суб'єктивному благополуччі та тривожності молоді. Це не зменшує значення релігійності як психологічного феномену, але показує, що її зв'язок із психологічним станом може проявлятися через інші виміри: релігійний копінг, релігійні практики, підтримку спільноти, особистісне осмислення кризових подій або стабільність релігійної ідентичності.

Практичне значення роботи полягає в тому, що вона уточнює межі використання показника сили релігійної віри в дослідженнях психологічного благополуччя та тривожності. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення ширших аспектів релігійності, а також на аналіз того, як молоді люди використовують віру, світоглядні переконання або релігійні практики для подолання стресу в умовах війни.

### Список використаних джерел

1. Березовська, Л., Лешко, Д., & Шевчук, С. (2024). Релігійність та суб'єктивне благополуччя молоді: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України, 79(3), 17–25. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-17-25>
2. Веберова, А. (2024). Релігія та ритуали як копінг-стратегії під час війни. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2(20), 31–35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).5)
3. Волошок, О. В. (2022). Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Габітус, 36, 150–154. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.24>
4. Знанецька, О. М., Скворцов, С. Ю., & Салюк, М. А. (2024). Особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни. Journal of Psychology Research, 30(13), 60–68. <https://doi.org/10.15421/103005>
5. Іванова, Т. (2020). Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 6, 72–78. <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11>
6. Карнаух, Е. В., Шокало, І. В., Шальнова, О. І., & Коробко, Е. Ю. (2022). Ситуативна тривожність студентства як прояв психо-соціальної травматизації в реаліях сьогодення України. У Science and innovation of modern world: Proceedings of the 4th International scientific and practical conference (London, United Kingdom, December 21–23, 2022) (с. 96–106). Cognum Publishing House.
7. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)».

Організаційна психологія. Економічна психологія, 3–4(27), 85–94.  
<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

8. Карамушка, Л. (2024). До проблеми розробки технологій забезпечення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 32(2), 41–58.  
<https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.4>

9. Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2023). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 6, 5–9.  
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>

10. Пономаренко, Т. І., & Сидоренко, Ю. В. (2025). Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. Ментальне здоров'я, 2, 70–78. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.12>

11. Петухова, І. О., Заушнікова, М. Ю., & Каськов, І. В. (2023). Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України, 73(3), 124–129.  
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129>

12. Попелюшко, Р., & Вовнянко, Ю. (2024). Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 25(70), 35–44.

13. Пророк, Н. В., Царенко, Л. Г., & Бойко, С. Т. (2025). Релігія як ціннісно-смысловий ресурс у ситуації війни. Наукові записки. Серія: Психологія, 1, 129–137. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-17>

14. Свідерська, Г. М. (2017). Релігійність як соціально-психологічний чинник особистісного становлення дівчат і хлопців студентського віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 4(1), 84–90.

15. Скакунова, О., & Дрозд, О. В. (2024). Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. *Габітус*, 61, 133–137. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.23>
16. Тимчик, О. В., Савченко, В. М., Коваленко, О. О., & Стещенко, А. О. (2026). Аналіз рівня психічного здоров'я української молоді віком 17–24 роки в умовах воєнного стану. *Україна. Здоров'я нації*, 1(83), 86–99. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2026.1/10>
17. Філоненко, В. М., & Неведомська, Є. О. (2024). Стан тривожності студентів в умовах повномасштабної війни. У *Moderní aspekty vědy: XLIII díl mezinárodní kolektivní monografie* (с. 389–399). Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. <https://doi.org/10.52058/43-2024>
18. Харченко, Г. Д., Яценко, С. П., & Неведомська, Є. О. (2019). Рівень тривожності студентів та його зв'язок з самооцінкою здоров'я. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2, 68–73. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.2.10>
19. Хоменко, Є. Г. (2023). Психологічне благополуччя студентської молоді у навчальному середовищі. *Габітус*, 51, 121–125. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>
20. Центр Разумкова. (2016). Релігія і Церква в українському суспільстві: соціологічне дослідження. Київ.
21. Центр Разумкова. (2022). Релігія і Церква в українському суспільстві: 2000–2022 рр. (соціологічне дослідження). Київ.
22. Центр Разумкова. (2024). Українське суспільство, держава і Церква під час війни. Церковно-релігійна ситуація в Україні–2024: інформаційні матеріали. Київ.
23. Шевякова, І. П., & Ходоренко, Д. В. (2024). Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74), 75–81. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/11>

24. Ягіяєв, І. І. (2015). Психологічне благополуччя та його складові у атеїстів та релігійних людей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2(47), 88–96.
25. Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–443. <https://doi.org/10.1037/h0021212>
26. Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
27. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
28. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
29. Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1278–1290. <https://doi.org/10.1037/a0024402>
30. Dong, J., Xiao, T., Xu, Q., Liang, F., Gu, S., Wang, F., & Huang, J. H. (2022). Anxious personality traits: Perspectives from basic emotions and neurotransmitters. *Brain Sciences*, 12(9), Article 1141. <https://doi.org/10.3390/brainsci12091141>
31. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
32. Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4–20. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>

33. Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43–56. <http://www.jstor.org/stable/1387984>
34. Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64–74. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
35. Hoogeveen, S., Sarafoglou, A., Aczel, B., Aditya, Y., Alayan, A. J., Allen, P. J., Altay, S., Alzahawi, S., Amir, Y., Anthony, F.-V., Appiah, O. K., Atkinson, Q. D., Baimel, A., Balkaya-Ince, M., Balsamo, M., Banker, S., Bartoš, F., Becerra, M., Beffara, B., ... Wagenmakers, E.-J. (2022). A many-analysts approach to the relation between religiosity and well-being. *Religion, Brain & Behavior*. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2022.2070255>
36. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
37. Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
38. Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
39. Norris, P., & Inglehart, R. (2004). *Sacred and secular: Religion and politics worldwide*. Cambridge University Press.
40. Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
41. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors.

Journal for the Scientific Study of Religion, 37(4), 710–724.  
<https://www.jstor.org/stable/1388152>

42. Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543.  
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)

43. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.  
<https://doi.org/10.1037/a0018301>

44. Plante, T. G., & Boccaccini, M. T. (1997). The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire. *Pastoral Psychology*, 45, 375–387.  
<https://doi.org/10.1007/BF02230993>

45. Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, Article 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>

46. Prince, E. J., Siegel, D. J., Carroll, C. P., Sher, K. J., & Bienvenu, O. J. (2021). A longitudinal study of personality traits, anxiety, and depressive disorders in young adults. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(3), 299–307.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1845431>

47. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

48. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

49. Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F. S., & Natalicio, D. S. (1971). Development of the Spanish edition of the State-Trait Anxiety Inventory. *Interamerican Journal of Psychology*, 5(3–4), 145–158.
50. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
51. Tay, L., Li, M., Myers, D., & Diener, E. (2014). Religiosity and subjective well-being: An international perspective. In C. Kim-Prieto (Ed.), *Religion and spirituality across cultures* (Vol. 9, pp. 163–175). Springer.
52. VanderWeele, T. J. (2017). Religious communities and human flourishing. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 476–481. <https://doi.org/10.1177/0963721417721526>
53. Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1525. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>

**Додаток А****Сила релігійної віри опитувальник Санта-Клара**

(Thomas G. Plante, Marcus T. Boccaccini)

**Інструкція:** Прочитайте кожне твердження та позначте варіант відповіді, який найкраще відображає ступінь вашої згоди з ним.

**Шкала відповідей:**

- 1 – Цілком не згоден
- 2 – Не згоден
- 3 – Згоден
- 4 – Цілком згоден

**Бланк опитувальника**

- 1. Моя релігійна віра надзвичайно важлива для мене.
- 2. Я молюся щодня.
- 3. Я дивлюся на свою віру як на джерело натхнення.
- 4. Я вважаю, що моя віра дає сенс і мету моєму життю.
- 5. Я вважаю себе активним членом своєї церковної громади.
- 6. Моя віра є важливою частиною моєї особистості.
- 7. Мої стосунки з Богом надзвичайно важливі для мене.
- 8. Мені подобається бути серед людей, які поділяють мою віру.
- 9. Я дивлюся на свою віру як на джерело втіхи.
- 10. Моя віра впливає на багато моїх рішень.

**Інтерпретація:** сума балів дорівнює інтенсивності релігійної віри, де 10 балів це низький рівень, а 40 балів – високий.

**Додаток Б****Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя**

(Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai та М. Kinderman

Адаптація: Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер)

**Інструкція:** Прочитайте кожне твердження та позначте варіант відповіді, який найкраще відображає ступінь вашої згоди з ним.

**Шкала відповідей:**

- 1 – Зовсім ні
- 2 – Трохи
- 3 – Середньо
- 4 – Дуже сильно
- 5 – Надзвичайно сильно

**Бланк опитувальника**

- 1. Чи задоволені ви своїм фізичним здоров'ям?
- 2. Чи задоволені ви якістю свого сну?
- 3. Чи задоволені ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
- 4. Чи відчуваєте ви депресію або тривогу?
- 5. Чи відчуваєте ви здатність насолоджуватися життям?
- 6. Чи вважаєте ви, що у вас є мета в житті?
- 7. Чи відчуваєте ви оптимізм з приводу майбутнього?
- 8. Чи відчуваєте ви, що контролюєте своє життя?
- 9. Чи відчуваєте ви задоволення собою як особистістю?
- 10. Чи задоволені ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
- 11. Чи відчуваєте ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
- 12. Чи впевнені ви в своїх власних думках і переконаннях?
- 13. Чи відчуваєте ви себе в змозі робити те, що ви хочете робити?
- 14. Чи відчуваєте ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
- 15. Чи задоволені ви собою і своїми досягненнями?

16. Чи задоволені ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі ви у ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно ви відчуваєтеся стосовно того, як ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі ви, що у вас є достатньо грошей, щоб задовольнити ваші потреби?
22. Чи задоволені ви вашими можливостями для занять спортом /відпочинку?
23. Чи задоволені ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені ви своєю здатністю працювати?

**Інтерпретація:** всі питання окрім пункту 4 мають прямий порядок нарахування балів, запитання 4 – зворотній. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» - пункти 4-15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» - пункти 1-3, 21-24.

Субшкала «стосунки» - пункти 16-20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

| Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя | Норми          |                 |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
|                                                           | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Психологічне благополуччя                                 | 12-39          | 40-47           | 48-60          |
| Фізичне здоров'я та благополуччя                          | 7-20           | 21-25           | 26-35          |
| Стосунки                                                  | 5-16           | 17-20           | 21-25          |
| Суб'єктивне благополуччя                                  | 24-76          | 77-91           | 92-120         |

**Додаток В****Шкала тривожності Спілбергера**

(C. D. Spielberg)

**Інструкція:** Прочитайте кожне твердження та позначте варіант відповіді, який найкраще відображає ступінь вашої згоди з ним.

**Шкала відповідей:**

- 1 – Ніколи
- 2 – Майже ніколи
- 3 – Часто
- 4 – Майже завжди

**Бланк опитувальника**

- 1. Я спокійний/на.
- 2. Мені нічого не загрожує.
- 3. Я перебуваю у напрузі.
- 4. Я внутрішньо скований/на.
- 5. Я відчуваюся вільно.
- 6. Я засмучений/на.
- 7. Мене хвилюють можливі невдачі.
- 8. Я відчуваю душевний спокій.
- 9. Я стривожений/на.
- 10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.
- 11. Я впевнений/на у собі.
- 12. Я нервую.
- 13. Я не знаходжу собі місця.
- 14. Я надмірно збуджений/на.
- 15. Я не відчуваю скутості, напруги.
- 16. Я задоволений/на.
- 17. Я стурбований/на.
- 18. Я надто збуджений/на і мені не по собі.

19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. У мене буває піднесений настрій.
22. Я буваю дратівливим/ою.
23. Я легко засмучуюсь.
24. Я хотів/ла би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути.
26. Я відчуваю приплив сил та бажання працювати.
27. Я спокійний/на, холоднокровний/на і зібраний/на.
28. Мене турбують можливі труднощі.
29. Я надто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю цілком щасливим/ою.
31. Я все приймаю близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості у собі.
33. Я почуваюся беззахисним/ою.
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.
35. У мене буває хандра.
36. Я буваю задоволений/ою.
37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.
38. Буває, що я почуваюся невдахою.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

**Інтерпретація:** питання 3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40 мають прямий порядок нарахування балів, запитання 1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 – зворотній. Показник реактивної тривожності обчислюється сумою питань 1-20. Показник особистісної тривожності обчислюється сумою питань 21-40. Показник, що не досягає 30 балів, розглядається як низький, від 31 до 45 балів - помірний, понад 45 балів - високий.