

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДУХОВНОЇ ПІДТРИМКИ
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»
на здобуття освітнього рівня «МАГІСТР»
зі спеціальності «053-Психологія»

здобувача 2 року навчання
ОС «Магістр» ОПП «Психологія»
Заочної форми навчання
Катерини РУДНИК

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук, доцент
Таїса КИРИЛЕНКО

Допустити до захисту на ЕК №1
кафедри загальної психології
Протокол № _____ від _____
Завідувачка кафедри:
кандидат психологічних наук, доцент

Ганна ЮРЧИНСЬКА

_____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДУХОВНОЇ СКЛАДОВОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Духовність як психологічний чинник стійкості особистості.....	8
1.2. Поняття резильєнтності у контексті духовного розвитку	14
1.3. Роль духовного потенціалу в забезпеченні резильєнтності.....	21
1.4. Зв'язок духовної підтримки з адаптаційними можливостями особистості.....	27
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	36
2.1. Організація та процедура проведення дослідження.....	36
2.2. Обґрунтування інструментів дослідження.....	41
2.3. Характеристика досліджуваної вибірки.....	46
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДУХОВНОЇ ПІДТРИМКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	51
3.1. Загальний огляд результатів емпіричного дослідження.....	51
3.1.1. Результат за показником резильєнтності.....	51
3.1.2. Результат за показниками спрямованості мислення та мотивації розвитку духовного потенціалу особистості.....	53
3.1.3. Результат за показниками духовного потенціалу та духовної ціннісної спрямованості особистості.....	55
3.1.4. Результат за рівнем свідомості та сформованості духовної ціннісної орієнтації особистості.....	58
3.2. Духовна модель підтримки резильєнтності особистості.....	60

3.3. Методичні рекомендації використання духовної підтримки для підвищення резильєнтності особистості в умовах стресу.....	69
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Психологічна резильєнтність особистості в умовах військового конфлікту в Україні є надзвичайно актуальною темою дослідження. Сучасні військові дії, що тривають на території країни, мають глибокий вплив на психічне здоров'я населення. Багато громадян стикаються з травматичними подіями, такими як втрата близьких, руйнування житла, вимушене переселення та постійна загроза життю. Ці фактори призводять до підвищення рівня стресу, тривожності, депресії та інших психологічних розладів серед українців. У цих умовах резильєнтність, як здатність особистості протистояти труднощам, адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них, стає ключовим фактором збереження психічного благополуччя.

Значну увагу при цьому привертає духовна підтримка як важливий ресурс для підвищення резильєнтності особистості. У сучасних умовах війни духовність допомагає людям знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу та травматичних переживань, які неминуче виникають у кризових ситуаціях. Вона надає сенс подіям, що відбуваються, сприяє збереженню цілісності особистості в умовах розпаду звичних соціальних та життєвих структур, а також допомагає віднайти внутрішню рівновагу і віру в майбутнє. Духовність забезпечує внутрішню опору, що допомагає протистояти негативним впливам зовнішнього середовища, через звернення до вищих цінностей, віри, моральних принципів. Такі духовні практики, як молитва, медитація, участь у релігійних обрядах, сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню психоемоційного стану.

Розвиток духовного потенціалу особистості стає важливою умовою ефективної адаптації до кризових ситуацій, оскільки він допомагає витримати випробування та перетворює їх на можливості для особистісного зростання. В умовах постійного стресу та невизначеності, що супроводжують війну, духовний потенціал дозволяє відкрити нові смисли та перспективи, що сприяє більш успішній адаптації до змінних умов та збереженню оптимізму. Це є важливим для зміцнення психологічної стійкості, коли стабільність і передбачуваність життя порушені, а майбутнє здається невизначеним.

Отже, дослідження психологічних особливостей духовної підтримки в контексті резильєнтності особистості набуває особливої значущості. Серед вітчизняних та зарубіжних вчених також часто досліджується питання духовної підтримки у формуванні резильєнтності. Зокрема, це питання розглядалося у працях таких дослідників, як Е. Грішин (2021, 2022, 2024), З. Затерта (2023), О. Іванюк (2023), Д. Мазурець (2023), Н. Батрак та О. Руденко (2021), О. Кокун та Т. Мельничук (2023), F. Güldeş та F. Karşlı (2023), С. Chen та ін. (2023), F. Schwalm та ін. (2021), Ö. Er та H. Erkan (2023), H. Nelson-Becker та M. Thomas (2020).

Це дозволить зрозуміти механізми адаптації до екстремальних умов та розробити практичні рекомендації для психологічної допомоги населенню в умовах військового конфлікту. Духовна підтримка виступає як невід'ємна складова резильєнтності, яка допомагає зберігати цілісність особистості, знаходити внутрішню рівновагу, зберігати оптимізм та віру у власні сили, що є необхідними для подолання кризових ситуацій та успішної адаптації до нових реалій життя. Таким чином, тема дослідження відповідає нагальним потребам сучасного українського суспільства та має важливе практичне значення для зміцнення психічного здоров'я нації.

Мета дослідження: визначити роль духовної підтримки в розвитку резильєнтності особистості, дослідити її вплив на резильєнтність та розробити практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності за допомогою духовної підтримки.

Відповідно до мети дослідження поставлені наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз ролі духовної підтримки у резильєнтності особистості на основі сучасної наукової літератури;
2. Розкрити особливості духовні складові та духовного потенціалу особистості;
3. Виявити співвідношення духовних складові та духовного потенціалу з особливостями рівня резильєнтності особистості;

4. Розробити методичні рекомендації щодо використання духовної підтримки для підвищення резильєнтності особистості в умовах стресу.

Об'єкт дослідження – є духовність особистості, як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості духовної підтримки резильєнтності особистості.

Методи дослідження поділяються на теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи:

теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні – шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (адаптація Н. В. Школіна та ін.), дослідження спрямованості мислення та мотивації розвитку духовного потенціалу особистості (автор Е. О. Помиткін), психологічна діагностика духовного потенціалу та духовної ціннісної спрямованості особистості (автор Е. О. Помиткін), методика виявлення рівня свідомості та сформованості духовної ціннісної орієнтації особистості «Здійснення бажань» (автор Е. О. Помиткін), Анкетування про духовну складову (авторська анкета);

статистичні – описова статистика, частотний аналіз, критерій відмінностей (критерій Мана-Уїтні), кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), та множинний регресійний аналіз.

База дослідження. У рамках дослідження взяли участь 70 учасників, вік вибірки складає від 21 до 39 років. Вибірка збалансована за статтю, включаючи як однакову кількість чоловіків, так і жінок. Учасники мають різний рівень релігійної активності та належать до різних релігійних традицій. Більшість учасників повідомили про наявність внутрішнього зв'язку зі своєю релігійною традицією, а також про регулярну участь у релігійних обрядах та молитвах.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

- подальшого розвитку набуло визначення змісту та структурних компонентів духовної підтримки як чинника резильєнтності особистості, зокрема:

духовний потенціал, мотивація до духовного розвитку, духовна ціннісна спрямованість;

- вдосконалено критерії та параметри резильєнтності, які включають такі аспекти духовної складової, як: рівень свідомості, духовна мотивація, орієнтація на цінності;
- уперше визначено взаємозв'язок між рівнем духовної підтримки та адаптаційними можливостями особистості, що сприяє підвищенню стійкості у стресових ситуаціях;
- подальшого розвитку зазнала розробка моделі духовної підтримки резильєнтності, яка включає конкретні психолого-педагогічні заходи, спрямовані на розвиток духовного потенціалу та підвищення рівня особистісної стійкості.

Практичне значення роботи полягає в тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані для підвищення резильєнтності особистості в умовах стресу, розробки тренінгових програм, вдосконалення підходів до психологічної допомоги та підготовки рекомендацій щодо використання духовних ресурсів у роботі з особами в кризових ситуаціях.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Диплом на роботу складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, що налічує 123 найменувань. Основний зміст викладено на 80 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 23 таблиць та 8 рисунків. Повний обсяг роботи становить 91 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДУХОВНОЇ СКЛАДОВОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Духовність як психологічний чинник стійкості особистості

Духовність, як психологічна категорія, має складну природу та багатогранні визначення, що постійно переглядаються й оновлюються у сучасних наукових дослідженнях. Вона охоплює широкий спектр концепцій, починаючи від пошуку сенсу життя і закінчуючи впливом на психічне здоров'я та адаптаційні можливості особистості. Сучасна психологія трактує духовність як сукупність переконань, цінностей та внутрішніх станів, які сприяють пошуку сенсу життя, самопізнанню та гармонізації внутрішнього світу (Запорожченко & Супрун, 2024).

Згідно з дослідженнями С. Шевченко (2024), духовність у контексті екзистенційного психоаналізу В. Франкла та А. Ленгле розглядається як важливий компонент психічного здоров'я, що допомагає подолати життєві кризи через усвідомлення сенсу буття. Автори підкреслюють, що інтеграція духовних цінностей у терапевтичну практику сприяє зміцненню психоемоційного балансу клієнтів (Шевченко, 2024).

Духовність також відіграє важливу роль у реабілітації демобілізованих військовослужбовців. Як зазначають Н. Жигайло та М. Цимбалюк (2023), духовні практики допомагають зменшити наслідки стресу, сприяючи адаптації до мирного життя. У цьому контексті духовність виступає не лише як ресурс, а й як детермінанта реабілітації в умовах криз (Жигайло & Цимбалюк, 2023).

Особливе значення духовність має в екстремальних умовах, де вона стає основним фактором підтримки діяльності особистості. Ю. Темченко, М. Дмитренко та Г. Грибенюк (2021) відзначають, що духовні переконання знижують рівень тривожності, підвищують рішучість і сприяють підтриманню мотивації в умовах небезпеки. Цей ефект є особливо помітним у військових середовищах (Темченко, Дмитренко & Грибенюк, 2021).

У дослідженні А. М. Хавроніної (2024) розглянуто, як духовність впливає на резильєнтність українських жінок під час війни. Авторка підкреслює, що духовна підтримка, яка включає релігійні практики та звернення до вищих цінностей, допомагає зберегти психологічну рівновагу та подолати кризові ситуації (Хавроніної, 2024). Аналогічно, І. Бех (2021) наголошує, що духовність сприяє формуванню внутрішнього світла особистості, що дає змогу досягати емоційної гармонії навіть у складних умовах (Бех, 2021).

Інші автори, такі як О. Чиханцова (2021) і О. Швець (2021), акцентують увагу на духовності як складовій життєстійкості та гідності особистості, які є основою для подолання життєвих викликів. Ці роботи підкреслюють, що розвиток духовних цінностей забезпечує гармонійний баланс між емоційною стабільністю та соціальною адаптацією (Чиханцов, 2021; Швець, 2021).

А. Шкорбатюк (2024) розглядає роль духовних чинників у формуванні життєстійкості майбутніх психологів. Її дослідження підтверджує, що інтеграція духовних практик у навчальний процес сприяє підготовці спеціалістів, які здатні ефективно працювати в кризових умовах (Шкорбатюк, 2024). Е. Грішин (2024) також зазначає, що духовність сприяє розвитку саморегуляції особистості, особливо в складних життєвих ситуаціях, таких як невизначеність воєнного часу (Грішин, 2024).

Нарешті, дослідження А. Короля (2024) і Т. Молчана (2024) підтверджують, що духовність є важливим чинником у підтримці соціальної ідентичності та психологічного благополуччя. В умовах війни духовні практики стають потужним ресурсом для збереження стабільності та опору зовнішнім викликам (Король, 2024; Молчан, 2024).

Відповідно до досліджень С. Vieten та D. Lukoff (2021), духовність визнана важливою складовою мультикультурного підходу у психології, проте її включення в практичну діяльність потребує більш чітких компетенцій та стандартів (Vieten & Lukoff, 2021).

Розмежування понять духовності та релігійності є ключовим аспектом, який допомагає уникнути плутанини у наукових і практичних контекстах.

Духовність часто описується як універсальний пошук глибинного сенсу і самореалізації, тоді як релігійність розглядається як структурована система вірувань і практик, притаманна конкретним інституціям. Згідно з роботою V. Kumar (2023), духовність має індивідуальний характер і може бути поза релігійним контекстом, хоча історично ці дві категорії часто взаємопов'язані (Kumar, 2023).

Інший підхід до розуміння духовності пропонується в дослідженні B. Stoddard (2020), яке відокремлює духовність від релігії через аналіз нейропсихологічних корелятивів. Автори стверджують, що духовність є природною частиною людської когніції і пов'язана з процесами осмислення та внутрішньої трансценденції (Stoddard, 2020).

У свою чергу, поняття духовності все частіше інтегрується у контексти психічного здоров'я та соціальної підтримки. Як зазначає N. Lalani (2020), духовність характеризується такими атрибутами, як цілісність, сенс, зв'язок із чимось більшим, ніж особиста сутність. Її вплив на добробут та здатність справлятися з життєвими викликами підтверджується численними емпіричними дослідженнями (Lalani, 2020).

У сучасній психології духовність набуває статусу окремого поняття, яке враховує індивідуальні прагнення, пов'язані з пошуком сенсу та особистісним зростанням, але не завжди залежить від релігійного контексту, що створює ширші можливості для її інтеграції у психологічну практику.

Система духовних переконань є також важливим джерелом внутрішньої стабільності, яке сприяє формуванню гармонії особистості та допомагає долати життєві кризи. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що духовні переконання забезпечують сенс життя, надають підтримку в складних ситуаціях і сприяють розвитку адаптивних стратегій. Наприклад, дослідження, проведене серед сімейних опікунів пацієнтів у паліативному догляді, показало, що віра та духовний спокій значно зменшували емоційне навантаження на опікунів, допомагаючи їм краще адаптуватися до складних умов (Vigna et al., 2020).

У періоди криз, таких як пандемія COVID-19, духовність також проявила себе як ефективний засіб подолання стресу та страху. Дослідження під час пандемії продемонстрували, що регулярні духовні практики, такі як молитва та медитація, корелювали з покращенням психічного здоров'я та здатністю дотримуватися захисних заходів у складних умовах (Biswas & Jijina, 2022). Водночас духовні переконання сприяли зниженню інтенсивності стресу, допомагаючи людям знайти внутрішню силу для адаптації до нових реалій.

Духовність також має тісний зв'язок із механізмами емоційної регуляції, що є ключовим для подолання життєвих викликів. Згідно з дослідженням А. Пиевська та Н. Пиевські (2021), духовна резильєнтність, заснована на християнській психотерапії та транзакційному аналізі, допомагає особистості перетворювати внутрішні негативні переживання у ресурс для подолання кризових ситуацій. Ця модель підкреслює важливість формування глибоких духовних відносин та трансцендентальних поглядів, які допомагають підтримувати внутрішню стабільність (Пиевська & Пиевські, 2021).

Також слід зазначити роль духовних переконань у створенні загальної гармонії. У дослідженні S. Repetii (2021) зазначається, що духовний розвиток сприяє трансформації негативних якостей та формуванню безумовної любові й прийняття, що позитивно впливає на стабільність особистості під час криз. Духовні переконання формують основу внутрішньої стабільності особистості, надаючи їй можливість краще справлятися зі стресовими та кризовими ситуаціями, а також сприяючи досягненню гармонії та психічного добробуту (Repetii, 2021).

У сучасних дослідженнях показано, що духовні практики, такі як медитація, молитва, йога та усвідомленість, ефективно допомагають людям управляти емоціями та знижувати рівень стресу. Дослідження Р. Sukh та В. Sharma (2023) акцентує увагу на використанні медитації як методу управління стресом, зазначаючи, що регулярна практика сприяє активації релаксаційної реакції організму, знижує рівень кортизолу та підвищує емоційну стійкість. Крім

того, медитація допомагає формувати внутрішній спокій і сприяє кращій адаптації до складних ситуацій (Sukh & Sharma, 2023).

Інше дослідження, яке оцінює вплив методу Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), демонструє значне покращення емоційної регуляції серед пацієнтів з онкологічними захворюваннями. Учасники групи MBSR показали значне зниження тривоги та депресії, а також покращення стратегій когнітивної регуляції емоцій (Zhu et al., 2023). Це свідчить про те, що практики усвідомленості ефективно підтримують психоемоційний баланс навіть у стресових умовах.

Роль йоги як комплексного підходу до управління стресом і емоціями розглянута у дослідженні N. Barnes та ін. (2020), де йога не тільки сприяла фізичному розслабленню, а й підсилювала віру у власні сили через духовний аспект практики. Автори зазначають, що духовні переконання діяли як модератор між практиками йоги та управлінням стресом, підвищуючи їх ефективність (Barnes et al., 2020).

Дослідження також показують, що практики дихання та медитації впливають на емоційне самопочуття, сприяючи зниженню рівня депресії та стресу. Наприклад, інтеграція дихальних технік із медитацією у програмі стрес-менеджменту забезпечила значне зменшення показників стресу та покращення психосоціального стану учасників (Faid et al., 2022).

Духовні концепції сприяють адаптації до складних життєвих обставин через розвиток здатності оцінювати різні перспективи, знаходити нові рішення та змінювати підходи відповідно до ситуації. Дослідження показують, що духовні практики, такі як медитація та молитва, покращують когнітивну гнучкість і сприяють прийняттю ефективних рішень. Наприклад, дослідження M. Pandey та S. Dagar (2022) продемонструвало, що регулярні заняття йогою та медитацією покращують когнітивну гнучкість серед студентів, розвиваючи їх здатність адаптуватися до змінюваних умов завдяки розслабленню та внутрішньому фокусуванню (Pandey & Dagar, 2022).

Інший аспект впливу духовності на когнітивну стійкість пов'язаний зі стратегіями мислення під час стресу. Дослідження серед пожежників показало, що когнітивна гнучкість корелює з гнучкістю стратегій подолання стресу, сприяючи зниженню його рівня та покращуючи адаптивність в екстремальних умовах. Автори наголошують, що здатність швидко змінювати підходи до вирішення проблем є критичною для успішної адаптації (Borzyszkowska & Basińska, 2020).

Крім того, дослідження А. Немі та ін. (2022) демонструє, що когнітивна гнучкість, підсилена духовними практиками, допомагає людям краще адаптуватися до довготривалих стресорів, таких як пандемія COVID-19. Ця гнучкість дозволяє вибирати відповідні емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії відповідно до мінливих обставин (Nemi et al., 2022).

Духовність відіграє ключову роль у забезпеченні соціальної підтримки, що підкреслюється в сучасних дослідженнях, а саме взаємозв'язок між соціальною підтримкою та духовністю як чинниками, що формують основи адаптаційного потенціалу. Наприклад, дослідження С. Чен та ін. (2023) демонструє, що духовність і соціальна підтримка одночасно діють як медіатори у підвищенні якості життя онкопацієнтів, сприяючи підвищенню резильєнтності та зменшенню емоційного навантаження (Chen et al., 2023).

Духовні спільноти відіграють важливу роль у створенні підтримуючого середовища, яке допомагає людям долати наслідки травматичних подій. Як зазначає дослідження, проведене серед постраждалих від землетрусу в Туреччині, духовність у поєднанні із соціальною підтримкою суттєво сприяла підвищенню стійкості та сприяла відновленню постраждалих після кризи. Автори наголошують, що духовність виступає не лише індивідуальним ресурсом, але й колективною цінністю, яка зміцнює зв'язки всередині громади (İme, 2023).

Окрім цього, дослідження Д. Травіс та ін. (2021) демонструє ефективність духовних спільнот у підтримці програм реабілітації для залежних від психоактивних речовин. Взаємодія в межах таких спільнот сприяє не лише

психологічному відновленню, але й формуванню нових соціальних зв'язків, які підтримують адаптацію та довготривалу резильєнтність (Travis et al., 2021).

Особливе значення духовність має для побудови відчуття єдності, співпереживання та підтримки в умовах природних катастроф. У випадку пожеж в Альберті, духовність посилювала колективну ідентичність та сприяла емоційному відновленню громади. Автори вказують, що духовні цінності та практики сприяли підвищенню адаптивності як окремих осіб, так і громади в цілому (Lalani et al., 2021).

Таким чином, духовність, інтегрована із соціальною підтримкою, виступає потужним ресурсом для подолання кризових ситуацій, забезпечуючи адаптацію, стабільність та відновлення на індивідуальному і колективному рівнях. Вплив духовних спільнот підтверджує їх важливість у формуванні позитивного соціального середовища, що сприяє резильєнтності.

1.2. Поняття резильєнтності у контексті духовного розвитку

Еволюція поняття резильєнтності відображає багатовимірний процес, що охоплює інтеграцію біологічних, психологічних, соціальних і духовних аспектів адаптації. Первісно цей термін використовувався для опису фізичних та психологічних характеристик особистості, які сприяють подоланню труднощів і збереженню стійкості в умовах стресу. Проте сучасні підходи до вивчення резильєнтності розширили її визначення, включивши такі фактори, як духовність і комунікативна компетентність, які відіграють важливу роль у підтримці адаптаційних можливостей особистості

Згідно з дослідженнями І. Мельничук (2024), резильєнтність є комплексним феноменом, який базується на взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх впливів. Авторка підкреслює, що духовність стає одним із ключових аспектів, який дозволяє особистості відновлюватися після кризових подій (Мельничук, 2024). Під час військового стану переживання духовної кризи може виступати як бар'єром, так і ресурсом для розвитку стійкості, що узгоджується із висновками Т. Кириленко і С. Верпети (2023), які акцентують на ролі духовних

складових у адаптаційних процесах. Їхнє дослідження вказує, що духовні цінності та практики здатні посилювати здатність особистості долати стрес і розвивати адаптивність навіть у найскладніших умовах (Кириленко & Верпети, 2023).

Інші роботи, як-от О. Костюченко та М. Бриль (2022), акцентують увагу на ефективності арттерапевтичних засобів у розвитку психологічної стійкості, підкреслюючи значення емоційної гармонії та творчої самореалізації в подоланні стресу (Костюченко & Бриль, 2022).

У дослідженнях, присвячених умовам воєнного часу, зокрема роботах Є. Моргоч (2023) та О. Мерзлякової (2023), розглядається вплив соціальних і колективних чинників на стійкість підлітків та дорослих. Зокрема, зазначається, що інтеграція духовного виміру допомагає зміцнити мотиваційний потенціал і саморегуляцію навіть в екстремальних умовах (Моргоч, 2023; Мерзлякова, 2023). Аналогічно, Н. Гога (2023) виділяє роль підтримки резильєнтності науково-педагогічних працівників через розвиток особистісних ресурсів і емоційної стабільності (Гога, 2023).

Особливу увагу слід звернути на роботи К. Хололеєнко (2024), які підкреслюють ефективність спорту як інструменту розвитку соціальної резильєнтності, особливо серед старших підлітків (Хололеєнко, 2024). У цьому контексті спорт виступає як платформа для формування колективної єдності та подолання кризових ситуацій. Д. Ковтун (2024) акцентує на впливі самооцінки на розвиток адаптивних здібностей студентів, демонструючи, що високий рівень самооцінки сприяє формуванню стійкості в умовах воєнного стану (Ковтун, 2024).

У масштабах національної стійкості дослідження С. Пирожкова, Є. Божка та Н. Хамітова (2021) пропонують стратегії інтеграції резильєнтності в контексті протидії гібридним загрозам. Вони розглядають резильєнтність як ресурс, який забезпечує адаптацію суспільства до нових викликів через мобілізацію духовного потенціалу та колективних цінностей (Пирожков, Божок, & Хамітов, 2021). Додатково, О. Іванова (2022) зазначає, що розвиток комунікативної

компетентності є одним із ключових факторів формування резильєнтності педагогів, особливо в умовах постійної зміни професійного середовища (Іванова, 2022).

Узагальнено, резильєнтність — це здатність індивіда не лише пережити кризові ситуації, але й отримувати з них нові сили для розвитку. Наприклад, дослідження F. Schwalm та ін. (2021) виявило помірну позитивну кореляцію між духовністю та резильєнтністю. Цей зв'язок підкреслює, що духовні цінності, віра і релігійні практики можуть бути джерелом внутрішньої сили для подолання стресу (Schwalm et al., 2021).

У свою чергу, дослідження N. Curcio та ін. (2022) показало, що духовність не лише підтримує резильєнтність, але й сприяє кращому фізичному та психологічному відновленню після хірургічних втручань. Ці результати свідчать про інтегративний характер резильєнтності, що враховує духовні переконання як частину адаптаційного потенціалу особистості (Curcio et al., 2022).

Особливий акцент на духовний вимір резильєнтності зроблено у роботі P. Narasimhan та H. Saputra (2023), яка демонструє, як духовні практики і віра вищу силу впливають на емоційну стійкість. Автори вказують, що релігійні цінності і відчуття єдності з трансцендентним дозволяють індивідам оптимізувати свої ресурси для подолання життєвих викликів (Narasimhan & Saputra, 2023).

Узагальненням концептуальних підходів є робота, яка підкреслює роль духовної резильєнтності як модератора між психологічною стійкістю і психічним здоров'ям. Зміщення фокусу досліджень на духовний компонент резильєнтності відкриває нові перспективи для інтеграції психологічного і духовного у вивченні адаптаційних можливостей людини (Güldeş & Karşı, 2023).

Сучасне розуміння резильєнтності включає як матеріальні, так і нематеріальні аспекти людського існування. Духовність виступає одним із ключових елементів, що забезпечує здатність індивіда долати виклики, сприяючи як особистісному розвитку, так і гармонії в складних життєвих обставинах. Резильєнтність, як багатоаспектний феномен, охоплює інтеграцію біологічних, психологічних, соціальних і духовних компонентів, що

забезпечують адаптацію до складних життєвих обставин. У сучасних дослідженнях зазначається, що кожен з цих елементів відіграє важливу роль у формуванні стійкості та гармонійного розвитку особистості.

Наукові праці підкреслюють важливість багатовимірного підходу до розуміння резильєнтності. Наприклад, дослідження L. Miller-Graff (2020) представило таксономію індивідуальної резильєнтності, яка включає два основні компоненти: виявлену та генеративну резильєнтність. Ці компоненти далі поділяються на субдомени, що відображають інтеграцію фізичних, емоційних та соціальних факторів (Miller-Graff, 2020).

Роль духовності в загальному контексті резильєнтності також є об'єктом активного вивчення. Наприклад, дослідження С. Richter (2021) розглядає резильєнтність як динамічний процес, що включає інтеграцію негативного досвіду через трансформацію і формування стійкості за допомогою духовних механізмів. Автори зазначають, що духовність допомагає адаптуватися до стресу, активізуючи внутрішні ресурси особистості (Richter, 2021).

Інтеграція соціального виміру резильєнтності була розглянута у дослідженні Y. İme (2023), яке підкреслює роль соціальної підтримки та духовності у відновленні після травматичних подій. Результати дослідження свідчать, що духовність виступає посередником між соціальною підтримкою та здатністю до адаптації (İme, 2023).

Дослідження психологічної складової резильєнтності акцентують на її впливі на емоційний стан і стратегії подолання. Наприклад, робота J. Thibodeaux (2021) пропонує багаторівневу модель дослідження резильєнтності, що об'єднує індивідуальні, соціальні та екологічні фактори. Це дозволяє краще зрозуміти, як різні системи взаємодіють у процесі адаптації до стресу (Thibodeaux, 2021).

Духовний розвиток є невід'ємною складовою резильєнтності, адже саме духовні цінності, переконання та віра виступають ключовими чинниками у формуванні здатності до адаптації та подолання життєвих викликів. У багатьох культурах і спільнотах духовність розглядається як потужне джерело сили, яке активізує внутрішні ресурси особистості.

Дослідження підкреслюють, що духовні переконання і практики сприяють не лише емоційному відновленню, але й покращенню загальної психологічної стійкості. Наприклад, у роботі S. Rodrigues та ін. (2023) проаналізовано досвід батьків, які використовують релігійні і духовні практики для адаптації до життя з дітьми, які мають важкі інтелектуальні порушення. Віра в «вищий план» і божественне втручання допомагають їм знаходити значення в ситуації та підтримувати оптимістичний погляд на життя (Rodrigues et al., 2023).

Крім того, роль духовності у формуванні резильєнтності особливо виражена у контексті стресових і кризових ситуацій. Наприклад, дослідження S. Pandya (2020) показало, що духовні повідомлення, надіслані через соціальні платформи, значно знижували рівень стресу у матерів дітей з розладами аутичного спектра, допомагаючи їм адаптуватися до викликів. Це підтверджує, що духовність може бути ефективним інструментом у подоланні емоційних труднощів (Pandya, 2020).

Важливим аспектом є також взаємозв'язок між духовністю та соціальною підтримкою. У дослідженні M. Garoon та ін. (2022) було доведено, що духовність відіграє важливу роль у підвищенні адаптаційної здатності студентів-біженців. У складних життєвих умовах духовні цінності стають основою для стратегії подолання труднощів, забезпечуючи внутрішній мир та емоційну стійкість (Garoon et al., 2022).

Дослідження також акцентують на зв'язку між духовним розвитком та фізичним здоров'ям. Наприклад, у роботі D. Pasaribu та ін. (2023) було виявлено, що пацієнти з діабетом, які мали високий рівень духовності, демонстрували вищий рівень резильєнтності, що сприяло ефективному подоланню психологічних проблем, пов'язаних із хворобою (Pasaribu et al., 2023).

Таким чином, духовний розвиток виступає фундаментом, який сприяє не лише подоланню життєвих викликів, але й забезпечує інтеграцію психологічної, емоційної та соціальної стійкості. Духовні цінності і віра допомагають особистості зберігати внутрішній баланс, стимулюючи адаптацію до складних умов і підтримуючи стійкість у найважчих ситуаціях.

Дослідження підтверджують, що духовність є потужним ресурсом для забезпечення психологічної стійкості та подолання життєвих викликів. Одне з досліджень наголошує на ефективності використання духовних підходів для зниження рівня академічного стресу серед студентів. Учасники використовували такі стратегії, як позитивне мислення, активні дії та молитви для підвищення своєї резильєнтності (Sari & Sutarto, 2023). Це дослідження демонструє важливість залучення духовних практик у процесі подолання стресових ситуацій.

Ще одне дослідження під час пандемії COVID-19 серед японських жінок виявило, що духовні та релігійні механізми копінгу, такі як медитація та йога, допомагають покращити емоційну стійкість та загальний добробут. Автори підкреслюють, що ці практики сприяли зменшенню психологічного навантаження та зміцненню адаптивних навичок (Cavaliere, 2021).

Вплив щоденного духовного досвіду на стрес також був вивчений серед працівників під час пандемії. Дослідження показало, що духовні переживання сприяли зниженню рівня щоденного стресу, хоча їхній ефект як буфера стресу від емоційної праці не був підтверджений. Проте загалом духовність асоціювалася з більш низьким рівнем щоденного стресу (Kökalan et al., 2022).

Духовний догляд також демонструє ефективність у покращенні емоційної регуляції серед опікунів пацієнтів із шизофренією. Систематичний огляд виявив, що інтеграція духовного підходу сприяє кращому емоційному контролю, що позитивно впливає на психологічний стан як опікунів, так і пацієнтів (Heru et al., 2020).

Практичні приклади доводять, що інтеграція духовних підходів може бути ефективним засобом підтримки психологічного добробуту в умовах стресу та кризи.

Сучасні теоретичні підходи до інтеграції духовності та резильєнтності ґрунтуються на багатовимірних концептуальних моделях, які прагнуть зрозуміти, як духовність впливає на здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів. Ці моделі підкреслюють важливість духовних аспектів у

забезпеченні стійкості до стресу, підвищенні психологічного благополуччя та розвитку адаптивних механізмів.

Однією з ключових теоретичних моделей є концепція духовної резильєнтності, яка описує здатність інтегрувати духовні переживання та віру у процеси адаптації. Наприклад, дослідження F. Güldaş та F. Karşlı (2023) виявило, що духовна резильєнтність може виступати модератором між психологічною резильєнтністю та психічним здоров'ям, знижуючи рівень стресу через активацію духовних ресурсів (Güldaş & Karşlı, 2023).

Ще один підхід — інтеграція духовності в моделі транзакційного аналізу, що використовується для розвитку адаптаційних механізмів у стресових умовах. Наприклад, в моделі духовного транзакційного аналізу зазначається, що духовність надає можливість формувати нові інтер- та інтраперсональні зв'язки через пошук глибшого сенсу існування, як це зазначено у роботі (Pievska & Pievski, 2021).

У контексті сімейного догляду за пацієнтами з неврологічними порушеннями дослідження G. Simpson та ін. (2020) підкреслює, що духовність безпосередньо пов'язана з надією та резильєнтністю, впливаючи на емоційний стан доглядачів і полегшуючи їхнє психологічне навантаження. Автори наголошують на необхідності інтеграції духовності у програми психологічної підтримки (Simpson et al., 2020).

Ще одним перспективним напрямом є розробка моделей, які враховують трансцендентальний вимір духовності. Дослідження B. Seaward та C. Lissard (2020) пропонує модель «сезони душі», що враховує зв'язок між особистісними цінностями, сенсом життя та адаптаційними процесами (Seaward & Lissard, 2020).

Сучасні підходи до інтеграції духовності в концепцію резильєнтності відкривають нові можливості для міждисциплінарного дослідження. Перспективи розвитку включають впровадження цих моделей у практичну психологію для розробки інтервенцій, які поєднують духовні аспекти із загальною адаптивною здатністю особистості.

1.3. Роль духовного потенціалу в забезпеченні резильєнтності

Духовний потенціал у контексті резильєнтності є багатовимірною концепцією, що інтегрує цінності, віру, самосвідомість і моральні переконання як основні психологічні ресурси. Ця сукупність компонентів забезпечує особистості внутрішню силу, яка сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та життєвих криз. Як зазначає Е. Грішин (2024), розвиток духовного потенціалу стає ключовим фактором саморегуляції особистості, допомагаючи зберігати стабільність у складних життєвих обставинах. Особливо важливим цей аспект є в умовах кризових ситуацій, таких як війна чи переміщення, де духовні ресурси сприяють зниженню емоційного напруження та посиленню мотивації до подолання труднощів (Грішин, 2024).

Дослідження М. Аболіної, Т. Кириленко та В. Семиченко (2023) також підтверджують значимість духовного потенціалу в підтримці життєздатності під час кризових ситуацій. Автори підкреслюють, що емоційно-вольова стійкість, як частина духовного потенціалу, забезпечує здатність до адаптації, збереження оптимізму та ефективного реагування на виклики. Їхні висновки свідчать, що формування духовних ресурсів є важливим елементом у збереженні психологічного благополуччя в умовах екстремального стресу (Аболіної, Кириленко & Семиченко, 2023).

Дослідження О. Костюченко (2022) акцентує на творчих підходах у розвитку резильєнтності через формування внутрішніх ресурсів, які включають духовність. Ці підходи особливо ефективні для зміцнення здатності особистості адаптуватися до змінних умов (Костюченко, 2022). О. Іванюк (2023) додає, що у підлітків існує чіткий взаємозв'язок між рівнем розвитку духовних цінностей і резильєнтністю. Духовний потенціал у цьому віці сприяє формуванню емоційної стабільності та соціальної адаптації (Іванюк, 2023).

Серед дорослого населення, зокрема внутрішньо переміщених осіб, духовний потенціал виступає важливим ресурсом у подоланні кризових ситуацій. Згідно з дослідженнями Н. Поліщук та О. Прокоф'євої (2024), засоби практичної психології, які включають духовну підтримку, значно підвищують

рівень адаптації цих людей до нових життєвих умов (Поліщук & Прокоф'євої, 2024). Аналогічно, у студентській молоді розвиток резильєнтності тісно пов'язаний із формуванням особистісної стійкості, що зазначено у дослідженні Х. Дзюня (2023) (Дзюня, 2023).

Методи розвитку організаційної резильєнтності, зокрема в закладах вищої освіти, також враховують духовний компонент. Ю. Матвієнко та К. Пивоварська (2023) наголошують, що створення сприятливого середовища для розвитку духовних та соціальних ресурсів студентів сприяє підвищенню загальної стійкості освітніх інституцій (Матвієнко & Пивоварська, 2023). У роботі М. Хасапетової (2024) акцентується увага на розвитку резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку за допомогою арт-терапії, яка включає духовні цінності як основу для формування адаптивних стратегій (Хасапетової, 2024).

Дослідження управлінського середовища також підтверджують важливість духовного потенціалу. А. Пінтяк (2022) зазначає, що резильєнтність менеджерів є не лише проявом професійних навичок, але й духовного розвитку, який сприяє прийняттю ефективних рішень у кризових ситуаціях (Пінтяк, 2022). У контексті воєнного часу Є. Моргоч (2023) акцентує на ролі духовного потенціалу у формуванні життєстійкості старших підлітків, що допомагає їм адаптуватися до умов невизначеності (Моргоч, 2023).

Колективні дослідження В. Федорчука, Л. Комарніцької та Н. Сторожука (2023) підтверджують, що у складних соціальних умовах, як-от військовий стан, духовність та віра допомагають зберігати психологічну рівновагу (Федорчука, Комарніцької & Сторожука, 2023). Нарешті, А. Скрипник та Г. Кучеров (2024) відзначають, що сучасні освітні тенденції спрямовані на інтеграцію духовних компонентів у програми розвитку резильєнтності, що є актуальним для української освіти в умовах сучасних викликів (Скрипник & Кучеров, 2024).

Цінності, як ключовий аспект духовного потенціалу, визначають основні життєві орієнтири людини. Дослідження F. Schwalm та ін. (2021) підтверджує, що духовні цінності створюють основу для підвищення резильєнтності, допомагаючи особистостям легше адаптуватися до змінюваних умов. Цінності

дозволяють людині відчувати більшу впевненість у власних рішеннях, формуючи стійкість до зовнішніх впливів (Schwalm et al., 2021).

Віра, як складова духовного потенціалу, сприяє формуванню надії та здатності до психологічного відновлення. Наприклад, дослідження J. Currier та ін. (2022) виявило, що інтеграція релігійної віри в практики психологічної допомоги значно покращує рівень резильєнтності, забезпечуючи підтримку у подоланні життєвих викликів (Currier et al., 2022).

Самосвідомість допомагає людині усвідомити свої емоції, переживання і мотиви, створюючи базу для прийняття ефективних рішень. Дослідження С. Margaça та ін. (2022) акцентує увагу на тому, що розвиток самосвідомості через духовні практики дозволяє підприємцям більш успішно долати стресові ситуації і досягати стабільності у своїх діях (Margaça et al., 2022).

Моральні переконання, які є частиною духовного потенціалу, формують основу для соціальної взаємодії і підтримують психологічну гармонію. Робота Е. Ваукал (2021) підкреслює, що моральні принципи та духовні переконання зміцнюють зв'язок із соціальним середовищем, сприяючи більшій стабільності у кризові періоди. Отже, духовний потенціал є важливим ресурсом, який забезпечує стійкість особистості, підтримуючи її здатність до адаптації, збереження внутрішньої гармонії та подолання труднощів у різних життєвих ситуаціях (Ваукал, 2021).

Духовний потенціал є важливим внутрішнім ресурсом, який дозволяє ефективно долати стрес та сприяє відновленню емоційного і психологічного балансу. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що духовна сила діє як адаптаційний механізм, активуючи внутрішні резерви для подолання кризових ситуацій. Наприклад, у дослідженні F. Gültaş та F. Karşlı (2023) виявлено, що духовна резильєнтність виступає модератором між психологічною стійкістю та психічним здоров'ям, сприяючи покращенню емоційного стану та зниженню рівня тривожності в стресових умовах (Gültaş & Karşlı, 2023).

Роль духовного потенціалу у стратегічному подоланні стресу розглядається також у контексті молодих дорослих. У дослідженні L. Sinchana та

M. Joy (2023) зазначено, що духовний інтелект має позитивну кореляцію з рівнем резильєнтності, допомагаючи молоді адаптуватися до складних обставин через зміцнення внутрішньої мотивації та самосвідомості (Sinchana & Joy, 2023).

Співвідношення між духовністю, резильєнтністю та рівнем стресу досліджувалося у студентів. Дослідження S. Khan та ін. (2023) підтвердило, що духовний інтелект сприяє зниженню рівня сприйняття стресу та формуванню більшої психологічної стійкості. Автори підкреслюють, що духовний потенціал діє як буфер, захищаючи людину від негативного впливу стресових факторів (Khan et al., 2023).

Дослідження також наголошують, що духовний потенціал забезпечує як індивідуальну, так і колективну адаптацію до криз. Наприклад, у роботі P. Jankowski та ін. (2023) показано, як духовність сприяє трансформаційним змінам у світосприйнятті, допомагаючи формувати позитивні адаптивні реакції навіть за умов значного психологічного навантаження (Jankowski et al., 2023).

Формування духовного потенціалу особистості відбувається через життєвий досвід, соціальні зв'язки та культурні традиції, які виступають основними джерелами його збагачення. Освіта, релігійні практики та медитація є важливими інструментами, що сприяють розвитку цього ресурсу, необхідного для забезпечення резильєнтності. Життєвий досвід та соціальні зв'язки є критичними для розвитку духовного потенціалу. Як зазначено у дослідженні H. Phan та ін. (2021), філософія життя і смерті в освітніх контекстах сприяє формуванню життєвої мудрості та духовного зростання, що допомагає особистості краще адаптуватися до життєвих викликів. Учасники, які долучалися до навчання на основі східної філософії, демонстрували глибше розуміння духовних аспектів життя, що позитивно впливало на їхню психологічну стійкість (Phan et al., 2021).

Культурні традиції також відіграють вагомую роль у формуванні духовного потенціалу. Дослідження Z. Nadtochey (2021) показало, що культура сприяє накопиченню і передачі духовних цінностей, які формують основи морального розвитку та внутрішньої гармонії особистості. Вплив культури підсилюється

через інтеграцію гуманітарних дисциплін, які сприяють формуванню духовного і морального світу людини (Nadtochey, 2021).

Освіта і релігія забезпечують середовище для структурованого розвитку духовного потенціалу. Наприклад, у дослідженні М. Peters (2020) акцентується увага на важливості освіти як засобу самокультивуації та розвитку духовних чеснот. Цей процес сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної до саморегуляції та самовдосконалення (Peters, 2020).

Практики медитації виступають ефективним інструментом для зміцнення духовного потенціалу. У дослідженні С. Brown (2020) підкреслюється, що медитація, інтегрована в освітні програми, сприяє розвитку моральних і когнітивних навичок, що є важливими для духовного збагачення та резильєнтності (Brown, 2020).

Формування духовного потенціалу є багатокомпонентним процесом, що включає життєвий досвід, соціальні зв'язки, культурні традиції, освіту, релігійні практики та медитацію. Ці елементи разом забезпечують основу для розвитку гармонійної особистості, здатної ефективно адаптуватися до життєвих викликів.

Духовний потенціал значно впливає на розвиток емоційної стійкості, допомагаючи знижувати рівень тривожності та депресії, а також сприяючи гармонізації емоційного стану через духовні практики. Одним із вагомих прикладів є використання духовного догляду для зменшення тривожності та депресії серед пацієнтів із хронічними захворюваннями. У дослідженні М. Durmuş та М. Ekinici (2021) було доведено, що включення духовних компонентів у медичну допомогу сприяє значному покращенню психологічного стану пацієнтів, знижуючи рівень стресу та емоційного напруження (Durmuş & Ekinici, 2021).

Духовні практики також використовуються для гармонізації емоційного стану пацієнтів з онкологічними захворюваннями. У дослідженні С. Eggers та ін. (2023) було виявлено, що регулярна духовна медитація сприяє зменшенню тривожності та покращенню загальної якості життя, що допомагає пацієнтам легше адаптуватися до лікувальних процедур (Eggers et al., 2023).

Дослідження медитаційних практик також підтверджують їхній вплив на емоційну стійкість. Наприклад, у роботі M. Gonçalves-Mendes та ін. (2021) підкреслюється, що медитація позитивно впливає на регуляцію емоцій, знижуючи рівень тривожності та депресії, а також сприяючи формуванню більш гармонійного стану свідомості (Gonçalves-Mendes et al., 2021).

Важливим фактором є взаємозв'язок між духовним потенціалом і психологічною стійкістю в умовах стресу. Як зазначено у дослідженні L. O'Sullivan та N. Lindsay (2022), духовний інтелект позитивно корелює зі зниженням депресії та підвищенням здатності до адаптації, що свідчить про його значну роль у подоланні психологічних викликів (O'Sullivan & Lindsay, 2022).

Духовні практики, такі як медитація та духовний догляд, є ефективними інструментами для розвитку емоційної стійкості, сприяючи гармонізації внутрішнього стану та адаптації до стресових умов. Інтеграція духовного потенціалу у психологічну практику має значний потенціал для зміцнення резильєнтності та гармонійного розвитку особистості. Сучасні дослідження демонструють ефективність включення духовних компонентів у програми психологічної допомоги. Духовно інтегровані психотерапії (SIP) збагачують традиційні методи терапії, адаптуючи їх до релігійних і духовних переконань клієнтів. Наприклад, дослідження M. Costa та D. Rosmarin (2021) показує, що адаптація когнітивно-поведінкової терапії з урахуванням духовних аспектів підвищує ефективність лікування, сприяючи когнітивному реструктуруванню та мотивації до терапії (Costa & Rosmarin, 2021).

Психотерапевтичні методи, орієнтовані на розвиток духовних ресурсів, також включають практики медитації, молитви та усвідомленості. У дослідженні P. Richards та M. Barkham (2022) розглянуто застосування якісних та кількісних методів для вивчення ефективності SIP у рутинній практиці. Результати свідчать про значне зниження психологічного дистресу серед пацієнтів, які брали участь у терапіях, що враховують їхні духовні потреби (Richards & Barkham, 2022).

Практичні аспекти впровадження духовно орієнтованих методів також розглядаються у контексті мультикультурного підходу до терапії. Дослідження

L. Captari та ін. (2021) наголошує на важливості культурної чутливості при роботі з духовними питаннями, зокрема у лікуванні травм та екзистенційних проблем (Captari et al., 2021).

Крім того, дослідження J. Currier та ін. (2022) підкреслює необхідність розвитку професійних компетенцій серед психологів, щоб вони могли ефективно інтегрувати релігійні та духовні аспекти у свою практику. Автори пропонують міждисциплінарний підхід до навчання та розробки етичних стандартів для забезпечення якісної допомоги клієнтам із духовними потребами (Currier et al., 2022).

Отже, перспективи використання духовного потенціалу у психологічній практиці включають розробку індивідуалізованих програм, що враховують духовні цінності клієнтів, розвиток професійних компетенцій психологів і впровадження інтегрованих терапевтичних моделей, орієнтованих на зміцнення духовних ресурсів.

1.4. Зв'язок духовної підтримки з адаптаційними можливостями особистості

Духовна підтримка є одним із важливих механізмів адаптації, який сприяє подоланню життєвих труднощів та підтримці психологічного і емоційного балансу. У сучасних дослідженнях це поняття визначається як допомога, спрямована на зміцнення духовних ресурсів особистості, забезпечення її внутрішньої стійкості та здатності долати кризові ситуації. Як зазначає Н. Кологривова (2024), духовна підтримка допомагає мобілізувати адаптаційні ресурси особистості, знижуючи рівень тривожності та посилюючи здатність до гармонізації внутрішнього стану. У цьому контексті духовність виступає не лише як інструмент подолання криз, але й як засіб для відновлення життєвих сил (Кологривов, 2024).

Т. Кириленко та К. Василенко (2023) також акцентують увагу на тому, що духовна підтримка сприяє розвитку резильєнтності як інтегральної характеристики адаптаційного потенціалу особистості. Вони підкреслюють, що

в умовах високого рівня професійного стресу, наприклад, у представників IT-сфери, духовні ресурси стають ключовим елементом підтримки життєстійкості. Зокрема, їхнє дослідження демонструє, що працівники, які використовують духовну підтримку як ресурс, виявляють вищу здатність до саморегуляції, зниження емоційного напруження та ефективного вирішення проблем (Кириленко & Василенко, 2023).

Згідно з дослідженням С. Максименка, Я. Руденка, А. Кушнерьової та В. Невмержицького (2021), духовна підтримка сприяє підтримці психічного здоров'я особистості через розвиток внутрішніх ресурсів і забезпечення емоційної стабільності. Це особливо важливо у складних життєвих умовах, коли потреба в сенсі життя та приналежності стає критичною (Максименка et al., 2021). О. Луганський (2023) підкреслює, що пошук ресурсних станів у кризових обставинах базується на активізації духовного потенціалу, що допомагає людині адаптуватися до змін та зберігати психічну рівновагу (Луганський, 2023).

В умовах воєнного стану духовна підтримка набуває особливої значущості. А. Лазаревич (2023) зазначає, що копінг-стратегії молоді в таких обставинах часто включають звернення до духовних цінностей як механізму зниження тривожності (Лазаревич, 2023). Аналогічно, К. Морозюк (2024) доводить, що духовна підтримка сприяє покращенню життєдіяльності чоловіків, допомагаючи знизити тривожність та подолати негативні емоційні стани (Морозюк, 2024).

Дослідження Т. І. Луцюк, М. А. Шугая та О. В. Матласевич (2024) акцентує увагу на тому, що психологічна допомога в кризових ситуаціях повинна включати компоненти духовної підтримки. Це сприяє зниженню стресу та підвищує ефективність адаптаційних стратегій у дорослих (Луцюк, Шугая & Матласевич, 2024). Матласевич і Герасімов (2024) також зазначають, що духовний імунітет українських комбатантів та членів їхніх родин значно впливає на здатність до адаптації, підвищуючи рівень психологічного благополуччя (Матласевич & Герасімов, 2024).

На рівні національної ідентичності, Т. Андрусак (2023) підкреслює, що духовні аспекти є ключовими у формуванні здорової особистості, яка здатна протистояти викликам кризових ситуацій (Андрусак, 2023). Додатково, А. Ганич (2024) наголошує на ролі духовної підтримки у дистанційному навчанні студентів в умовах воєнного стану, підкреслюючи її вплив на збереження мотивації та емоційної стабільності (Ганич, 2024).

Дослідження показують, що духовна підтримка має значний вплив на якість життя пацієнтів із хронічними та важкими захворюваннями. Наприклад, у роботі E. Rupang та ін. (2023) підкреслюється, що духовна підтримка для пацієнтів з онкологічними захворюваннями допомагає покращити їхню адаптацію до тривалого лікування через техніки, такі як уважність, медитація та музикотерапія (Rupang et al., 2023).

Взаємозв'язок духовної підтримки із зменшенням тривожності також підтверджується дослідженням серед вагітних жінок. Робота M. Putri та ін. (2023) демонструє, що духовна підтримка знижує рівень тривожності та сприяє формуванню стратегії адаптації через зміцнення віри та емоційної стійкості. Це підкреслює універсальний характер духовної підтримки, яка ефективна в різних контекстах життєвих викликів (Putri et al., 2023).

Крім того, духовна підтримка допомагає особистостям, які переживають серйозні фізичні зміни, наприклад, після інсульту. У дослідженні N. Azar та ін. (2020) зазначено, що духовна самодопомога через молитву, віру та довіру до вищої сили сприяє не лише адаптації, а й підвищенню мотивації до фізичної реабілітації. Духовна підтримка виступає як ефективний механізм адаптації, забезпечуючи особистість внутрішніми ресурсами для подолання життєвих викликів, зниження стресу та збереження гармонії. Її застосування у практиці має значний потенціал для покращення психологічного благополуччя та життєвої стійкості в умовах кризових ситуацій (Azar et al., 2020).

Духовна підтримка також здатна значно впливати на адаптивні стратегії через зміцнення віри, надії та мотивації до подолання викликів. У дослідженні M. Putri та ін. (2023) було показано, що духовна підтримка має значний вплив на

зниження рівня тривожності та підвищення духовної адаптації серед вагітних жінок. Автори зазначають, що духовна допомога сприяє формуванню внутрішньої мотивації, яка допомагає долати стресові ситуації, шляхом надання відчуття контролю та підтримки (Putri et al., 2023).

Для пацієнтів з онкологічними захворюваннями духовна підтримка відіграє особливу роль у покращенні якості життя. Дослідження E. Rupang та ін. (2023) підкреслює, що техніки духовної підтримки, такі як уважність, медитація та музикотерапія, допомагають активізувати внутрішню мотивацію пацієнтів, зменшуючи їх емоційний дистрес і підвищуючи бажання проходити лікування (Rupang et al., 2023).

Крім того, дослідження N. Azar та ін. (2020) показало, що серед пацієнтів після інсульту духовні практики, такі як молитва та довіра до вищої сили, сприяли збільшенню мотивації до реабілітації та самовідновлення. Учасники дослідження відзначали, що ці практики допомагають їм пристосуватися до нових життєвих умов, надаючи їм сили для подолання фізичних обмежень. Це підхід, який має значний потенціал для використання у психологічній практиці, допомагаючи людям долати труднощі з внутрішньою силою та гармонією (Azar et al., 2020).

Духовна підтримка допомагає формувати глибше розуміння сенсу життя, посилюючи здатність до подолання стресових ситуацій та підтримуючи емоційну стійкість. Дослідження підтверджують, що духовна підтримка впливає на різні аспекти внутрішньої мотивації та психологічної стійкості. Так, у дослідженні N. Krause (2021) показано, як духовна підтримка, надана через релігійні громади, стимулює віру та довіру серед її учасників, допомагаючи зміцнити їхню мотивацію до вирішення особистих проблем. Цей механізм включає спільне обговорення духовних принципів, що сприяє формуванню позитивного мислення та зниженню рівня тривожності (Krause, 2021).

Дослідження серед жінок з раком грудей підкреслює, що духовна підтримка, надана через родинні та професійні мережі, знижує рівень стресу та підвищує емоційну мотивацію для боротьби із захворюванням. Пацієнти

відзначали роль духовних ресурсів у формуванні впевненості у своїх силах та посиленні прагнення до одужання (Carvalho et al., 2023).

У контексті реабілітації після інсульту, дослідження С. Schmidt та М. Roffler (2020) наголошує на значенні духовних практик у зменшенні емоційного виснаження та стимулюванні внутрішньої мотивації. Пацієнти, які використовували молитву або медитацію, демонстрували більшу активність у процесі відновлення, що вказує на їхню роль у підвищенні адаптивності (Schmidt & Roffler, 2020).

Важливий аспект інтеграції духовної підтримки в адаптивні стратегії також висвітлюється в роботі L. Rykkje та ін. (2021). Автори підкреслюють, що навчальні інтервенції, спрямовані на розвиток духовного благополуччя, допомагають пацієнтам і медичному персоналу формувати довгострокові стратегії адаптації через посилення внутрішньої мотивації (Rykkje et al., 2021).

Таким чином, духовна підтримка є ефективним інструментом активізації мотиваційних ресурсів особистості, допомагаючи знижувати рівень тривожності та формувати стратегічний підхід до подолання життєвих викликів. Наприклад, дослідження N. Krause та ін. (2020) демонструє, що духовна підтримка, особливо надана через релігійні інституції, допомагає зменшувати тривожність і пом'якшує вплив стресу на емоційний стан. Це дослідження також показало, що вплив духовної підтримки може залежати від особистісних характеристик, таких як екстраверсія, яка посилює її ефективність (Krause et al., 2020).

Роль духовної підтримки у зміцненні емоційної стійкості особливо помітна серед медичних працівників, які стикаються зі значним психологічним навантаженням. У дослідженні Y. Chiang та ін. (2021) наголошується, що духовне благополуччя корелює з підвищеною резильєнтністю серед нових медсестер, що дозволяє їм краще справлятися зі стресовими умовами праці (Chiang et al., 2021).

Духовна підтримка також може бути критичною для пацієнтів із серйозними хворобами. Наприклад, дослідження Soyer Er та Erkan (2023) показало, що духовне благополуччя посередньо через психологічну

резильєнтність знижує потреби в підтримці серед жінок із раком грудей, допомагаючи їм справлятися зі стресом лікування (Soyer Er & Erkan, 2023).

Додатково, під час пандемії COVID-19 дослідження показало, що духовна підтримка та віра сприяли зниженню психологічного дистресу навіть у складних соціальних і економічних умовах. Результати демонструють, що сильна духовна підтримка пом'якшує вплив тривог на емоційний стан (Kosic et al., 2023).

Спільноти, об'єднані духовними цінностями, створюють середовище для формування стійкості та забезпечують підтримку у складних життєвих ситуаціях. У роботі С. Chen та ін. (2023) показано, що соціальна підтримка в поєднанні зі спрямованістю на духовність значно підвищує рівень якості життя пацієнтів із онкологічними захворюваннями. Духовні спільноти сприяють зміцненню резильєнтності, забезпечуючи середовище для обговорення проблем, надання практичної допомоги і спільного духовного розвитку (Chen et al., 2023).

Під час відновлення після травматичних подій, як-от землетруси, роль духовності у посиленні соціальної підтримки є критичною. Дослідження Y. İme (2023) підтверджує, що духовність сприяє відновленню постраждалих завдяки взаємодії в межах соціальних мереж і спільнот, що надають емоційну і практичну підтримку (İme, 2023).

Духовні цінності також можуть формувати основи для стійкості громад у посткризових умовах. У дослідженні N. Lalani та ін. (2021) було виявлено, що духовність відіграла значну роль у відновленні після лісових пожеж в Альберті, Канада. Спільноти, які поділяли духовні цінності, продемонстрували вищий рівень адаптації та взаємної підтримки, що сприяло їхній колективній резильєнтності (Lalani et al., 2021).

Крім того, для вразливих груп, як-от дітей із малозабезпечених сімей, соціальні програми, засновані на духовних принципах, допомагають формувати стійкість. Дослідження M. Matrane (2020) демонструє, що такі програми сприяють формуванню у дітей навичок адаптації та зміцненню їхнього емоційного стану через колективні заходи і підтримку (Matrane, 2020).

Соціальний аспект духовної підтримки реалізується через участь у спільнотах, які надають емоційну та практичну допомогу, а також через інтеграцію духовних принципів у соціальні програми, що сприяє формуванню стійкості та адаптації на індивідуальному та колективному рівнях.

Одним із прикладів є психодуховна терапія, яка поєднує традиційні психологічні методи із практиками, що акцентують увагу на духовних цінностях. У дослідженні S. Salleh та ін. (2022) розглянуто застосування психодуховної терапії на основі ісламських принципів. Ця методика довела свою ефективність у регуляції емоційних станів через духовні техніки, такі як молитва, роздуми та медитація (Salleh et al., 2022).

Методи духовної підтримки також ефективно використовуються у роботі з пацієнтами, які мають хронічні захворювання, зокрема рак. Дослідження E. Rupang та ін. (2023) підтверджує, що такі техніки, як уважність, музикотерапія та телефонне консультування, сприяють поліпшенню якості життя пацієнтів. Ці інтервенції посилюють їхню здатність до адаптації через зниження рівня стресу та емоційного виснаження (Rupang et al., 2023).

Додатково, інтеграція духовних компонентів у навчальні програми для медичних працівників забезпечує більш ефективне надання духовної допомоги. У дослідженні K. Jones та ін. (2021) підкреслюється важливість навчальних курсів, які включають духовні техніки, зокрема активне слухання, оцінку духовного болю та проведення екзистенційних бесід (Jones et al., 2021).

Практики усвідомленості, медитація та легка йога є ще одним підходом, що сприяє гармонізації психофізичного стану. Як зазначено у роботі S. Bryan та ін. (2020), ці практики поліпшують духовне благополуччя у вижилих після раку, допомагаючи їм відновити емоційну рівновагу та адаптуватися до нових життєвих умов (Bryan et al., 2020).

Отже, практичні підходи до використання духовної підтримки в психологічній практиці, такі як психодуховна терапія, медитація, музикотерапія та навчання духовним компетенціям, довели свою ефективність у підвищенні

адаптаційних можливостей. Подібні методи сприяють зниженню стресу, регуляції емоційних станів і формуванню стійкості у клієнтів різних категорій.

Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу встановлено, що резильєнтність є багатоаспектним феноменом, який охоплює біологічні, психологічні, соціальні та духовні компоненти. Сучасні підходи підкреслюють роль духовного виміру як критично важливого ресурсу, який дозволяє людині адаптуватися до стресових умов і долати життєві виклики. Еволюція поняття резильєнтності відображає його перехід від акценту на фізичних і психологічних характеристиках до інтеграції духовності, що відкриває нові можливості для практичного застосування в психології.

Духовність визначено як психологічний чинник, що сприяє формуванню стійкості через самопізнання, внутрішню гармонію та пошук сенсу життя. Розмежування між духовністю та релігійністю допомогло глибше зрозуміти унікальність духовного компоненту, який діє незалежно від інституційних аспектів релігії. Духовні переконання виступають джерелом внутрішньої стабільності, знижуючи тривожність, посилюючи стратегії подолання стресу та сприяючи емоційній гармонії.

Розвиток духовного потенціалу охарактеризовано як інтеграцію моральних переконань, цінностей, віри та самосвідомості, що забезпечує внутрішній баланс та ефективність у подоланні криз. Практики, такі як медитація, молитва, йога та арт-терапія, відіграють важливу роль у підтримці емоційної стійкості та зниженні рівня стресу. Визначено, що духовний потенціал слугує важливим адаптаційним механізмом, сприяючи як особистісному розвитку, так і гармонійним соціальним зв'язкам.

Значущість духовної підтримки проявляється у зміцненні адаптаційних можливостей через мобілізацію внутрішніх ресурсів, стимулювання мотивації та регуляцію емоцій. Соціальний вимір духовності, зокрема участь у духовних

спільнотах, посилює стійкість як на індивідуальному, так і на колективному рівнях, сприяючи соціальній адаптації у кризових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та процедура проведення дослідження

Процедура організації та проведення емпіричного дослідження ґрунтується на системному підході, який поєднує теоретичний аналіз, емпіричне вивчення та статистичне опрацювання результатів. На першому етапі дослідження було проаналізовано сучасні наукові джерела з проблематики резильєнтності особистості, її духовної складової та їх взаємозв'язку.

Таблиця 2.1

Етапи процедури дослідження

№	Назва	Короткий опис
1	Вибір тематики дослідження та формулювання проблеми	Обрано актуальну тематику, зосереджену на вивченні ролі духовності у формуванні резильєнтності особистості. Проблему визначено як недостатню вивченість впливу духовного потенціалу на здатність особистості протистояти стресу, що потребує розробки теоретичних основ і практичних інструментів для дослідження цього взаємозв'язку
2	Аналіз сучасних наукових джерел для визначення теоретичної бази	Проведено аналіз літератури щодо резильєнтності та духовності особистості, який показав їхній взаємозв'язок та важливість духовних ресурсів для адаптації до стресу. Теоретична база охоплює поняття самовдосконалення, ціннісної орієнтації та адаптивних механізмів, що стало основою для подальшого емпіричного дослідження
3	Організація емпіричного дослідження за допомогою онлайн-опитування	Проведено онлайн-опитування за допомогою Google Forms для збору даних про резильєнтність, духовний потенціал і ціннісну спрямованість особистості. Учасники заповнювали стандартизовані анкети, що забезпечило об'єктивність, зручність та достатню репрезентативність вибірки
4	Математико-статистичний	Проведено аналіз даних за допомогою сучасних статистичних методів, включаючи описову статистику, критерій Мана-Уїтні, кореляційний аналіз за Спірменом

	аналіз зібраних даних	і множинний регресійний аналіз. Це дало змогу виявити взаємозв'язки між духовністю, резильєнтністю та адаптивним потенціалом
5	Використання результатів для формування методичних рекомендацій	Результати дослідження використано для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення стійкості особистості через інтеграцію духовних цінностей і практик. Методичні рекомендації орієнтовані на підтримку психологічного благополуччя в умовах стресу, що підвищує їх практичну значущість

Етап №1. Вибір тематики дослідження та формулювання проблеми базується на актуальності питання резильєнтності особистості в умовах сучасного суспільства, яке характеризується значною кількістю стресових факторів. Особливу увагу було приділено ролі духовності у забезпеченні стійкості та адаптивного потенціалу особистості. Аналіз сучасної наукової літератури показав, що резильєнтність як інтегративна характеристика особистості забезпечує її здатність ефективно функціонувати у кризових ситуаціях, а духовна підтримка може виступати важливим ресурсом для її розвитку. Проблема дослідження полягає у недостатньо вивченому впливі духовного потенціалу на здатність особистості протистояти стресу, а також у необхідності розробки інструментів для практичного застосування цього зв'язку.

Теоретичні джерела підкреслюють, що духовність є багатовимірним феноменом, який охоплює ціннісні орієнтації, мотиваційну структуру та здатність до самовдосконалення. Водночас практичні аспекти використання духовної підтримки для підвищення рівня резильєнтності залишаються недостатньо розробленими. Це зумовило необхідність комплексного підходу до вивчення проблеми, який поєднує теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та розробку рекомендацій.

У процесі формулювання проблеми увагу було зосереджено на питаннях, пов'язаних із виявленням духовних ресурсів, які сприяють адаптації особистості до стресових умов, а також із оцінкою впливу духовних практик на формування резильєнтності. Таким чином, обрана тематика є не лише науково актуальною,

але й практично значущою для розробки нових підходів у психологічній підтримці особистості.

Етап №2. Аналіз сучасних наукових джерел для визначення теоретичної бази дослідження став одним із ключових етапів роботи, спрямованим на глибоке розуміння основних концепцій і підходів до вивчення резильєнтності та духовності особистості. Увагу було зосереджено на інтегративному розгляді резильєнтності як комплексного феномену, що охоплює психологічні, соціальні та духовні аспекти. Наукові праці свідчать, що резильєнтність визначається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати високий рівень функціонування. Особливий інтерес викликають дослідження, які підкреслюють роль внутрішніх ресурсів, зокрема духовності, у формуванні резильєнтності

Духовність у психології розглядається як багатовимірний феномен, що включає ціннісну орієнтацію, моральні переконання, мотивацію до самовдосконалення та гармонійні взаємини з навколишнім світом. У науковій літературі зазначається, що духовність може сприяти зниженню рівня стресу, підвищенню емоційної стабільності та загального благополуччя. Дослідження показують, що духовні практики та цінності є значущими чинниками, які впливають на здатність особистості зберігати стійкість і адаптуватися до складних життєвих обставин.

Окрему увагу приділено працям, у яких описано взаємозв'язок між духовним розвитком і резильєнтністю. Теоретичні моделі свідчать, що духовність відіграє важливу роль у формуванні адаптивних механізмів, зокрема саморегуляції, когнітивної гнучкості та здатності до емоційного контролю. У наукових джерелах також наголошується на необхідності системного підходу до вивчення цього зв'язку, що враховує індивідуальні відмінності, соціокультурний контекст і особистісні характеристики.

Результати аналізу наукових праць дозволили виділити ключові поняття, які стали основою для подальшого дослідження. Узагальнення теоретичних джерел забезпечило чітке розуміння ролі духовної підтримки у формуванні

резильєнтності, а також визначення напрямів для емпіричного вивчення цього феномену. Це дало змогу створити цілісну теоретичну базу, яка стала підґрунтям для розробки методології дослідження.

Етап №3. Організація емпіричного дослідження була спрямована на збирання даних про взаємозв'язок духовності та резильєнтності особистості за допомогою онлайн-опитування. Такий формат було обрано через його доступність, зручність для респондентів і можливість забезпечити достатній рівень репрезентативності вибірки. Застосування онлайн-опитування дозволило швидко й ефективно охопити широку аудиторію учасників із різним соціальним і релігійним досвідом, що є важливим для дослідження духовних чинників.

Для проведення опитування використовувалася платформа Google Forms, яка забезпечує інтуїтивно зрозумілий інтерфейс для респондентів і зручність для дослідника в обробці зібраних даних. Анкетування включало стандартизовані методики, спрямовані на оцінку резильєнтності, духовного потенціалу та ціннісної спрямованості особистості. Учасники заповнювали анкети у зручний для них час, що мінімізувало зовнішній вплив на результати й забезпечило умови для максимально об'єктивних відповідей.

Особливістю організації емпіричного дослідження була ретельна підготовка опитувальника, яка включала чітке формулювання запитань, дотримання етичних стандартів і забезпечення конфіденційності отриманих даних. Учасники дослідження добровільно погоджувалися взяти участь, маючи доступ до інформації про мету та зміст дослідження. Застосування онлайн-опитування дало змогу отримати великий обсяг даних, який був необхідний для проведення подальшого статистичного аналізу, а також забезпечило об'єктивність і валідність зібраної інформації.

Етап №4.

Математико-статистичний аналіз зібраних даних є важливим етапом емпіричного дослідження, оскільки дозволяє забезпечити об'єктивність і надійність отриманих результатів. У процесі аналізу було використано сучасні статистичні методи, які дали змогу виявити взаємозв'язки між змінними, що

характеризують рівень резильєнтності, духовного потенціалу та ціннісної спрямованості особистості. Основними завданнями аналізу стали обчислення описових статистик, перевірка статистичних гіпотез і виявлення кореляцій між основними показниками.

Для обробки даних застосовувалися критерії математичної статистики, зокрема критерій Мана-Уїтні для визначення відмінностей між групами респондентів, а також кореляційний аналіз за Спірменом, який дозволяє оцінити силу та напрямок зв'язків між змінними. Окрім цього, використовувався множинний регресійний аналіз для виявлення найбільш значущих чинників, що впливають на рівень резильєнтності особистості. Такі методи забезпечили можливість отримати детальну картину взаємозв'язку між духовністю та стійкістю в умовах стресу.

Проведений аналіз дозволив ідентифікувати ключові статистично значущі залежності, які стали основою для формування висновків та розробки методичних рекомендацій. Надійність отриманих результатів підтверджується адекватністю використаних методів аналізу до завдань дослідження, що гарантує їх відповідність сучасним стандартам наукових досліджень. Застосування математико-статистичних методів сприяло якісному обґрунтуванню зв'язку духовної підтримки з адаптаційним потенціалом особистості, що значно підвищує теоретичну та практичну цінність роботи.

Етап №5. Використання результатів дослідження для формування методичних рекомендацій стало завершальним етапом роботи, спрямованим на практичне впровадження отриманих наукових знань. На основі результатів емпіричного аналізу та теоретичного обґрунтування було визначено ключові аспекти впливу духовної підтримки на резильєнтність особистості. Це дозволило розробити рекомендації, спрямовані на підвищення здатності до адаптації та стійкості в умовах стресу. Основна увага приділялася питанням інтеграції духовних цінностей і практик у систему психологічної підтримки, що підкреслюється сучасними дослідженнями як ефективний інструмент у контексті подолання кризових ситуацій.

Розроблені рекомендації базувалися на практичному аналізі отриманих даних та враховували виявлені індивідуальні особливості респондентів. Зокрема, було акцентовано на важливості формування у особистості духовного потенціалу, що включає розвиток таких компонентів, як самовдосконалення, ціннісна орієнтація, здатність до рефлексії та гармонійні взаємини з соціумом. Методичні рекомендації орієнтовані на використання духовної підтримки у професійній діяльності психологів, соціальних працівників і педагогів, що працюють із різними категоріями населення, зокрема з особами, які перебувають у стресових або кризових умовах.

Застосування цих рекомендацій має на меті сприяти зміцненню внутрішніх ресурсів особистості, розвитку її психологічної стійкості та формуванню більш гармонійного ставлення до життєвих викликів. Таким чином, результати дослідження не лише підтвердили теоретичну значущість духовної підтримки для підвищення резильєнтності, але й забезпечили практичну цінність у контексті розробки науково обґрунтованих підходів до психологічної допомоги.

Організація та процедура проведення дослідження була спрямована на забезпечення наукової валідності та комплексного підходу до вивчення поставленої проблематики. Поєднання теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та статистичного аналізу дало змогу сформувати повну картину взаємозв'язку духовної підтримки та резильєнтності особистості.

2.2. Обґрунтування інструментів дослідження

У даному дослідженні використовуються чотири методики, кожна з яких має специфічну спрямованість і відповідає поставленим завданням. Кожен інструмент враховує різні аспекти духовного розвитку, що дозволяє отримати цілісне уявлення про зв'язок духовності та стійкості особистості. Інструменти були обрані з урахуванням їхньої здатності оцінювати ключові змінні, важливі для емпіричного аналізу, а також їх адаптованості до українського соціокультурного контексту.

Інструментальна карта дослідження

№	Назва	Автор	Змінні
1	Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона	Н. В. Школіна та ін.	1. Резильєнтність
2	Дослідження спрямованості мислення та мотивації розвитку духовного потенціалу особистості	Е. О. Помиткін	<i>Потреби та мотиви:</i> 1. Святість 2. Праведність 3. Мудрість 4. Служіння 5. Духовне самовдосконалення 6. Самоактуалізація 7. Оцінка, повага 8. Любов, приналежність 9. Безпека, упевненість 10. Фізіологічні потреби
3	Психологічна діагностика духовного потенціалу та духовної ціннісної спрямованості особистості	Е. О. Помиткін	<i>Спрямованості:</i> 1. Спілкування 2. Спрямованість 3. Характер 4. Самосвідомість 5. Досвід 6. Інтелект 7. Психофізіологія 8. Гуманістичні 9. Естетичні 10. Екологічні 11. Пізнання та самопізнання 12. Самовдосконалення 13. Самореалізація 14. Відповідальність
4	Методика виявлення рівня свідомості та сформованості духовної ціннісної орієнтації особистості «Здійснення бажань»	Е. О. Помиткін	<i>Цінності:</i> 1. Егоцентричні 2. Сімейні 3. Соціальні, загальнолюдські 4. Духовані

Методика №1. Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (адаптація Н. В. Школіної та ін.) є одним із найбільш валідних інструментів для оцінки рівня резильєнтності особистості. Її вибір для даного дослідження обумовлений здатністю точно вимірювати ключові аспекти психологічної стійкості в умовах стресу та адаптації. Оригінальна методика розроблена Коннором і Девідсоном для комплексного вивчення адаптивних механізмів особистості, що сприяють подоланню стресових ситуацій. У її основі лежить інтеграція концепцій психологічної стійкості, таких як саморегуляція, когнітивна гнучкість, здатність до емоційного контролю та соціальна підтримка.

Методика оцінює загальний рівень резильєнтності як інтегральної змінної, яка поєднує здатність особистості відновлюватися після стресу, адаптуватися до нових умов і ефективно функціонувати в складних життєвих ситуаціях. Практичне застосування шкали забезпечує можливість оцінити як об'єктивний стан психологічної стійкості, так і виявити потенційні ресурси особистості, які можуть бути використані для підвищення резильєнтності в умовах стресу чи кризових ситуацій. У контексті дослідження духовної підтримки шкала дозволяє встановити взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та впливом духовних практик, що робить її незамінним інструментом для отримання науково обґрунтованих результатів.

Методика №2. Методика дослідження спрямованості мислення та мотивації розвитку духовного потенціалу особистості, розроблена Е. О. Помиткіним, є важливим інструментом для аналізу складових мотиваційної сфери, що впливають на розвиток духовності. Її вибір обґрунтований здатністю охоплювати широкий спектр потреб і мотивів, які формують духовний потенціал особистості та визначають спрямованість мислення. У сучасних дослідженнях духовності як важливого психологічного феномену ця методика виступає ключовим інструментом для системного аналізу внутрішніх чинників, що мотивують до самовдосконалення та реалізації духовних прагнень.

Методика досліджує такі категорії потреб і мотивів, як святість, праведність, мудрість, служіння, духовне самовдосконалення, самоактуалізація,

оцінка та повага, любов і приналежність, безпека та впевненість, а також базові фізіологічні потреби. Такий підхід дозволяє оцінити основні аспекти духовного потенціалу та простежити ієрархію потреб, які формують мотиваційний фундамент особистості. Особливістю методики є її інтегративний підхід до аналізу духовності через поєднання базових психологічних потреб із високими духовними прагненнями, що сприяє створенню цілісного уявлення про внутрішню мотивацію особистості.

Практична значущість методики полягає в її універсальності та застосуванні для вивчення мотиваційних чинників, що впливають на розвиток духовності. У контексті дослідження духовної підтримки ця методика дозволяє визначити, які саме потреби та мотиви сприяють підвищенню рівня резильєнтності, та розробити рекомендації щодо підтримки духовного потенціалу особистості. Завдяки цьому інструменту можна детально оцінити глибинні психологічні механізми, які стимулюють розвиток духовного мислення та самореалізації, що робить методику ключовою в межах даного дослідження.

Методика №3. Методика психологічної діагностики духовного потенціалу та духовної ціннісної спрямованості особистості, розроблена Е. О. Помиткіним, є одним із найзмістовніших інструментів для оцінки духовної спрямованості в сучасній психології. Її вибір для дослідження базується на здатності інтегрально аналізувати як базові, так і складні аспекти духовного розвитку особистості, що дозволяє дослідити багатогранність духовності. Цей інструмент враховує, що духовна спрямованість охоплює особистісні установки, а також цінності, які формують внутрішній світ людини та її взаємодію із соціумом і природним середовищем.

Теоретична основа методики базується на концепції багатокомпонентного розвитку особистості, що включає такі аспекти, як спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологічні особливості, а також гуманістичні, естетичні, екологічні цінності. Вона охоплює ключові аспекти пізнання та самопізнання, самовдосконалення, самореалізації та відповідальності. Кожен із цих компонентів розглядається як складова

духовного потенціалу, що забезпечує інтеграцію внутрішніх мотивів і цінностей для досягнення гармонії з навколишнім світом.

Практичне застосування методики в емпіричному дослідженні дає змогу встановити, як різні аспекти духовного потенціалу впливають на резильєнтність особистості. Зокрема, ця методика дозволяє виявити індивідуальні відмінності у сформованості духовної ціннісної спрямованості, які можуть слугувати важливими індикаторами стійкості до стресу. Використання інструмента в межах дослідження забезпечує глибокий аналіз зв'язку між духовними цінностями та рівнем адаптації особистості, сприяючи розробленню практичних рекомендацій для підвищення її резильєнтності. Таким чином, методика є надзвичайно важливою для всебічного вивчення духовних чинників психологічної стійкості.

Методика №4. Методика виявлення рівня свідомості та сформованості духовної ціннісної орієнтації особистості «Здійснення бажань», розроблена Е. О. Помиткіним, є важливим інструментом для дослідження системи духовних цінностей особистості. Її значущість полягає у здатності виявляти актуальні цінності та й аналізувати їхню взаємозалежність зі свідомістю та загальною спрямованістю життєвих орієнтирів. У сучасній психології духовні цінності розглядаються як ключовий чинник, що впливає на адаптаційний потенціал і рівень стійкості до стресу, що робить цю методику надзвичайно актуальною.

Методика досліджує чотири основні категорії цінностей: егоцентричні, сімейні, соціальні загальнолюдські та духовні. Егоцентричні цінності відображають потребу в особистому добробуті та досягненнях, тоді як сімейні акцентують важливість стосунків у межах родини. Соціальні й загальнолюдські цінності демонструють зв'язок із суспільством, орієнтацію на загальноприйняті етичні принципи. Духовні цінності, у свою чергу, відображають прагнення до гармонії, самовдосконалення та внутрішньої єдності. Такий багатовимірний підхід дозволяє охопити всі основні сфери, що визначають духовну спрямованість особистості.

Особливістю використання методики в умовах стресу є її здатність виявляти, які саме цінності стають домінуючими у періоди емоційного чи психологічного напруження. Це дозволяє оцінити, як зміни у системі цінностей впливають на здатність особистості адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Методика є також інструментом для визначення внутрішніх ресурсів особистості, які можна залучити для подолання стресу та розвитку резильєнтності. Таким чином, «Здійснення бажань» є універсальним і гнучким інструментом, що дозволяє оцінити глибокі зв'язки між свідомістю, ціннісною спрямованістю та адаптаційним потенціалом особистості.

Обґрунтований вибір методик для дослідження психологічних аспектів духовної підтримки резильєнтності особистості дозволяє забезпечити комплексний аналіз досліджуваного феномену. Такий підхід забезпечує наукову обґрунтованість та практичну значущість дослідження, що сприяє подальшому розвитку психологічної науки у вивченні духовності та стійкості особистості.

2.3. Характеристика досліджуваної вибірки

Було проаналізовано соціо-демографічну анкету та анкету щодо віровчення респондентів, що дало змогу визначити певні особливості вибірки, залученої до дослідження (див. табл. 2.3-2.8).

Таблиця 2.3

Статевий розподіл вибірки

Змінні	Кількість	Відсоткове співвідношення
Чоловіки	37	52,9%
Жінки	33	47,1%

Результати статевого розподілу показали, що вибірка включає 52,9% чоловіків і 47,1% жінок, що забезпечує відносно рівномірний розподіл статей, дозволяючи враховувати гендерні особливості у дослідженні впливу духовної підтримки на резильєнтність.

Рис. 2.1. Статевий розподіл вибірки

Таблиця 2.4

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Середнє	Медіана	СВ.	Мін.	Макс.
Вік	29,93	30	5,27	21	39

Середній вік респондентів становив 29,93 роки, медіанний вік дорівнює 30 рокам, мінімальний вік респондентів – 21 рік, а максимальний – 39 років. Стандартне відхилення у 5,27 свідчить про деякий рівень вікової варіативності, проте вибірка в цілому репрезентує молодих дорослих, які перебувають у віковому періоді активного саморозвитку та побудови життєвих стратегій.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінні	Кількість	Відсоткове співвідношення
Середня освіта	4	5,7%
Технічна освіта	11	15,7%
Бакалавр	33	47,1%
Магістр	22	31,4%

Розподіл за рівнем освіти демонструє, що майже половина респондентів мають ступінь бакалавра (47,1%), 31,4% є магістрами, 15,7% завершили технічну освіту, і лише 5,7% мають лише середню освіту.

Рис. 2.2. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Такий розподіл вказує на переважну участь у дослідженні людей із вищим рівнем освіти, що може впливати на їхній спосіб мислення, рівень саморефлексії та сприйняття духовних аспектів життя. Освітній рівень респондентів також створює сприятливе підґрунтя для розуміння теоретичних і духовних концептів, що досліджувалися.

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за релігійною традицією

Змінні	Кількість	Відсоткове співвідношення
Атеїзм	21	30%

Християнство	21	30%
Юдаїзм	9	12,9%
Іслам	5	7,1%
Інше	14	20%

Аналіз релігійної приналежності показав, що 30% респондентів ідентифікують себе як атеїсти, ще 30% належать до християнства, 12,9% – до юдаїзму, 7,1% – до ісламу, а 20% зазначили інші релігійні традиції.

Рис. 2.3. Розподіл вибірки за релігійною традицією

Такий розподіл підкреслює різноманітність релігійних уподобань і забезпечує можливість дослідити вплив як традиційної, так і нетрадиційної духовності на резильєнтність особистості. Значний відсоток атеїстів дозволяє порівняти вплив релігійної приналежності та її відсутності на здатність долати стрес і адаптуватися до складних життєвих умов.

Таблиця 2.7

Оцінка вибіркою важливості віровчення

Змінні	Середнє	Медіана	СВ.	Мін.	Макс.
Ступінь важливості віровчення	3,83	4	1,83	1	7
Принциповість віри	4,23	5	2	1	7
Сила віри	4,16	4	1,92	1	7

Важливість віровчення в житті респондентів була оцінена за кількома параметрами. Середній ступінь важливості віровчення становив 3,83, що вказує на помірний рівень його впливу. Медіанний показник – 4, а стандартне відхилення – 1,83, що свідчить про суттєву варіативність у відповідях респондентів. Показники принципності віри та сили віри є дещо вищими (4,23 та 4,16 відповідно), що вказує на те, що для багатьох респондентів духовність має значення, хоча її глибина може суттєво відрізнятися.

Таблиця 2.8

Розподіл вибірки за відповідями щодо впливу релігійності на особистість (у %)

Змінні	«Так»	«Ні»
Внутрішній зв'язок з релігією	54,3%	45,7%
Участь у релігійних обрядах	58,6%	41,4%
Вплив релігії на рішення	60%	40%
Віра допомагає долати стрес	55,7%	44,3%

Дані щодо впливу релігійності на особистість свідчать про те, що 54,3% респондентів відзначають внутрішній зв'язок із релігією, 58,6% регулярно беруть участь у релігійних обрядах, а 60% вказують, що релігія впливає на прийняття рішень у їхньому житті.

Рис. 2.4. Розподіл вибірки за відповідями щодо впливу релігійності на особистість

При цьому 55,7% вважають, що віра допомагає їм долати стрес. Ці результати підкреслюють важливість духовної підтримки у складних життєвих ситуаціях і її потенціал як ресурсу для розвитку резильєнтності.

Отримані дані свідчать про те, що досліджувана вибірка характеризується значною різноманітністю у релігійних уподобаннях, рівні віри та духовності, що дозволяє розглядати вплив цих факторів на резильєнтність особистості в широкому контексті.

Висновки до розділу 2

В основу дослідження покладено чітко визначену структуру, яка включає кілька ключових етапів: формулювання проблеми, аналіз наукових джерел, організація емпіричного дослідження, обробка результатів та їх використання для формування методичних рекомендацій.

Для досягнення поставленої мети були обрані чотири валідні методики, кожна з яких спрямована на оцінку окремих аспектів досліджуваного феномену. Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона дозволила виміряти рівень психологічної стійкості особистості до стресу. Методика дослідження спрямованості мислення та мотивації розвитку духовного потенціалу дала змогу

оцінити потреби та мотиви, які впливають на розвиток духовного потенціалу. Психологічна діагностика духовного потенціалу та ціннісної спрямованості особистості сприяла аналізу духовних установок та їхнього впливу на адаптацію. Методика «Здійснення бажань» дозволила визначити домінуючі цінності, які впливають на стійкість особистості в умовах стресу.

Використання цих методик забезпечило комплексний підхід до аналізу взаємозв'язку між духовною підтримкою та адаптаційним потенціалом особистості. Проведений математико-статистичний аналіз підтвердив обґрунтованість вибраних інструментів та дозволив ідентифікувати статистично значущі залежності між досліджуваними змінними. Отримані результати стали основою для розробки науково обґрунтованих методичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності через інтеграцію духовних практик і цінностей у систему психологічної підтримки.

Таким чином, обґрунтування інструментів та організації процедури підтверджує доцільність обраного методологічного підходу, який забезпечив всебічне дослідження впливу духовності на стійкість особистості та створив базу для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДУХОВНОЇ ПІДТРИМКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Загальний огляд результатів емпіричного дослідження

3.1.1. Результат за показником резильєнтності

Було проведено дослідження рівня резильєнтності учасників за допомогою методики «Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона», результати якого дозволяють зробити ґрунтовні висновки щодо адаптаційної стійкості вибірки та її потенціалу для подолання стресових ситуацій (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати методики «Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ.	Мін.	Макс.
Резильєнтність	26,4	26	9,31	10	40

Середній показник резильєнтності, який становить 26,4, демонструє загальну тенденцію до середнього рівня здатності учасників справлятися з життєвими труднощами. Це середнє значення свідчить про те, що більшість учасників мають достатній рівень внутрішніх ресурсів, необхідних для адаптації до змін, але при цьому існують як особи зі значно вищими показниками, так і ті, хто демонструє вразливість. Такий результат вказує на широкий спектр можливостей для розвитку, що відкриває перспективу для цілеспрямованого впливу на показник резильєнтності за допомогою зовнішніх і внутрішніх чинників, зокрема духовної підтримки.

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за рівнем резильєнтності

Змінні	Низький	Середній	Високий
Резильєнтність	21,4%	44,3%	34,3%

Детальніший аналіз показав, що розподіл вибірки за рівнем резильєнтності є нерівномірним, але доволі показовим. Найбільшу частку вибірки, а саме 44,3%, склали учасники із середнім рівнем резильєнтності. Це означає, що майже половина вибірки має певну адаптаційну стабільність, але не може похвалитися надзвичайно високою психологічною стійкістю. Учасники цієї групи, ймовірно, здатні подолати стандартні стресові ситуації, але можуть зазнавати труднощів у разі інтенсивного або тривалого впливу стресорів. Водночас такий розподіл демонструє можливості для підвищення їхнього рівня резильєнтності за допомогою зовнішніх практик, зокрема через формування й зміцнення духовних ресурсів, таких як віра, внутрішня гармонія, та ціннісна орієнтація.

Поряд із цим, високий рівень резильєнтності продемонстрували 34,3% учасників. Ця частка вибірки є показовою, адже вказує на наявність значної кількості осіб із добре розвиненими адаптаційними механізмами. Представники цієї групи, ймовірно, мають високу здатність до саморегуляції, добре сформовані механізми подолання труднощів та розвинений внутрішній потенціал для протистояння стресу. Це підтверджує, що у вибірці є учасники, чий рівень резильєнтності може слугувати прикладом ефективної психологічної стійкості. У подальшому дослідженні ці показники можуть бути детальніше розглянуті для виявлення зв'язку з духовними компонентами, що сприяли досягненню такого високого рівня.

Рис. 3.1. Розподіл вибірки за рівнем резильєнтності

З іншого боку, низький рівень резильєнтності було зафіксовано у 21,4% учасників, що є найменшою часткою серед вибірки, але її значення є критичним для розуміння структури стійкості досліджуваних. Низький рівень адаптаційної стійкості, ймовірно, свідчить про обмежені можливості цих осіб у протистоянні стресовим ситуаціям. Учасники цієї групи можуть бути найбільш вразливими до тривалих чи інтенсивних стресорів, що може негативно вплинути на їхній психологічний стан, соціальну активність та загальну життєздатність. Ця група

вимагає особливої уваги, оскільки саме для них впровадження практик духовної підтримки може стати ключовим у покращенні їхньої резильєнтності.

Таким чином, результати аналізу підтверджують, що середній рівень резильєнтності є домінуючим у вибірці, однак значна частка учасників має або високий, або низький рівень стійкості, що створює широкий спектр для подальших досліджень і практичного впливу.

3.1.2. Результат за показниками спрямованості мислення та мотивації розвитку духовного потенціалу особистості

Було досліджено показники спрямованості мислення та мотивації розвитку духовного потенціалу особистості, результати яких демонструють різноманітність рівнів сформованості духовних і психологічних аспектів серед учасників вибірки. Середні значення за окремими змінними дозволяють оцінити загальні тенденції та домінуючі аспекти розвитку духовного потенціалу в досліджуваній групі (див. табл. 3.3 та 3.4).

Таблиця 3.3

Результати методики «Дослідження спрямованості мислення та мотивації розвитку духовного потенціалу особистості»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ.	Мін.	Макс.
Святість	6,06	6	2,07	1	10
Праведність	5,74	5	2,34	1	10
Мудрість	6,46	6,5	2,19	1	10
Служіння	5,11	5	1,84	1	10
Духовне самовдосконалення	6,53	7	2,01	1	10
Самоактуалізація	7,29	8	2,51	1	10
Оцінка, повага	5,63	5,5	2,39	1	10
Любов, приналежність	7,39	8	2,37	1	10
Безпека, упевненість	6,23	6,5	2,39	1	10
Фізіологічні потреби	7,67	8	2,25	1	10

Середній показник за шкалою «Святість» склав 6,06, що вказує на помірний рівень усвідомлення та прагнення до духовних цінностей, пов'язаних

із святістю як моральною категорією. Результати розподілу вибірки демонструють, що 44,3% учасників мають середній рівень розвитку цього аспекту, тоді як ще 44,3% належать до групи з високим рівнем. Це свідчить про те, що святість є досить значущим компонентом у системі духовних орієнтирів учасників. Подібна ситуація спостерігається за шкалою «Праведність», де середній показник становить 5,74, а розподіл вибірки показує, що більшість учасників мають середній рівень розвитку (44,3%), хоча частка осіб із високим рівнем дещо менша – 38,6%. Це може вказувати на те, що праведність як концепт вимагає глибшого переосмислення і є менш інтегрованою у ціннісну систему окремих учасників.

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за показниками розвитку духовного потенціалу

Змінні	Низький	Середній	Високий
Святість	11,4%	44,3%	44,3%
Праведність	17,1%	44,3%	38,6%
Мудрість	10%	40%	50%
Служіння	14,3%	62,9%	22,9%
Духовне самовдосконалення	7,1%	40%	52,9%
Самоактуалізація	11,4%	21,4%	67,1%
Оцінка, повага	20%	44,3%	35,7%
Любов, приналежність	7,1%	22,9%	70%
Безпека, упевненість	12,9%	37,1%	50%
Фізіологічні потреби	8,6%	12,9%	78,6%

Показник «Мудрість» демонструє середнє значення 6,46, що є вищим порівняно з іншими змінними, такими як святість чи праведність, і свідчить про більш високий рівень орієнтації на розуміння, усвідомлення та прийняття складних життєвих ситуацій. Половина учасників (50%) має високий рівень мудрості, що підкреслює її значущість для розвитку духовного потенціалу. Також високий середній рівень демонструє показник «Духовне самовдосконалення» (6,53), де 52,9% учасників виявили високий рівень, а ще

40% – середній. Ці дані свідчать про прагнення до особистісного зростання через розвиток духовних практик і цінностей.

Рис. 3.2. Розподіл вибірки за показниками розвитку духовного потенціалу

Найвищі середні значення серед усіх змінних було отримано за шкалами «Самоактуалізація» (7,29), «Любов, приналежність» (7,39) та «Фізіологічні потреби» (7,67). Самоактуалізація як змінна демонструє винятковий потенціал у досліджуваній групі: 67,1% учасників мають високий рівень цього показника. Любов і приналежність також є домінуючим компонентом, оскільки 70% учасників показали високий рівень розвитку цього аспекту, що свідчить про важливість соціальних зв'язків і відчуття взаємозв'язку з іншими для духовного розвитку. Що стосується фізіологічних потреб, 78,6% вибірки демонструють високий рівень задоволення, що може свідчити про те, що базові потреби в досліджуваній групі є переважно задоволеними, що створює підґрунтя для духовного зростання.

Ці дані вказують на те, що в досліджуваній вибірці ключовими аспектами розвитку духовного потенціалу є самоактуалізація, любов і приналежність, які демонструють високий рівень інтеграції у життя учасників. Водночас змінні, такі як святість, праведність і служіння, мають помірний середній рівень, що може свідчити про їхню меншу значущість у духовних практиках або про необхідність подальшої роботи для їх глибшого усвідомлення.

3.1.3. Результат за показниками духовного потенціалу та духовної ціннісної спрямованості особистості

Було досліджено духовний потенціал і духовну ціннісну спрямованість особистості, результати чого дозволяють оцінити різні аспекти духовного розвитку та визначити домінуючі тенденції серед учасників вибірки. Середні значення за основними змінними свідчать про загальний помірний рівень духовного потенціалу в учасників, із вираженою орієнтацією на розвиток

окремих аспектів, таких як характер, самовдосконалення, екологічні цінності та самореалізація (див. табл. 3.5 та 3.6).

Таблиця 3.5

Результати методики «Психологічна діагностика духовного потенціалу та духовної ціннісної спрямованості особистості»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ.	Мін.	Макс.
Спілкування	4,83	5	1,59	1	7
Спрямованість	5,59	6	1,62	1	7
Характер	6,04	7	1,44	1	7
Самосвідомість	5,36	6	1,67	1	7
Досвід	5,80	6	2,52	1	7
Інтелект	5,41	6	2,75	1	7
Психофізіологія	5,93	7	2,72	1	7
Гуманістичні	4,86	5	2,80	1	7
Естетичні	5,19	6	1,52	1	7
Екологічні	5,66	7	1,80	1	7
Пізнання та самопізнання	5,53	7	1,96	1	7
Самовдосконалення	5,97	7	1,41	1	7
Самореалізація	5,76	7	1,80	1	7
Відповідальність	5,61	6	1,54	1	7
Потенціал духовного розвитку	38,57	38,5	5,87	25	49

Зокрема, середній показник за шкалою «Характер» становить 6,04, що вказує на високу значущість морально-етичних якостей для учасників. Близький до цього рівня показник «Самовдосконалення» (5,97) свідчить про активне прагнення учасників до духовного та особистісного зростання.

Дослідження також виявило високий середній рівень таких аспектів, як «Досвід» (5,80), «Самореалізація» (5,76), «Екологічні цінності» (5,66) та «Спрямованість» (5,59), що демонструє їхній внесок у загальну картину духовного розвитку. Це дозволяє припустити, що ці аспекти є важливими складовими духовного потенціалу, формуючи основу для гармонійного самовираження та розвитку. Інші змінні, такі як «Самосвідомість» (5,36), «Інтелект» (5,41) та «Естетичні цінності» (5,19), також показують помірний

рівень розвитку, що вказує на важливість самопізнання, раціонального мислення та естетичного сприйняття у процесі духовного зростання.

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за показниками розвитку духовної ціннісних спрямованостей

Змінні	Низький	Середній	Високий
Спілкування	8,6%	51,4%	40%
Спрямованість	7,1%	30%	62,9%
Характер	5,7%	21,4%	72,9%
Самосвідомість	10%	32,9%	57,1%
Досвід	4,3%	28,6%	67,1%
Інтелект	10%	28,6%	61,4%
Психофізіологія	7,1%	18,6%	74,3%
Гуманістичні	8,6%	50%	41,4%
Естетичні	5,7%	42,9%	51,4%
Екологічні	7,1%	27,1%	65,7%
Пізнання та самопізнання	12,9%	20%	67,1%
Самовдосконалення	2,9%	28,6%	68,6%
Самореалізація	7,1%	24,3%	68,6%
Відповідальність	5,7%	28,6%	65,7%
Потенціал духовного розвитку	0%	48,6%	51,4%

Розподіл вибірки за рівнями розвитку духовної ціннісної спрямованості показує, що для більшості змінних переважає високий рівень розвитку. Наприклад, 72,9% учасників мають високий рівень розвитку «Характеру», що підкреслює важливість цього аспекту в їхньому духовному житті. Подібна ситуація спостерігається для «Самовдосконалення» та «Самореалізації», де 68,6% учасників демонструють високий рівень, що свідчить про домінуючу роль цих складових у структурі духовного потенціалу. Високі результати також були отримані для «Досвіду» (67,1%), «Екологічних цінностей» (65,7%) та «Відповідальності» (65,7%), що вказує на їхню інтеграцію в життєві цінності та орієнтири учасників

Водночас середній рівень розвитку домінує у таких аспектах, як «Спілкування» (51,4%) та «Гуманістичні цінності» (50%), що може свідчити про потребу у подальшому посиленні цих напрямків у духовному розвитку. З іншого боку, змінні, які стосуються базового самопізнання, такі як «Пізнання та самопізнання» (67,1% високий рівень), демонструють високу інтеграцію в духовну структуру учасників, що підкреслює їхню роль у формуванні цілісного світогляду та духовної гармонії.

Рис. 3.3. Розподіл вибірки за показниками розвитку духовної ціннісних спрямованостей

Загалом потенціал духовного розвитку учасників отримав середній бал 38,57, що вказує на значний рівень сформованості духовного потенціалу, з домінуванням високого рівня в 51,4% вибірки. Це свідчить про високий ступінь усвідомлення та гармонізації духовних і моральних цінностей у житті учасників. Така картина підкреслює важливість спрямованої роботи з духовним потенціалом, акцентуючи увагу на аспектах, які мають середній рівень розвитку, для їх подальшого посилення. Отримані результати формують основу для визначення стратегій духовної підтримки, які сприятимуть не лише підвищенню адаптаційної стійкості, а й гармонійному розвитку особистості.

3.1.4. Результат за рівнем свідомості та сформованості духовної ціннісної орієнтації особистості

Було досліджено рівень свідомості та сформованість духовної ціннісної орієнтації особистості за допомогою методики «Здійснення бажань», результати якої дозволяють визначити основні тенденції у системі цінностей учасників дослідження (див. табл. 3.7 та 3.8).

Таблиця 3.7

Результати методики «Методика виявлення рівня свідомості та сформованості духовної ціннісної орієнтації особистості «Здійснення бажань»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ.	Мін.	Макс.
Егоцентричні	34,6	33,5	9,78	11	56
Сімейні	39,5	40	9,43	12	58
Соціальні, загальнолюдські	41,9	45	10,44	11	57
Духовні	26,4	26	9,31	10	40

Аналіз середніх значень за змінними показав, що найвищий середній рівень продемонстрували соціальні та загальнолюдські цінності, середнє значення яких становить 41,9. Це свідчить про те, що для більшості учасників пріоритетними є цінності, пов'язані з суспільством, загальнолюдськими нормами та етичними принципами. Ця тенденція підтверджується високим рівнем розвитку соціальних цінностей у 65,7% учасників, що підкреслює важливість соціального контексту в їхньому житті та прагнення до гармонійних стосунків із суспільством.

Другим за значенням аспектом стали сімейні цінності, середнє значення яких становить 39,5. Вони демонструють високу значущість для учасників, адже 55,7% мають середній рівень розвитку цих цінностей, а ще 35,7% – високий. Цей результат свідчить про важливість сімейних відносин та взаємопідтримки у формуванні духовної ціннісної орієнтації. Сімейні цінності виступають як основа духовного розвитку та забезпечення емоційної гармонії, створюючи підґрунтя для стійкості в умовах стресу.

Таблиця 3.8

Розподіл вибірки за рівнями свідомості та сформованості духовної ціннісної орієнтації особистості

Змінні	Низький	Середній	Високий
Егоцентричні	11,4%	71,4%	17,1%
Сімейні	8,6%	55,7%	35,7%
Соціальні, загальнолюдські	11,4%	22,9%	65,7%
Духовні	21,4%	44,3%	34,3%

Егоцентричні цінності мають середнє значення 34,6, що свідчить про їхню помірну значущість у системі цінностей учасників. Переважна більшість

учасників, а саме 71,4%, демонструють середній рівень розвитку егоцентричних орієнтацій. Лише 17,1% характеризуються високим рівнем, що свідчить про те, що для цієї групи домінують індивідуалістичні прагнення та особистісні інтереси. Водночас цей показник може вказувати на збереження балансу між власними інтересами та потребами інших, що є важливим компонентом духовного розвитку.

Духовні цінності мають найнижче середнє значення серед досліджуваних змінних, яке становить 26,4. Це може свідчити про те, що духовні аспекти, такі як внутрішня гармонія, релігійність чи моральні орієнтири, займають відносно скромну позицію в системі цінностей учасників. Водночас 44,3% учасників демонструють середній рівень розвитку духовних цінностей, а 34,3% – високий. Це вказує на наявність потенціалу для посилення духовних орієнтирів у процесі особистісного розвитку.

Рис. 3.4. Розподіл вибірки за рівнями свідомості та сформованості духовної ціннісної орієнтації особистості

Загалом результати свідчать про домінування соціальних, загальнолюдських та сімейних цінностей у структурі ціннісних орієнтацій учасників, що створює сприятливий ґрунт для розвитку духовної підтримки як засобу підвищення адаптаційної стійкості. Егоцентричні цінності, хоча і зберігають помірну позицію, мають менш значущий вплив на загальний рівень свідомості, тоді як духовні цінності, попри їх відносно нижчий середній рівень, демонструють значну частку високих показників, що підкреслює їхній потенціал у формуванні цілісного духовного світогляду.

3.2. Духовна модель підтримки резильєнтності особистості

Було досліджено статеві та релігійні відмінності у прояві резильєнтності та розвитку духовного потенціалу особистості. Результати вказують на статистично значущі відмінності за цими змінними, що дозволяє зробити висновки про вплив

статі та релігійної приналежності на рівень адаптаційної стійкості та духовного розвитку (див. табл. 3.9 та 3.10).

Таблиця 3.9

Статеві відмінності у прояві резильєнтності та розвитку духовного потенціалу особистості

Змінні	Мана-Уїтні	р	Сила ефекту	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Резильєнтність	537	0,030*	0,320	27,2	25,7
Потенціал духовного розвитку	550	0,049*	0,399	37,9	39,1

Аналіз статевих відмінностей показав, що середній показник резильєнтності у чоловіків становив 27,2, тоді як у жінок він був нижчим – 25,7. Хоча різниця не є великою, вона виявилася статистично значущою ($p = 0,030$), що вказує на те, що чоловіки мають дещо вищий рівень здатності до адаптації та подолання стресових ситуацій. Щодо потенціалу духовного розвитку, ситуація є зворотною: середнє значення у жінок було вищим (39,1), ніж у чоловіків (37,9), причому ця різниця також виявилася статистично значущою ($p = 0,049$). Це свідчить про те, що жінки мають більше виражену орієнтацію на духовний розвиток, що може бути пов'язано з їхньою схильністю до рефлексії, пошуку сенсу та гармонізації внутрішніх станів. Такі результати підкреслюють, що статеві відмінності мають важливе значення у формуванні як адаптаційної, так і духовної складової особистості, що варто враховувати під час розробки програм духовної підтримки.

Таблиця 3.10

Статеві відмінності у прояві резильєнтності та розвитку духовного потенціалу особистості

Змінні	ANOVA F	p	Середнє Атеїзм	Середнє Християнство	Середнє Юдаїзм	Середнє Іслам
Резильєнтність	1,07	0,040*	27,9	24	25,8	32,8
Потенціал духовного розвитку	1,71	0,018	38	37,9	37,7	43,4

Середній рівень резильєнтності виявився найвищим серед представників ісламу (32,8), що значно перевищує показники інших релігійних груп, таких як атеїзм (27,9), юдаїзм (25,8) та християнство (24). Ця відмінність є статистично значущою ($p = 0,040$), що свідчить про те, що релігійна приналежність може мати важливий вплив на здатність до адаптації. Представники ісламу, можливо, знаходять у своїй релігійній традиції джерела для підтримки стійкості, такі як колективні практики, духовні орієнтири чи культурні особливості, що сприяють зміцненню їхньої резильєнтності. Аналогічно, потенціал духовного розвитку також виявив значущі відмінності залежно від релігійної приналежності. Найвищий середній рівень духовного потенціалу був зафіксований серед представників ісламу (43,4), що перевищує показники інших груп, таких як атеїсти (38), християни (37,9) та представники юдаїзму (37,7). Хоча різниця в середніх значеннях між групами не є різкою, вона вказує на те, що релігійний контекст може впливати на здатність до духовного зростання та саморозвитку.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що як статеві, так і релігійні відмінності мають значний вплив на рівень резильєнтності та духовного потенціалу. Чоловіки виявляють кращу адаптаційну стійкість, тоді як жінки демонструють більшу схильність до духовного зростання. Щодо релігійних груп, найвищі показники як резильєнтності, так і духовного потенціалу зафіксовані серед представників ісламу, що підкреслює важливість врахування релігійних та культурних особливостей у дослідженні цих характеристик.

У ході кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі взаємозв'язки між окремими показниками духовного потенціалу та

резильєнтністю, що дозволяє глибше зрозуміти вплив духовних чинників на адаптаційну стійкість особистості (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Кореляційний аналіз показників методики «Дослідження спрямованості мислення та мотивації розвитку духовного потенціалу особистості» з резильєнтністю

Змінні	Резильєнтність	
	р значущість	Коефіцієнт Спірмена
Святість	0,011*	0,502
Праведність	0,850	0,023
Мудрість	0,161	-0,169
Служіння	0,038*	0,449
Духовне самовдосконалення	0,016*	0,395
Самоактуалізація	0,815	-0,028
Оцінка, повага	0,878	0,019
Любов, приналежність	0,932	0,010
Безпека, упевненість	0,043*	-0,416
Фізіологічні потреби	0,197	0,156

Найбільш виражений позитивний зв'язок виявлено між показником «Святість» та резильєнтністю (коефіцієнт Спірмена = 0,502, $p = 0,011$). Це свідчить про те, що орієнтація особистості на високі духовні цінності, пов'язані з ідеалами святого, значно сприяє підвищенню здатності справлятися зі стресом. Такий результат можна пояснити тим, що святість, як ціннісна категорія, формує моральні орієнтири та внутрішню стабільність, які виступають фундаментом для адаптаційної стійкості.

Інший значущий позитивний зв'язок спостерігається між показником «Служіння» та резильєнтністю (коефіцієнт Спірмена = 0,449, $p = 0,038$). Це вказує на те, що особистості, які спрямовані на допомогу іншим, соціальну взаємодію та підтримку, мають вищий рівень здатності протистояти життєвим труднощам. Служіння іншим може створювати додаткові соціальні ресурси, такі як підтримка з боку оточення, та формувати відчуття власної значущості, що посилює стійкість до стресу.

Важливим є також позитивний зв'язок між показником «Духовне самовдосконалення» та резильєнтністю (коефіцієнт Спірмена = 0,395, $p = 0,016$). Це підкреслює роль особистісного розвитку, зокрема через духовне зростання, у зміцненні психологічної стійкості. Самовдосконалення, як процес активної роботи над собою, сприяє формуванню нових ресурсів для подолання стресових ситуацій, розширюючи внутрішні можливості особистості.

Проте цікавим є також виявлення негативного зв'язку між показником «Безпека, упевненість» та резильєнтністю (коефіцієнт Спірмена = -0,416, $p = 0,043$). Це може свідчити про те, що надмірна залежність від почуття безпеки або прагнення до впевненості може обмежувати гнучкість і адаптивність у складних обставинах. Така залежність може створювати додатковий стрес у разі втрати або порушення цих умов, що знижує здатність особистості ефективно адаптуватися до змін.

У ході кореляційного аналізу також було встановлено ряд статистично значущих взаємозв'язків між показниками духовного потенціалу та резильєнтністю, що розкриває глибокий взаємозв'язок між окремими аспектами духовної спрямованості особистості та її здатністю адаптуватися до стресових ситуацій (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Кореляційний аналіз показників методики «Психологічна діагностика духовного потенціалу та духовної ціннісної спрямованості особистості» з резильєнтністю

Змінні	Резильєнтність	
	р значущість	Коефіцієнт Спірмена
Спілкування	0,905	0,015
Спрямованість	0,039*	0,343
Характер	0,013*	0,369
Самосвідомість	0,622	0,060
Досвід	0,802	0,030
Інтелект	0,022*	-0,354
Психофізіологія	0,913	0,013
Гуманістичні	0,804	0,030

Естетичні	0,716	0,044
Екологічні	0,031*	0,313
Пізнання та самопізнання	0,774	0,035
Самовдосконалення	0,034*	0,553
Самореалізація	0,821	0,028
Відповідальність	0,817	0,028
Потенціал духовного розвитку	0,032*	0,425

Найбільш виражений позитивний зв'язок було виявлено між показником «Самовдосконалення» та резильєнтністю (коефіцієнт Спірмена = 0,553, $p = 0,034$). Це свідчить про те, що прагнення особистості до самовдосконалення, яке включає цілеспрямовану роботу над собою, розвиток нових навичок та рефлексію, має критично важливий вплив на здатність протистояти викликам і долати труднощі. Високий рівень самовдосконалення сприяє формуванню внутрішніх ресурсів, які забезпечують стійкість навіть у найбільш стресових обставинах.

Позитивний зв'язок між резильєнтністю та показником «Характер» (коефіцієнт Спірмена = 0,369, $p = 0,013$) також підкреслює важливість моральних і етичних якостей у формуванні адаптаційної стійкості. Особистості з розвиненим характером демонструють високий рівень внутрішньої сили, що допомагає їм дотримуватися принципів і долати виклики життя з гідністю. Цей зв'язок підкреслює, що характер є не лише показником духовної зрілості, а й важливим компонентом психологічної стійкості.

Суттєвим виявився також позитивний зв'язок між резильєнтністю та показником «Спрямованість» (коефіцієнт Спірмена = 0,343, $p = 0,039$), що свідчить про важливість цілеспрямованості та наявності чітких цілей у житті для зміцнення адаптаційної стійкості. Особи, які мають ясну життєву спрямованість і ціннісні орієнтири, краще справляються зі стресом, оскільки здатні концентруватися на своїх цілях навіть у складних обставинах.

Цікавим є позитивний зв'язок між показником «Екологічні цінності» та резильєнтністю (коефіцієнт Спірмена = 0,313, $p = 0,031$). Це вказує на те, що

особистості, які усвідомлюють важливість екологічних принципів та гармонії з навколишнім середовищем, мають більше ресурсів для збереження внутрішньої рівноваги. Такий результат може бути пов'язаний із розвитком відповідальності та чутливості до зовнішнього світу, що допомагає адаптуватися до змін і складнощів.

Водночас був виявлений значущий негативний зв'язок між резильєнтністю та показником «Інтелект» (коефіцієнт Спірмена = $-0,354$, $p = 0,022$). Це може свідчити про те, що надмірна когнітивна активність або схильність до раціонального аналізу ситуацій у деяких випадках може знижувати здатність до адаптації. Така тенденція може бути пов'язана з тим, що надмірне фокусування на аналізі проблеми іноді перешкоджає спонтанному пошуку рішень або емоційному балансу.

Загальний потенціал духовного розвитку також виявився значущим предиктором резильєнтності (коефіцієнт Спірмена = $0,425$, $p = 0,032$). Це підкреслює, що інтеграція різних компонентів духовного потенціалу, таких як самовдосконалення, характер, спрямованість та екологічні цінності, має комплексний вплив на здатність особистості адаптуватися до стресу. Ці результати демонструють, що розвиток духовного потенціалу є важливим інструментом для підвищення адаптаційної стійкості, забезпечуючи як внутрішню гармонію, так і зовнішню стабільність в умовах життєвих викликів.

Таблиця 3.13

Кореляційний аналіз показників методики «Методика виявлення рівня свідомості та сформованості духовної ціннісної орієнтації особистості «Здійснення бажань» з резильєнтністю

Змінні	Резильєнтність	
	р значущість	Коефіцієнт Спірмена
Егоцентричні	0,111	0,192
Сімейні	0,088	0,206
Соціальні, загальнолюдські	0,584	0,067
Духовні	0,001	0,475

У ході кореляційного аналізу було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем духовних цінностей та резильєнтністю особистості (коефіцієнт Спірмена = 0,475, $p = 0,001$). Цей результат підкреслює, що особистості з високим рівнем духовних орієнтирів демонструють кращу здатність до адаптації, стійкості перед стресовими ситуаціями та здатність знаходити внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів. Духовні цінності, ймовірно, створюють підґрунтя для гармонізації внутрішнього світу, надаючи сенсу складним життєвим обставинам і забезпечуючи психологічну рівновагу. Такі орієнтири можуть бути джерелом мотивації, емоційної підтримки та сили волі, що сприяють зміцненню резильєнтності.

Інші змінні, такі як егоцентричні, сімейні та соціальні цінності, не показали статистично значущих зв'язків із резильєнтністю, хоча їхній вплив також може мати місце, але проявлятися у специфічних контекстах. Зокрема, тенденція до помірною зв'язку сімейних цінностей із резильєнтністю (коефіцієнт Спірмена = 0,206, $p = 0,088$) може вказувати на те, що сім'я є важливим джерелом підтримки в подоланні життєвих викликів. Проте відсутність статистичної значущості цього зв'язку свідчить про те, що сімейні цінності можуть мати більше значення в емоційній сфері, а не безпосередньо впливати на рівень стійкості.

Результати підкреслюють важливість саме духовних цінностей як ключового компонента у формуванні резильєнтності. Високий рівень розвитку цих цінностей дозволяє особистості знайти стабільність у кризових ситуаціях через звернення до більш глибоких смислів життя, розуміння цінності свого існування та бачення ширшого контексту подій. Це сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню здатності адаптуватися до змін і збереженню внутрішньої гармонії. Духовна підтримка, яка базується на посиленні духовних цінностей, може бути важливим інструментом у роботі з резильєнтністю особистості.

У ході аналізу регресійної моделі було встановлено, що модель духовної підтримки резильєнтності особистості є високоякісною та ефективною у поясненні змін у рівні резильєнтності (див. табл. 3.14).

Духовна модель підтримки резильєнтності особистості

Регресійна модель	Показники якості		
	R	R квадрат	p значущість
Резильєнтність	0,782	0,612	0,001

Коефіцієнт кореляції моделі (R) становить 0,782, що свідчить про сильний зв'язок між предикторами та залежною змінною. Коефіцієнт детермінації (R²) дорівнює 0,612, що означає, що модель пояснює 61,2% варіативності резильєнтності через включені показники духовної підтримки. Ці результати підкреслюють надійність і статистичну значущість моделі (p = 0,001), що підтверджує її практичну цінність для розуміння механізмів формування резильєнтності.

Таблиця 3.15

Коефіцієнт впливу духовної підтримки на резильєнтність особистості

Змінні	Коефіцієнт регресії
Резильєнтність (константа)	7,39
Святість	0,21
Праведність	0,59
Мудрість	0,76
Служіння	1,22
Духовне самовдосконалення	0,82
Самоактуалізація	0,35
Оцінка, повага	0,72
Любов, приналежність	0,21
Безпека, упевненість	0,72
Фізіологічні потреби	0,81
Потенціал духовного розвитку	0,22
Егоцентричні	0,23
Сімейні	0,01
Соціальні, загальнолюдські	0,11
Духовні	0,43

Детальний аналіз коефіцієнтів регресії показав, що найбільший вплив на резильєнтність має показник «Служіння» з коефіцієнтом регресії 1,22. Це

свідчить про те, що альтруїзм, допомога іншим та соціальна взаємодія є ключовими чинниками у зміцненні адаптаційної стійкості. Високий вплив також мають показники «Духовне самовдосконалення» (0,82), «Фізіологічні потреби» (0,81) і «Мудрість» (0,76), що вказує на важливість прагнення до гармонійного розвитку, задоволення базових потреб та здатності приймати усвідомлені рішення в умовах стресу. Ці змінні разом формують комплексну основу для резильєнтності, забезпечуючи як внутрішню рівновагу, так і зовнішню адаптацію.

Інші показники, такі як «Оцінка, повага» (0,72) та «Безпека, упевненість» (0,72), також мають значний вплив, підкреслюючи важливість емоційного визнання та почуття захищеності у формуванні стійкості. «Самоактуалізація» (0,35) та «Духовні цінності» (0,43) роблять помітний внесок, акцентуючи увагу на значенні духовного зростання та реалізації внутрішнього потенціалу.

Найменший вплив на резильєнтність мають такі змінні, як «Сімейні цінності» (0,01) та «Соціальні, загальнолюдські цінності» (0,11). Це може свідчити про те, що, хоча ці аспекти і є важливими у загальній структурі духовного розвитку, їхній прямий вплив на стійкість до стресу є менш вираженим.

Загальний аналіз підкреслює, що найбільш впливовим фактором є показник «Служіння», який забезпечує найбільший внесок у розвиток резильєнтності. Найменший вплив має показник «Сімейні цінності», що, ймовірно, пояснюється більшою орієнтованістю сімейних взаємодій на емоційну підтримку, а не на пряме зміцнення стійкості до стресових факторів. Ці результати демонструють значущість комплексного підходу до розуміння резильєнтності через духовну підтримку, де найважливіші компоненти формують гармонійну модель адаптаційної стійкості.

3.3. Методичні рекомендації використання духовної підтримки для підвищення резильєнтності особистості в умовах стресу

Формування індивідуальних духовних ресурсів є ключовим напрямом підвищення резильєнтності особистості в умовах стресу. На основі результатів емпіричного дослідження було встановлено, що такі аспекти, як духовне самовдосконалення, святість і мудрість, відіграють важливу роль у зміцненні адаптаційної стійкості. Зокрема, позитивний кореляційний зв'язок між духовним самовдосконаленням та резильєнтністю свідчить про те, що активна робота над власним духовним розвитком сприяє формуванню внутрішніх ресурсів для протистояння стресовим викликам. Самовдосконалення, як форма цілеспрямованої рефлексії та роботи над собою, дозволяє особистості усвідомити свої сильні сторони, духовні потреби та життєві цінності.

Для зміцнення адаптаційного потенціалу важливо впроваджувати практики самоусвідомлення та медитації, які допомагають гармонізувати внутрішній стан і знижувати рівень стресу. Результати дослідження продемонстрували, що розвиток таких цінностей, як святість і мудрість, позитивно корелює з резильєнтністю, що свідчить про необхідність їхньої інтеграції в особистісні практики. Медитація та рефлексивні техніки дозволяють зосередитися на внутрішньому світі, усвідомити взаємозв'язок з духовними ідеалами та зміцнити морально-етичні основи, які є важливими для збереження внутрішньої гармонії.

Крім того, навчання розпізнаванню та культивуванню особистих духовних цінностей, таких як святість, праведність і мудрість, дозволяє формувати глибоке усвідомлення життєвих цілей і пріоритетів. Святість, як моральна категорія, допомагає орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях, формуючи стійкість до зовнішніх стресорів. Мудрість забезпечує здатність приймати усвідомлені рішення навіть у стресових умовах, сприяючи гармонізації між інтелектуальним та емоційним балансом. Праведність, у свою чергу, підсилює внутрішнє відчуття стабільності та орієнтованості на вищі духовні принципи.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що такі аспекти, як служіння, любов і приналежність, відіграють важливу роль у зміцненні адаптаційного потенціалу. Високий рівень розвитку цих змінних у значної

частини вибірки підтверджує їхній вплив на здатність долати стрес та інтегрувати позитивний соціальний досвід у повсякденне життя.

Одним із ключових механізмів може бути створення спільнот та груп підтримки, які сприяють духовному розвитку через спільні практики, обговорення цінностей та обмін досвідом. У таких групах особистості отримують не лише емоційну підтримку, але й можливість осмислювати складні життєві ситуації у колективному контексті, що зменшує вплив стресу та розширює можливості для духовного зростання. Цей підхід відповідає результатам дослідження, які підкреслюють значущість служіння та любові як фундаментальних принципів для розвитку колективної резильєнтності.

Інтеграція соціальних взаємодій у програми підвищення стійкості має ґрунтуватися на таких цінностях, як служіння іншим, відчуття любові й приналежності. Служіння, як було підтверджено емпіричними даними, виявляє найбільший вплив на резильєнтність серед усіх змінних, оскільки дозволяє учасникам формувати стійкі соціальні зв'язки та відчувати свою значущість у житті інших людей. Любов і приналежність сприяють відчуттю безпеки та емоційної стабільності, створюючи атмосферу довіри та взаємної підтримки. Такі соціальні взаємодії можуть бути інтегровані в групові тренінги, духовні семінари або програми, спрямовані на розвиток адаптаційної стійкості через підтримку з боку спільноти.

Культурно-релігійні традиції та спільні ритуали також відіграють важливу роль у формуванні духовної підтримки та підвищенні стійкості до стресу. Спільне виконання ритуалів чи участь у культурних подіях може сприяти гармонізації внутрішнього стану особистості та зміцненню соціальних зв'язків. Такі практики надають індивідуальному досвіду ширший смисловий контекст, що, у свою чергу, підвищує здатність знаходити ресурси для адаптації в складних життєвих ситуаціях.

Висновки до розділу 3

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що рівень резильєнтності досліджуваної вибірки характеризується переважанням середнього рівня (44,3%), тоді як високий рівень продемонстрували 34,3% учасників, а низький — 21,4%. Ці результати вказують на наявність у більшості учасників достатнього внутрішнього потенціалу для адаптації до життєвих викликів, однак є частина вибірки, яка демонструє підвищену вразливість і потребує додаткової підтримки, зокрема через духовні практики.

Було також з'ясовано, що показники спрямованості мислення та мотивації розвитку духовного потенціалу, такі як самоактуалізація, любов і приналежність, мають найбільші середні значення, що вказує на домінування цих аспектів у структурі духовного розвитку учасників. Високий рівень розвитку цих змінних демонструє їхню інтеграцію в систему цінностей, що сприяє загальному зростанню духовного потенціалу. Водночас аспекти, такі як святість і служіння, хоч і мають помірний середній рівень, вимагають подальшої уваги для їхнього поглиблення.

Аналіз рівня свідомості та духовної ціннісної орієнтації виявив домінування соціальних, загальнолюдських та сімейних цінностей, що підкреслює значущість соціального контексту для розвитку резильєнтності. Водночас духовні цінності продемонстрували нижчий середній рівень, що свідчить про потенціал для їхнього подальшого посилення через формування цілісного духовного світогляду. Було підтверджено, що високий рівень духовних цінностей позитивно корелює з резильєнтністю, сприяючи гармонізації внутрішнього стану та зниженню рівня стресу.

Регресійний аналіз показав, що модель духовної підтримки є ефективною та пояснює 61,2% варіативності резильєнтності. Найбільший вплив на рівень стійкості мають показники служіння, духовного самовдосконалення, фізіологічних потреб та мудрості, які формують основу для комплексного розвитку адаптаційної стійкості. Найменший вплив виявлено у змінних сімейних

і соціальних цінностей, що може свідчити про їхню непрямую роль у формуванні стійкості через інші аспекти духовного потенціалу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ключову роль духовної підтримки у підвищенні резильєнтності особистості. Найбільш впливовими компонентами є служіння та самовдосконалення, які сприяють створенню необхідних внутрішніх і соціальних ресурсів для подолання стресових ситуацій. Ці дані слугують основою для розробки методичних рекомендацій щодо використання духовної підтримки як важливого інструменту зміцнення адаптаційної стійкості особистості.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та поставлених завдань дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У межах теоретичного аналізу досліджено роль духовної підтримки як важливого чинника у забезпеченні резильєнтності особистості. Встановлено, що резильєнтність, як багатовимірний феномен, інтегрує біологічні, психологічні, соціальні та духовні компоненти, кожен з яких виконує унікальну роль у подоланні життєвих викликів. Особливий акцент зроблено на значущості духовного виміру, який забезпечує особистості здатність адаптуватися до стресових умов, долати кризи та підтримувати емоційну гармонію.

Проаналізовано сучасні підходи до поняття резильєнтності, які відображають еволюцію від акценту на фізичних та психологічних характеристиках до інтеграції духовності як ключового ресурсу. Духовність визнано психологічним чинником, що стимулює внутрішню гармонію, самопізнання та пошук сенсу життя, формуючи адаптаційний потенціал особистості. Виявлено, що духовні переконання сприяють зниженню рівня тривожності, зміцненню стратегій подолання стресу та емоційній стабільності.

Розмежування понять духовності та релігійності дозволило глибше зрозуміти унікальність духовного компоненту, який не обмежується інституційними аспектами релігії. Духовність розглянута як універсальний феномен, що підсилює резильєнтність незалежно від релігійної ідентичності.

Дослідження підтвердили, що духовний потенціал, який включає моральні переконання, віру, цінності та самосвідомість, є ключовим адаптаційним механізмом. Практики, такі як медитація, молитва, йога, арттерапія, а також участь у духовних спільнотах, сприяють зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та підтримці загальної психологічної стійкості.

2. У процесі дослідження було проаналізовано духовні складові та потенціал особистості, що розкривають важливі аспекти їхньої структури. Результати свідчать про значущість таких компонентів, як святість, праведність, мудрість, служіння, духовне самовдосконалення та самоактуалізація, які

забезпечують гармонійний розвиток особистості. Найбільш вираженими виявилися показники, що стосуються любові, приналежності та самоактуалізації, що свідчить про їхню домінуючу роль у структурі духовного потенціалу.

Духовні складові особистості демонструють значну інтеграцію у життєві практики респондентів. Виявлено, що такі складові, як духовне самовдосконалення та самоактуалізація, є провідними мотиваторами особистісного зростання, спрямованими на досягнення гармонії з собою та оточенням. Водночас менш виражені аспекти, такі як святість і праведність, свідчать про потребу у подальшому розвитку моральних орієнтирів і внутрішньої цілісності.

Загальний рівень духовного потенціалу досліджуваних учасників показує наявність сильного прагнення до гармонізації ціннісних орієнтацій, що дозволяє формувати стійкі внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів. Важливо, що такі аспекти, як гуманістичні й естетичні цінності, доповнюють картину, створюючи підґрунтя для цілісного розвитку особистості.

3. Результати кореляційного та регресійного аналізу дозволяють зробити висновок, що між рівнем резильєнтності особистості та духовними складовими існує значущий взаємозв'язок. Зокрема, такі духовні складові, як святість, служіння, духовне самовдосконалення, спрямованість, характер та екологічні цінності, показали позитивну кореляцію з резильєнтністю, що свідчить про їхній вплив на здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям. Найсильніший позитивний зв'язок спостерігався між резильєнтністю та святістю, що вказує на важливість моральних ідеалів у формуванні внутрішньої стійкості. Показник служіння також виявився значущим предиктором, підкреслюючи, що соціальна взаємодія і допомога іншим сприяють підвищенню адаптаційної стійкості. Духовне самовдосконалення, спрямованість і екологічні цінності формують додаткові ресурси для збереження психологічної рівноваги, посилюючи здатність до адаптації в кризових умовах. Разом із тим було виявлено негативний зв'язок між резильєнтністю та інтелектом, що може свідчити про те, що надмірна когнітивна активність іноді ускладнює гнучкість і швидкість адаптації до змін.

Регресійна модель підтвердила, що духовні складові мають суттєвий вплив на резильєнтність, де найбільший внесок забезпечує служіння, яке виступає ключовим чинником у зміцненні адаптаційної стійкості. Також вагомий вплив мають духовне самовдосконалення, мудрість, фізіологічні потреби та самоактуалізація, які разом формують комплексну основу для психологічної стійкості. Показники сімейних і соціальних цінностей виявили менший вплив, що може свідчити про їхню опосередковану роль у формуванні резильєнтності через інші компоненти духовного потенціалу. Загальний аналіз підтверджує, що розвиток духовного потенціалу є визначальним чинником підвищення резильєнтності особистості, забезпечуючи гармонійний розвиток і внутрішню стабільність навіть у складних життєвих обставинах.

4. Розробка методичних рекомендацій щодо використання духовної підтримки для підвищення резильєнтності особистості базувалася на результатах емпіричного дослідження, які підтвердили важливість духовних цінностей і практик у зміцненні адаптаційної стійкості. Духовне самовдосконалення, святість і мудрість виявилися ключовими аспектами, що впливають на здатність протистояти стресовим ситуаціям. Самовдосконалення, як активний процес роботи над собою, сприяє усвідомленню внутрішніх ресурсів і формуванню стійкості до зовнішніх викликів. Практики медитації та рефлексії допомагають гармонізувати внутрішній стан, знижувати рівень стресу й укріплювати морально-етичні орієнтири.

Святість, праведність і мудрість відіграють роль дороговказів у складних життєвих обставинах, сприяючи прийняттю усвідомлених рішень та збереженню внутрішньої гармонії. Інтеграція цих духовних цінностей у програми розвитку резильєнтності дозволяє формувати глибоке усвідомлення життєвих цілей і пріоритетів. Служіння, любов і приналежність виявилися фундаментальними чинниками, які підвищують адаптаційний потенціал через формування соціальних зв'язків і створення атмосфери підтримки та довіри.

Одним із ефективних механізмів впровадження духовної підтримки є створення спільнот і груп підтримки, які базуються на спільних духовних

цінностях і практиках. У таких групах особистості отримують можливість осмислювати власний досвід у колективному контексті, що сприяє зниженню стресу та розширенню внутрішніх ресурсів. Групові тренінги, духовні семінари та соціальні програми, орієнтовані на служіння, любов і приналежність, дозволяють учасникам зміцнювати внутрішню стійкість і соціальні зв'язки.

Культурно-релігійні традиції, ритуали та спільні події також довели свою ефективність у зміцненні резильєнтності. Участь у таких практиках сприяє гармонізації внутрішнього стану, підвищенню почуття спільності та інтеграції в соціальний контекст. Духовна підтримка, що ґрунтується на усвідомлених цінностях і взаємодії, створює основу для стійкості до стресу та забезпечує ресурси для подолання життєвих викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Аболіної, М., Кириленко, Т. З., & Семиченко, В. А. (2023). Вплив емоційно-вольової стійкості на розвиток життєздатності осіб під час кризових ситуацій. Міжнародна науково-практична конференція, 56.

Агарков, О. (2024). Особистість у кризових умовах сучасності: психологічний контекст. Рекомендовано до друку Вченою радою Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет»(протокол від 27.06. 2024 № 10), 5.

Андрусяк, Т. Я. (2023). Національна ідентичність як складова становлення здорової особистості (Doctoral dissertation).

Батрак, Н. В., & Руденко, О. В. (2021). Чинники розширення ресурсу резильєнтності особистості. Редакційна колегія: Головний редактор, 18.

Бех, І. Д. (2021). Особистість у сязві духовності.

Ганич, А. М. (2024). Дистанційне навчання та особливості психологічного стану студентів в умовах воєнного стану.

Гога, Н. П. (2023). Шляхи підтримки та розвитку психологічної резильєнтності науково-педагогічних працівників в сучасних умовах. Збірник наукових праць Рекомендовано до видання Вченою радою Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія». Протокол № 2 від 25.09. 2023, 18.

Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди» Психологія», (64), 62-81.

Грішин, Е. (2022). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди» Психологія», (65), 25-41.

Грішин, Е. О. (2024). Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації.

Дзюнь, Х. Б. (2023). Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді.

Жигайло, Н., & Цимбалюк, М. (2023). Важливість духовності для реабілітацій демобілізованих з лав зсу та інших військових формувань.

Запорожченко, О., & Супрун, А. (2024). Духовність як один з екзистенціалів людського буття. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації, 177.

Затерта, З. (2023). Ціннісні орієнтації у структурі резильєнтності особистості.

Затерта, З. (2023). Чинники розвитку резильєнтності особистості.

Затерта, З., & Адамська, З. (2023). До проблеми визначення резильєнтності особистості в психології. Collection of scientific papers «SCIENTIA», (May 5, 2023; Sydney, Australia), 155-157.

Зеленов, Є. А. (2020). Здоров'я як цінність планетарного виховання студентської молоді. Духовність особистості: методологія, теорія і практика, 98(5), 103-114.

Іванова, О. В. (2022). Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 4(2), 1-6.

Іванюк, О. (2023). Дослідження взаємозв'язку духовних цінностей та резильєнтності у підлітків. Матеріали конференцій МНЛ, (17 листопада 2023 р., м. Львів), 473-474.

Іванюк, О. (2023). Дослідження взаємозв'язку духовних цінностей та резильєнтності у підлітків. Матеріали конференцій МНЛ, (17 листопада 2023 р., м. Львів), 473-474.

Кириленко, Т. С., & Василенко, К. А. (2023). Особливості резильєнтності та професійної життєстійкості фахівців ІТ-сфери.

Кириленко, Т. С., & Верпета, С. В. (2023). Аспекти переживання духовної кризи в період військового стану. Оргкомітет: Патряк Олександра Тарасівна, кандидат економічних наук, ЗУНУ, 101.

Ковтун, Д. (2024). Вплив самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану.

Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник.

Кологривова, Н. М. (2024). Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз.

Король, А. В. (2024). Соціально-психологічні чинники етнічної самоідентифікації українців в умовах війни.

Костюченко, О. В. (2022). Творчі засоби і методи розвитку здатності до резильєнтності особистості. Психологічні проблеми творчості, 122.

Костюченко, О. В., & Бриль, М. М. (2022). Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського. Серія «Психологія, 72-2.

Лазаревич, А. В. (2023). Особливості копінг-стратегій особистості молоді в умовах воєнного стану.

Луганський, О. М. (2023). Психологічні особливості пошуку ресурсних станів особистості в складних життєвих умовах.

Луцюк, Т. І., Шугай, М. А., & Матласевич, О. В. Психологічна допомога особистості дорослого віку яка проживає кризову ситуацію.

Мазурець, Д. (2023). Взаємозв'язок резильєнтності та флексибільності у осіб під час війни.

Максименко, С. Д., Руденко, Я. В., Кушнерьова, А. М., & Невмержицький, В. М. (2021). Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів.

Матвієнко, Ю., & Пивоварська, К. (2023). Методи посилення організаційної резильєнтності закладів вищої освіти. Вісник науки та освіти, (9 (15)).

Матласевич, О., & Герасімов, Ф. (2024). Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. *Психологія: реальність і перспективи*, (22), 50-59.

Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (2), 82-87.

Мерзлякова, О. Л. (2023). Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд).

Молчан, Т. О. (2024). Психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу.

Моргоч, Є. Д. (2023). Психологічні особливості життєстійкості та резильєнтності старших підлітків в умовах воєнного часу.

Морозюк, К. О. (2024). Вплив тривожності на життєдіяльність чоловіків під час воєнного стану.

Павлик, Н. В. (2021). Гармонізація психологічного здоров'я особистості як пріоритетний напрям сучасної психології. Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів: Матеріали методологічного семінару НАПН України 8 квітня 2021 року, 178-187.

Пирожков, С. І., Божок, Є. В., & Хамітов, Н. В. (2021). Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник НАН України*.

Пінтяк, А. (2022). Психологічні особливості резильєнтності менеджерів (Doctoral dissertation).

Поліщук, Н. М., & Прокоф'єва, О. О. (2024). Розвиток резильєнтності внутрішньо переміщених осіб засобами практичної психології. *Редакційна колегія*, 287.

Скрипник, А. Ю., & Кучеров, Г. Г. (2024). Сучасні проблеми та тенденції резильєнтності в освіті України.

Темченко, Ю., Дмитренко, М., & Грибенюк, Г. С. (2021). Духовність як детермінанти діяльності в екстремальних умовах. Вісник Національного університету оборони України, 175-183.

Федорчук, В. М., Комарніцька, Л. М., & Сторожук, Н. Р. (2023). Резильєнтність особистості в умовах військового стану.

Хавроніна, А. М. (2024). Психологічні чинники резильєнтності українських жінок в умовах війни.

Хасапетова, М. (2024). Розвиток резильєнтності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії.

Хололеєнко, К. А. (2024). Особливості інтеграції спорту в розвиток соціальної резильєнтності старших підлітків.

Чиханцова, О. А. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості.

Швець, О. М. (2021). Психологічні чинники становлення особистісної гідності в освітньому просторі (Doctoral dissertation, Київ, 2021).

Шевченко, С. Л. (2024). Особливості взаємозв'язку духовності й психічного здоров'я в екзистенціальному психоаналізі В. Франкла та А. Ленгле.

Шкорбатюк, А. М. (2024). Психологічні чинники формування життєстійкості особистості майбутніх психологів.

Azar, N., Radfar, M., & Baghaei, R. (2020). Spiritual Self-care in Stroke Survivors: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health*.

Barnes, N., Singh, B., & Parayitam, S. (2020). Yoga practice and stress management: Spiritual belief as a moderator. *International Journal of Yoga - Philosophy, Psychology and Parapsychology*, 8, 21 - 32.

Baykal, E. (2021). Boosting Resilience through Spiritual Well-being: COVID-19 Example. , 2, 18-25.

Biswas, U., & Jijina, P. (2022). Lockdown experience, beliefs in and practice of spirituality: Implications for health and self-protective behaviours. *Mental Health, Religion & Culture*, 25, 609 - 626.

Borzyszkowska, A., & Basińska, M. (2020). Two types of flexibility: in coping and cognitive, and their relationship with stress among firefighters.. *Medycyna pracy*.

Brown, C. (2020). Meditation and Education. *The Oxford Handbook of Meditation*.

Bryan, S., Zipp, G., & Breitreuz, D. (2020). The Effects of Mindfulness Meditation and Gentle Yoga on Spiritual Well-Being in Cancer Survivors: A Pilot Study.. *Alternative therapies in health and medicine*.

Captari, L., Sandage, S., & Vandiver, R. (2021). Spiritually integrated psychotherapies in real-world clinical practice: Synthesizing the literature to identify best practices and future research directions.. *Psychotherapy*.

Carvalho, S., De Souza, K., Ferreira, M., Santos, M., Bittencourt, J., & Grincenkov, F. (2023). Spirituality/religiosity and support network in the perception of women with breast cancer. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*.

Cavaliere, P. (2021). Building Emotional Resilience: Japanese Women's Religious and Spiritual Coping Strategies in the Time of COVID-19. *Religions*.

Chen, C., Sun, X., Liu, Z., Jiao, M., Wei, W., & Hu, Y. (2023). The relationship between resilience and quality of life in advanced cancer survivors: multiple mediating effects of social support and spirituality. *Frontiers in Public Health*, 11.

Chiang, Y., Lee, H., Chu, T., Wu, C., & Hsiao, Y. (2021). The relationship between spiritual health, health-promoting behaviors, depression and resilience: A longitudinal study of new nurses.. *Nurse education in practice*, 56, 103219 .

Costa, M., & Rosmarin, D. (2021). Spiritually integrated psychotherapy. *Spirituality and Mental Health Across Cultures*.

Curcio, N., Turner, E., Leonard, K., Bennett, M., Warren, A., & Edgerton, J. (2022). The role of resilience and spirituality in recovery following cardiac surgery. *Baylor University Medical Center Proceedings*, 35, 420 - 427.

Currier, J., Fox, J., Vieten, C., Pearce, M., & Oxhandler, H. (2022). Enhancing competencies for the ethical integration of religion and spirituality in psychological services.. *Psychological services*.

Durmuş, M., & Ekinci, M. (2021). The Effect of Spiritual Care on Anxiety and Depression Level in Patients Receiving Hemodialysis Treatment: a Randomized Controlled Trial. *Journal of Religion and Health*.

Eggers, C., Olliges, E., Boeck, S., Kruger, S., Uhl, W., & Meissner, K. (2023). Exploring Pain, Quality of Life, and Emotional Well-Being in Patients with Advanced Pancreatic Cancer Practicing Spiritual Meditation: A Pilot Study. *Complementary Medicine Research*, 30, 289 - 298.

Er, Ö., & Erkan, H. (2023). The Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship Between Spiritual Well-Being and Supportive Care Needs in Women With Breast Cancer.. *European journal of breast health*, 19 4, 297-303 .

Faid, T., Van Gordon, W., & Taylor, E. (2022). Breathing Exercises, Cold-Water Immersion, and Meditation: Mind-Body Practices Lead to Reduced Stress and Enhanced Well-Being.. *Advances in mind-body medicine*, 36 3, 12-20 .

Garoon, M., Hashim, S., & Yaacob, N. (2022). The role of spirituality and resilience among Yemeni refugee students in the Kingdom of Saudi Arabia. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*.

Gonçalves-Mendes, M., Cambiaghi, B., & Aversi-Ferreira, T. (2021). Could meditation make part of psychiatric treatment?. *Research, Society and Development*.

Güldaş, F., & Karşlı, F. (2023). Exploring The Moderating Role of Spiritual Resilience Between Psychological Resilience and Mental Health. *Spiritual Psychology and Counseling*.

Hemi, A., Sopp, M., Schäfer, S., Michael, T., & Levy-Gigi, E. (2022). Adaptive responding to prolonged stress exposure: A binational study on the impact of flexibility on latent profiles of cognitive, emotional and behavioural responses to the COVID-19 pandemic. *Health & Social Care in the Community*, 30, e6163 - e6174.

Heru, M., Fitryasari, R., & Margono, H. (2020). Spiritual Care Intervention on Emotional Regulation in Caregivers with Schizophrenic : A Systematic Review. , 9, 790-800.

Ilievska, A., & Ilievski, N. (2021). Spiritual Resilience and Transactional Analysis Model – Holistic Paradigm for Facing a Global Crisis. *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 7, 13 - 18.

İme, Y. (2023). Social Support and Resilience Among 2023 Türkiye Earthquake Survivors: Spirituality as a Mediator. *Spiritual Psychology and Counseling*.

Jankowski, P., Sandage, S., & Wang, D. (2023). (Re)Framing Resilience: A Trajectory-Based Study Involving Emerging Religious/Spiritual Leaders. *Religions*.

Jones, K., Paal, P., Symons, X., & Best, M. (2021). The content, teaching methods and effectiveness of spiritual care training for healthcare professionals: A mixed-methods systematic review.. *Journal of pain and symptom management*.

Khan, S., Shah, S., & Ullah, A. (2023). A Correlational Study of Spiritual Intelligence, Resilience and Perceived Stress among University Students of Peshawar, Khyber Pakhtunkhwa. *CARC Research in Social Sciences*.

Kökalan, Ö., Çetin, M., Dede, E., & Dede, B. (2022). A multilevel analysis of the links between daily emotional labor, daily spiritual experiences, and daily stress during the COVID-19 pandemic. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36, 38 - 51.

Kosic, A., Kenfack, C., & Ai, A. (2023). Resilience and Spirituality as Moderators between Several Concerns and Psychological Distress during the COVID-19 Pandemic. *Medical Research Archives*.

Krause, N. (2021). *Spiritual Support. Religion, Virtues, and Health*.

Krause, N., Pargament, K., & Ironson, G. (2020). Assessing the relationships among spiritual social support, stress, and anxiety: Does extraversion also play a role in the coping process?. *Current Psychology*, 39, 307-314.

Kumar, V. (2023). Role of Spirituality in the Mental Health. *Journal of Research in Social Science and Humanities*.

Lalani, N. (2020). Meanings and Interpretations of Spirituality in Nursing and Health. *Religions*.

Lalani, N., Drolet, J., McDonald-Harker, C., Brown, M., Brett-MacLean, P., Agyapong, V., Greenshaw, A., & Silverstone, P. (2021). Nurturing Spiritual Resilience

to Promote Post-disaster Community Recovery: The 2016 Alberta Wildfire in Canada. *Frontiers in Public Health*, 9.

Mampane, M. (2020). The effect of a community-based social support programme on the resilience of children from vulnerable families. *Early Child Development and Care*, 190, 1638 - 1653.

Margaça, C., Sánchez-García, J., Cardella, G., & Hernández-Sánchez, B. (2022). The role of spiritual mindset and gender in small business entrepreneurial success. *Frontiers in Psychology*, 13.

Miller-Graff, L. (2020). The Multidimensional Taxonomy of Individual Resilience. *Trauma, Violence & Abuse*, 23, 660 - 675.

Nadtochey, Z. (2021). *Culture And The Spiritual World Of Man*. .

Narasimhan, P., & Saputra, H. (2023). Contriving emotional resilience through spirituality in the light of Vedanta. *IJoReSH: Indonesian Journal of Religion, Spirituality, and Humanity*.

Nelson-Becker, H., & Thomas, M. (2020). Religious/Spiritual Struggles and Spiritual Resilience in Marginalised Older Adults. *Religions*.

O'Sullivan, L., & Lindsay, N. (2022). The relationship between spiritual intelligence, resilience, and well-being in an Aotearoa New Zealand sample. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25, 277 - 297.

Pandey, M., & Dagar, C. (2022). Cognitive Flexibility Through the Path of Yoga. *GLIMS Journal of Management Review and Transformation*.

Pandya, S. (2020). Examining the Effectiveness of WhatsApp-Based Spiritual Posts on Mitigating Stress and Building Resilience, Maternal Confidence and Self-efficacy Among Mothers of Children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51, 1479 - 1495.

Pasaribu, D., Hasneli, Y., & Deli, H. (2023). Spiritual Level Relationship with Resilience in Diabetes Mellitus Patients. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*.

Peters, M. (2020). Educational philosophies of self-cultivation: Chinese humanism. *Educational Philosophy and Theory*, 54, 1720 - 1726.

Phan, H., Ngu, B., Chen, S., Wu, L., Shih, J., & Shi, S. (2021). Life, death, and spirituality: A conceptual analysis for educational research development. *Heliyon*, 7.

Putri, M., Alifia, A., Delima, A., Fitriani, R., Hartoko, R., & , T. (2023). The Relationship Of Spiritual Support With Anxiety Levels And Spiritual Adaptation Of Pregnant Women. *Jurnal Life Birth*.

Repetii, S. (2021). Spiritual development as a necessary condition of way out of the crisis for society. , 7-14.

Richards, P., & Barkham, M. (2022). Enhancing the evidence base for spiritually integrated psychotherapies: Progressing the paradigm of practice-based evidence.. *Psychotherapy*.

Richter, C. (2021). Integration of Negativity, Powerlessness and the Role of the Mediopassive: Resilience Factors and Mechanisms in the Perspective of Religion and Spirituality. *Interdisciplinary Journal for Religion and Transformation in Contemporary Society*.

Rodrigues, S., De Carvalho, E., Campos, C., Fontanella, B., & Melo, D. (2023). Exploring spiritual/religious coping strategies among mothers of children with severe or profound intellectual disability during genetic counseling in Brazil.. *Journal of genetic counseling*.

Rupang, E., Glorino, M., Pandin, R., & Yunitasari, E. (2023). The effectiveness of spiritual support for cancer patients to improve the quality of life: a literature review. .

Rykkje, L., Søvik, M., Ross, L., Mcsherry, W., Cone, P., & Giske, T. (2021). Educational interventions and strategies for spiritual care in nursing and healthcare students and staff: A scoping review.. *Journal of clinical nursing*.

Salleh, S., Wazir, R., Rahman, K., Sudi, S., Awang, A., & Kamarulzaman, A. (2022). Managing mental health problems through psycho spiritual approach. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*.

Sari, D., & Sutarto, S. (2023). Academic stress coping strategies using spiritual approaches to improve student resilience. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*.

Schmidt, C., & Roffler, M. (2020). Coping with the Practice of Medicine: Religion, Spirituality, and Other Personal Strategies. *Journal of Religion and Health*, 60, 2092-2108.

Schwalm, F., Zandavalli, R., De Castro Filho, E., & Lucchetti, G. (2021). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, 27, 1218 - 1232.

Seaward, B., & Lissard, C. (2020). A Spiritual Well-Being Model for the Healing Arts. *Journal of Holistic Nursing*, 38, 102 - 106.

Simpson, G., Anderson, M., Jones, K., Genders, M., & Gopinath, B. (2020). Do spirituality, resilience and hope mediate outcomes among family caregivers after traumatic brain injury or spinal cord injury? A structural equation modelling approach.. *NeuroRehabilitation*.

Sinchana, L., & Joy, M. (2023). Spiritual Intelligence and resilience among young adults. *International Journal of Literacy and Education*.

Stoddard, B. (2020). Constructing Spirituality in the Cognitive Science of Religion. *Method & Theory in The Study of Religion*, 32, 288-298.

Sukh, P., & Sharma, B. (2023). Application of meditation for stress management. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*.

Thibodeaux, J. (2021). Conceptualizing multilevel research designs of resilience.. *Journal of community psychology*.

Travis, D., Vazquez, C., Spence, R., & Brooks, D. (2021). Faith Communities' Improvements in Readiness to Engage in Addictions Resilience and Recovery Support Programming. *Journal of Religion and Health*, 60, 3931 - 3948.

Vieten, C., & Lukoff, D. (2021). Spiritual and religious competencies in psychology.. *The American psychologist*.

Vigna, P., De Castro, I., & Fumis, R. (2020). Spirituality alleviates the burden on family members caring for patients receiving palliative care exclusively. *BMC Palliative Care*, 19.

Zhu, P., Liu, X., Shang, X., Chen, Y., Chen, C., & Wu, Q. (2023). Mindfulness-Based Stress Reduction for Quality of Life, Psychological Distress, and Cognitive

Emotion Regulation Strategies in Patients With Breast Cancer Under Early Chemotherapy—a Randomized Controlled Trial. *Holistic Nursing Practice*, 37, 131 - 142.