

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Освітнього ступеня - бакалавр

на тему:

**«ПОЧУТТЯ ПРИНАЛЕЖНОСТІ ДО РЕЛІГІЙНОЇ
СПІЛЬНОТИ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ
ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
напряму підготовки 053 Психологія
Гадзецька Софія Володимирівна
Науковий керівник: Поліщук Світлана Анатоліївна
кандидат психологічних наук, доцент,

Рецензенти__ Довгань Н.О., доктор психологічних наук, завідувачка
лабораторії психології політико-правових відносин ІСПП НАПН України

Ільїна Н.М. , кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки,
психології, соціальної роботи і менеджменту Глухівського національного
педагогічного університету імені Олександра Довженка

_____ (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____
« _____ » _____ 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I.....	7
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОЧУТТЯ ПРИНАЛЕЖНОСТІ ДО РЕЛІГІЙНОЇ СПІЛЬНОТИ ЯК ЗАСОБУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1. Концептуалізація поняття «емоційна регуляція».....	7
1.2. Взаємозв'язок між емоційною регуляцією та почуттям приналежності до релігійної спільноти.....	14
1.3. Дослідження проблематики емоційної регуляції в контексті релігійних світоглядів та практик.....	18
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	19
РОЗДІЛ II.....	22
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОЧУТТЯ ПРИНАЛЕЖНОСТІ ДО РЕЛІГІЙНОЇ СПІЛЬНОТИ ЯК ЗАСОБУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	22
Н	
У.2. Аналіз та інтерпретація даних, отриманих в результаті дослідження	27
Р	
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	39
Е	
РОЗДІЛ III.....	42
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ	42
Н1. Теоретичні основи розробки рекомендацій для розвитку емоційної регуляції у людей в умовах війни.....	42
3.2. Рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції	44

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Умови війни створюють відчуття хаосу та дезорієнтації, порушуючи соціальні структури та змушуючи людей відчувати себе відірваними від своїх громад і традиційних джерел підтримки. Наслідки війни є особливо актуальними для тих, хто живе близько до військових дій, стикається з небезпекою та переживає тривалі періоди невизначеності. Для цих особистостей потреба в психологічній підтримці та втамуванні емоційного болю є однією з найгостріших. За таких обставин відчуття приналежності до релігійної спільноти може стати потужним якорем, допомагаючи людям відчувати безпеку, стабільність, зв'язок з чимось більшим, ніж вони самі.

Це потенційне джерело підтримки та розради набагато простіше знайти в умовах війни ніж записатись на консультацію психолога, воно завжди у зоні досяжності. Релігію вже давно визнали важливим механізмом подолання труднощів, що пропонує низку соціальних, емоційних і духовних ресурсів, які допомагають людям керувати своїми емоціями та підтримувати відчуття стійкості перед лицем труднощів. Релігійні спільноти забезпечують відчуття приналежності, мети та сенсу життя, а також можливості для соціальної підтримки, ритуальних практик чи спільної молитви.

Незважаючи на те, що релігія – це дуже суперечлива річ, а з кожним роком кількість атеїстів збільшується, переважна більшість населення Землі (за різними даними від 80 до 95%) все ще відносять себе до тої чи іншої релігійної групи. За результатами Центру Разумкова [45] від початку повномасштабного вторгнення РФ на територію України частка громадян, які називають себе віруючими, зростає з 68% наприкінці 2021 року до 74% у листопаді 2022 року, що свідчить про безперечну актуальність вивчення цього феномену особливо в контексті травматичних подій, які переживає українська нація. Не зважаючи на таке величезне місце, яке займає релігія у житті суспільства, переваги бути віруючою людиною для емоційної регуляції в умовах війни залишаються відносно малодослідженими.

Напрацювання у темі приналежності до релігійної спільноти та емоційної регуляції можна знайти у роботах Ананта, Боленса, Вебба, Вішкіна, Гобсона, Гросса, Дарвіна, Джеймса-Ланге, Дюркгейма, Кампоса, Лазаруса, Маслоу, Паргамента, Саарні, Тамір, Томпсона та інших.

Ця кваліфікаційна робота заповнює прогалину в знаннях, досліджуючи почуття приналежності до релігійної спільноти як засіб емоційної регуляції людей, які живуть в умовах війни. Забезпечуючи детальне розуміння зв'язку між релігією, спільнотою та емоційною регуляцією в умовах війни, ми маємо на меті інформувати про інтервенції, які можуть краще підтримувати загальне емоційне благополуччя української нації та осіб, які постраждали від воєнних дій.

Отже, актуальність та недостатня вивченість даної проблеми й зумовили вибір теми для бакалаврського дослідження: «Почуття приналежності до релігійної спільноти як засіб емоційної регуляції людини в умовах війни».

Об'єкт дослідження: емоційна регуляція людей в умовах війни.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку емоційної регуляції та приналежності до релігійної спільноти людини в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок емоційної регуляції та приналежності до релігійної спільноти людини в умовах війни та розробити програму розвитку емоційної регуляції.

Гіпотеза: існує взаємозв'язок між рівнем та особливостями емоційної регуляції та приналежністю людини до релігійної спільноти.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз психологічних теорій з проблеми емоційної регуляції та приналежності до релігійної спільноти людини в умовах війни.

2. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку емоційної регуляції та приналежності до релігійної спільноти людини в умовах війни.

3. Встановити взаємозв'язок між особливостями взаємозв'язку емоційної регуляції та приналежністю до релігійної спільноти.

4. Розробити рекомендації для розвитку емоційної регуляції.

Наукова новизна нашого дослідження полягає в доповненні відомостей про емоційну регуляцію та теоретико-емпіричному аналізі стратегій емоційної регуляції у віруючих та невіруючих людей та встановленні взаємозв'язку між рівнем емоційної регуляції та приналежністю до релігійної спільноти українців в умовах війни.

Практичне значення одержаних результатів цієї наукової роботи полягає в розробці методичних рекомендацій для розвитку адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Методи наукового дослідження: теоретичний аналіз психологічної літератури, авторський опитувальник для визначення почуття приналежності до релігійної спільноти, стандартизовані психодіагностичні методики: методика «Емоційна саморегуляція» (С. Поліщук), The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski, N., & Kraaij, V.), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (Gross & John).

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОЧУТТЯ ПРИНАЛЕЖНОСТІ ДО РЕЛІГІЙНОЇ СПІЛЬНОТИ ЯК ЗАСОБУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Концептуалізація поняття «емоційна регуляція»

Вивчення емоційної регуляції було предметом інтересу психології протягом десятиліть, оскільки воно безпосередньо пов'язане чи не з кожною сферою життя особистості, включаючи психічне здоров'я, фізичне здоров'я, вплив на професійну діяльність, соціальне функціонування та взаємостосунки людини. Перш ніж перейти до визначення емоційної регуляції, варто розглянути, що являють собою емоції та які взагалі ситуації можуть викликати у нас емоційну реакцію.

З функціоналістської точки зору, емоція – це спроба індивіда встановити, підтримувати, змінити або розірвати зв'язок між собою та оточенням щодо важливих для цього індивіда питань [26]. Виокремлюють чотири способи, за допомогою яких події стають значущими та породжують емоції: зв'язок події з нашими цілями; соціальні реакції, які інші дають нам (наприклад, експресивна оцінка нас іншими людьми); гедонічна стимуляція від події; та через наші спогади про подібні попередні події. [26]

Подібно до функціоналістської моделі емоцій, яка наголошує на значущості контексту, в якому ці емоції переживаються, соціально-конструктивістський підхід також розглядає емоційний досвід як вбудований в умови, які його зумовлюють і обґрунтовують. Але цей підхід також підкреслює, що ми вчимося надавати оцінку і значення нашому контекстно-залежному досвіду через наш соціальний досвід та нашу спроможність до когнітивного розвитку. Соціально-конструктивістський підхід до емоцій аргументує, що емоційний досвід залежить від конкретних контекстів, унікальної соціальної історії індивіда та його поточного когнітивного розвитку. Таким чином досвід переживання емоцій тісно пов'язаний з особистісними переконаннями індивіда

на які мають вплив вірування, культура, соціальні зв'язки, значимі для особистості люди, а також займані гендерні, соціальні, вікові ролі тощо. [6;38]

Однією із перших теорій емоцій є еволюційна теорія, яку запропонував Чарльз Дарвін. На погляд біолога, емоції виконують адаптивну роль та змушують людей реагувати на подразники, щоб підвищити власні шанси на виживання. Закономірним продовженням еволюційного підходу до пояснення природи емоцій є запропонований Джеймсом-Ланге погляд згідно з яким емоції не є прямим результатом подразника, а скоріше вони виникають як наслідок фізіологічної реакції організму на подразник. Тобто, спочатку в організмі відбуваються фізичні зміни, які потім призводять до переживання емоцій. По суті, емоції походять від нашої інтерпретації власних фізичних відчуттів. [22;25]

Вже у сучасній теорії емоцій Річарда Лазаруса емоційна реакція передуює фізіологічній, а запропонований ним цикл емоцій включає чотири компоненти. Вони розгортаються в наступному порядку [39]:

1. з'являється стимул (подразник);
2. індивід створює когнітивну оцінку стимулу;
3. емоційна реакція виробляється на основі когнітивної оцінки;
4. на основі емоційної реакції формується фізіологічна реакція.

Тобто, коли відбувається подія, здійснюється її когнітивна оцінка (при чому це може відбуватися свідомо чи підсвідомо), і на основі результатів цієї оцінки слідує емоційна та фізіологічна відповідь.

Регуляція емоцій була визначена та концептуалізована різними психологами в цій галузі. Одне з найбільш часто цитованих визначень дав професор Стенфордського університету Джеймс Гросс, який описав регуляцію емоцій доволі просто як «процеси, за допомогою яких люди впливають на те, які емоції вони мають, коли вони їх мають, і як вони переживають і виражають ці емоції». [21]

Психолог розглядає емоції як багатокomпонентні процеси, які розгортаються з плином часу. Відповідно до Гросса, регуляція емоцій може відбуватися на двох етапах: антецедент-орієнтована регуляція (тобто регуляція відбувається до того, як емоція виникає) та відповідь-орієнтована регуляція (відбувається після того, як емоція виникає). [21]

Термін «емоційна регуляція» може позначати два типи регулятивних явищ: емоція як та що регулює та емоція як регульована. Емоція як та що регулює стосується змін, які виникають як результат активованої емоції. Емоція як регульована стосується змін в самій активованій емоції. Сюди включають зміни в валентності емоцій, їх інтенсивності або часовому перебігу. Зміни можуть відбуватися всередині особистості (наприклад, керування стресом через самозаспокоєння) або між окремими людьми (наприклад, коли дитина змушує засмученого батька посміхатися) [37].

За Россом Томпсоном, регуляція емоцій складається із зовнішніх та внутрішніх процесів, відповідальних за моніторинг, оцінку та модифікацію емоційних реакцій, особливо їх інтенсивних і тимчасових проявів, для досягнення особистістю цілей [37]. Він звертає увагу, що регуляція емоцій може включати підтримку та посилення емоційного збудження, так само як і його гальмування або придушення. За Томпсоном, регуляція емоцій охоплює не лише набуті самою особистістю стратегії, але також різноманітність зовнішніх впливів, за допомогою яких емоції корегувалися. Це відбувається через те, що значна частина емоційної регуляції відбувається через втручання інших. Наприклад, тоді коли батьки спостерігають та певною мірою контролюють емоційні прояви своїх дітей, щоб підвищити їх емоційне благополуччя, або ж соціалізуючи їх емоційну поведінку, щоб остання відповідала культурним очікуванням щодо прийняттого у суспільстві вираження почуттів. Уже в дорослому віці це проявляється, коли ми можемо керувати емоціями інших, висловивши співчуття або вдало пожартувавши у неприємній ситуації.

Амелія Альдао та Сьюзен Нолен-Хоксема запропонували визначення регуляції емоцій, яке підкреслює цілі та функції регуляції. Вони визначили регуляцію емоцій як «процеси, за допомогою яких індивіди впливають на те, які емоції вони мають, коли вони у них виникають, а також на те, як вони переживають і виражають ці емоції способами, які адаптуються та підтримують їхні цілі». Це визначення підкреслює важливість адаптивної регуляції емоцій, яка має вирішальне значення для підтримки психологічного благополуччя та боротьби зі стресовими факторами. [4]

Стратегії емоційної регуляції стосуються засобів, за допомогою яких люди регулюють свої емоції. Серед стратегій регулювання емоцій найпопулярнішою є класифікація Гросса. Аналізуючи антецедент-орієнтовані та відповідь-орієнтовані регуляції він детальніше розрізняє 5 стратегій: вибір ситуації, модифікація ситуації, перефокусування уваги, когнітивні зміни та модуляція відповіді. Із усіх п'яти стратегій, перші чотири передують або розгортаються під час стресової ситуації, і лише остання стратегія – модуляція відповіді – відбувається після того, як ситуація відбувалася і емоція виникла.

Стратегії емоційної регуляції за Гроссом[20]:

1. Вибір ситуації. Стратегія передбачає вибір ситуації або уникнення тих ситуацій, які викликають певні емоції. Вибираючи ситуації, які викликають бажані емоції, люди можуть підтримувати позитивний емоційний стан. І навпаки, уникання ситуацій, які викликають небажані емоції, може запобігти виникненню негативних переживань.

2. Модифікація ситуації. Стратегія передбачає модифікацію ситуації для зміни емоційної реакції. Змінюючи аспекти середовища, люди можуть змінити емоційний вплив ситуації. Наприклад, регулювання рівня освітлення або шуму в кімнаті може вплинути на емоційну реакцію.

3. Перефокусування уваги. Стратегія передбачає переключення уваги з ситуації, що викликає емоції, на щось інше. Спрямовуючи увагу на

альтернативні джерела стимуляції, люди можуть відволіктися від негативних емоцій або зосередитися на позитивних аспектах.

4. Когнітивна переоцінка. Стратегія передбачає зміну способу мислення людини про ситуацію, щоб змінити емоційну реакцію. Змінюючи значення, яке приписується ситуації, люди можуть змінити емоційний вплив ситуації. Наприклад, переосмислення негативної події як можливості для зростання може змінити емоційну реакцію з негативної на позитивну.

5. Модуляція відповіді. Стратегія передбачає пряму зміну фізіологічної, поведінкової або експресивної реакції на ситуацію, що викликає емоції. Регулюючи свої тілесні чи поведінкові реакції на ситуацію, люди можуть модулювати інтенсивність своєї емоційної реакції. Наприклад, з допомогою технік дихання, деяких медичних препаратів, алкоголю, вправ можна зменшити фізіологічне збудження.

Лазарус [39] опублікував експеримент, що наглядно демонструє як працює стратегія когнітивної переоцінки. У ньому науковець вивчав зв'язок між когнітивним оцінюванням та нашою реакцією на стрес. У дослідженні добровольцям пропонувалося переглянути відео з австралійськими аборигенами, які виконують ритуал. Відео мало викликати стресову реакцію, оскільки показувало обрізання статевих органів молодих чоловіків-аборигенів. Реакцію добровольців на стрес вимірювали до, під час та після перегляду відео за допомогою пульсу, артеріального тиску та провідності шкіри. Лазарус підготував чотири різні версії відео з коментарями, контрольна група дивилася відео без голосового супроводу. Учасники першої групи дивилися відео з наративом, подібним до навчального відео: голос диктора аналізував ситуацію з мінімальною емоційністю. У наступній групі відео супроводжувалося наративом, що заперечував шкідливі наслідки обрізання статевих органів: коментатор наголошував на тому, що це частина культури аборигенів і символізує настання дорослості. У останній групі відео супроводжувалося

нарративом, який навмисно викликав емоції, розповідаючи про страждання і травми, які переживали хлопці.

Результати експерименту [39] показали, що добровольці відчували стресові реакції під час всіх чотирьох відео, проте, останнє відео де розповідалося про травматичні аспекти ритуалу, викликало найвищий рівень стресу. Різні типи нарративу відео були спроектовані для впливу на різні види когнітивного оцінювання: ніякий (без звуку), навчальний, позитивний (культурний) та негативний (травматичний). Версія нарративу, яка викликала найбільшу реакцію на стрес, була остання, хоча всі учасники дивилися одне й те саме відео.

Мета-аналіз, проведений Томасом Веббом разом із колегами, згрупував стратегії регуляції емоцій в три основні класи: перефокусування уваги, когнітивна переоцінка та модуляція відповіді. Дослідники, проаналізувавши велику кількість праць з теми, визначили, що стратегії різняться за ефективністю та виділили основні закономірності: стратегія перефокусування уваги не впливала на емоційні переживання в результаті, модуляція відповіді мала невеликий вплив, а сила впливу когнітивної переоцінки варіювалася від малого до середнього. Дослідники також з'ясували, що відволікання уваги було ефективним способом регулювання емоцій, в той час як концентрація – ні. Подібним чином, придушення вираження емоцій виявилось ефективним, але пригнічення емоцій або придушення думок про подію, що викликала емоції – ні. Врешті, когнітивна переоцінка емоційної реакції виявилася менш ефективною, ніж переоцінка емоційного стимулу або стратегія розгляду в перспективі. [43]

Емоційна регуляція, особливо її адаптивні стратегії, тісно пов'язана з поняттям емоційної компетентності. Керолін Саарні визначила емоційну компетентність як «функціональну здатність, завдяки якій людина може досягати своїх цілей після ситуації, яка викликала емоції». Вона позиціонує самі емоції як так званий будівельний компонент самоефективності. Основні чинники, що сприяють розвитку емоційної компетентності, включають особисту

самосвідомість або его-ідентичність, моральні орієнтації особистості, її характер, а також історію розвитку особистості. Ефектами емоційної компетентності виступають здатність керувати власними емоціями, підвищена самооцінка та адаптивна стійкість перед обличчям стресових обставин. [38]

Саарні виокремлює вісім навичок емоційної компетентності, які допомагають людині краще адаптуватися до мінливого середовища, та які сприяють підвищенню самоєфективності:

1. усвідомлення власних емоцій;
2. здатність розрізняти та розуміти емоції інших;
3. наявність необхідного словникового запасу для опису емоцій та здатність їх виражати;
4. здатність до емпатичної включеності;
5. здатність відрізняти суб'єктивне емоційне переживання від його зовнішнього вираження;
6. адаптивне подолання негативних емоцій і тривожних обставин;
7. усвідомлення, що структура і природа стосунків великою мірою визначається тим як комунікуються емоції;
8. спроможність до емоційної самоєфективності.

Психологиня також виділяє важливість культурного бекграунду особистості, який впливає на її переконання і те як вона, до прикладу, розуміє емоційний баланс, або ж визначає власну самоєфективність. Тому навички емоційної компетентності можуть по-різному проявлятися у різних суспільствах.

Не варто забувати про вікові фактори розвитку емоційної компетентності. Так, до прикладу, здатність до емоційної регуляції, закладена в характері особистості, але це також те, у чому ми вдосконалюємося, коли дорослішаємо. Діти молодшого дошкільного віку демонструють певний ступінь самоконтролю (або поступливості), а іноді й відчуття справедливості. Почуття обов'язку чи совість вимагають вже більшої зрілості, і це моральне почуття спостерігається у

дітей шкільного віку. Але тільки в підлітковому віці ми вже можемо бачити особисту цілісність, або характер, що активно формується. Деякі вчені припускають, що підліткам, яких дорослі називають «зрілими», уже можна приписати добре розвинену емоційну компетентність. [38]

Допускається, що індивіди, які знаходяться у віці ранньої та середньої дорослості, який власне досліджується у нашій кваліфікаційній роботі, претендують на повноцінне самовизначення особистості до цього часу та вже сформовані стратегії емоційної регуляції.

Отже, вивчаючи явище емоційної регуляції варто враховувати безліч компонентів, серед яких контекст в якому емоції виникають, подразник, що став причиною, когнітивну оцінку події, попередній соціальний досвід індивіда, його культурний і соціальний бекграунд, наявність свідомих або несвідомих цілей та ін. Відповідно до класифікації Гросса, виокремлюють п'ять основних стратегій регуляції емоцій: вибір ситуації, модифікація ситуації, перефокусування уваги, когнітивні зміни та модуляція відповіді. Навички емоційної компетентності значною мірою детермінують схильність до адаптивних стратегій емоційної регуляції.

1.2. Взаємозв'язок між емоційною регуляцією та почуттям приналежності до релігійної спільноти

Почуття приналежності до релігійної спільноти може мати значний вплив на спосіб, яким ми регулюємо свої емоції і взаємодіємо зі світом навколо нас. Аналіз досліджень в цій області дозволить нам краще розуміти, як почуття приналежності та релігійний контекст можуть впливати на наші емоції, загальне психологічне благополуччя, а також як емоційна регуляція залежить від релігійної сфери життя людини.

Саме явище приналежності часто визначається як досвід особистої залученості в системі чи середовищі, таким чином, що люди відчують себе

невід'ємною частиною цієї системи чи середовища [9]. Маслоу [31] визначив приналежність як одну із основних людських потреб, поставивши її у своїй ієрархії на ту саму сходинку, що й потреба у любові. Анант [5] стверджував, що приналежність є пропущеною концептуальною ланкою в розумінні психічного здоров'я та психічних хвороб з точки зору відносин та взаємодії між людьми. Він також [5 с.21] визначає приналежність як «відчуття особистої причетності до соціальної системи, щоб люди відчували себе незамінною та невід'ємною її частиною».

Таким чином, почуття приналежності до релігійної спільноти можна розглядати як форму приналежності до соціальної системи, де люди відчують себе об'єднаними за критеріями схожих моральних орієнтирів, цінностей та бачення світу. Це відчуття приналежності до групи має важливе значення для емоційної регуляції, оскільки для віруючих людей воно може створювати основу для формування соціальної ідентичності та взаємодії з іншими членами суспільства.

Зв'язок між почуттям приналежності до релігійної спільноти і емоційною регуляцією може бути розглянутий з різних аспектів. Одним з варіантів дослідження взаємозв'язку між релігією і емоційним благополуччям особистості є встановлення кореляції між рівнем емоційного інтелекту та вірою у вищу сутність. Існує багато досліджень, які вказують на позитивну кореляцію цих двох характеристик, тобто вища релігійність часто визначає вищий емоційний інтелект [28;10;33;29]. Стверджується, що релігійні люди можуть демонструвати підвищене усвідомлення емоцій, а також більшу здатність до самоконтролю [19;2]. Релігійна спільнота безперечно може надати людині відчуття підтримки, безпеки, розуміння і прийняття, а також запропонувати стабільність, що сприяє здоровій емоційній регуляції, дозволяючи індивіду відчувати себе підтриманим та захищеним. Почуття приналежності показало твердий зв'язок з впливом на здоров'я людини та, особливо, на його психічну складову [36].

Більшість релігійних світоглядів наставляють вірян щодо емоцій, які вони можуть і не можуть відчувати, заохочуючи певні моделі поведінки. Аллон Вішкін, у дослідженні 2021 року, аналізує релігійні книги Коран та Біблію [42], та вказує на рядки священних текстів, які скеровують прихильників релігійного світогляду відчувати любов і вдячність, і засуджують та рекомендують оминати таке почуття як ненависть. Можна зробити висновок, що релігія розглядає емоції як явище, що знаходиться в діапазоні нашого впливу і піддається коригуванню.

Серед вибірок християн, іудеїв і мусульман релігійність пов'язана з переконаннями, що емоції загалом можна контролювати, а також з вірою у власну здатність контролювати емоції. [42] Євреї вірять, що люди не відповідальні за думки без дій, і тому можуть відчувати самоефективність у регуляції емоцій, просто змінюючи тенденції дій, які викликає емоція, навіть якщо емоція ще не затихла. На противагу євреям, християни вірять, що люди несуть відповідальність як за думки, так і за дії, і тому можуть відчути самоефективність у регуляції емоцій лише тоді, коли успішно змінюють як тенденції дій, які викликає емоція, так і суб'єктивне переживання емоції [11].

Згідно з дослідженнями Майї Тамір, здатність використовувати адаптивні стратегії емоційної регуляції краща у людей, які вважають, що емоції можливо контролювати. І навпаки, ті, хто вірить у фіксованість емоцій - менш схильні використовувати навмисні стратегії регуляції (наприклад, переоцінку) для регулювання своїх емоційних реакцій у повсякденному житті [40]. Також, віра в те, що емоції можна контролювати, пов'язана з меншим психологічним стресом і кращим загальним благополуччям [15;44].

Долученість до релігійної спільноти з перших років життя обов'язково відображається на особистості дитини, яка зростає в таких умовах. Висновки, опубліковані в журналі «Religions», демонструють, що діти, які виховуються в релігійних сім'ях, як правило, мають покращені соціальні та психологічні навички, але можуть бути менш успішними в навчанні порівняно з їхніми нерелігійними однолітками [41].

Релігійні установки можуть встановлювати певні норми та цінності, які керують емоційними реакціями та сприяють формуванню позитивних стратегій емоційної регуляції. Так, до прикладу, дослідники [42], вивчаючи вибірку людей яку склали американські католики, ізраїльські євреї та турки-мусульмани, намагалися встановити зв'язок між релігійністю та елементами регуляції емоцій, включаючи переконання щодо можливості контролю над емоціями, мотивації почуватися краще та схильності використовувати специфічні стратегії регуляції емоцій (наприклад, когнітивна переоцінка, румінації, перефокусування уваги та інші). Вони виявили, що люди з вищим рівнем релігійності більш схильні використовувати стратегії регулювання емоцій, які зазвичай пов'язані з адаптивними емоційними наслідками (наприклад, когнітивна переоцінка і прийняття), і менш схильні використовувати стратегії регулювання емоцій, які пов'язані з менш адаптивними наслідками (наприклад, румінації). Окрім цього, більш релігійні люди мали більшу мотивацію підвищити так званий гедонічний баланс (або гедонічну адаптацію – тенденція підтримувати відносно стабільний рівень щастя, а також здатність повертатися до цього рівня після позитивних або негативних подій [17]). Також, вони сильніше вірили, що емоції можливо контролювати, та що самі вони мають контроль над власними емоціями [42;21]. Ці висновки свідчать про те, що більш віруючі люди можуть справлятися зі своїми емоціями більш адаптивними способами.

Підсумовуючи, почуття приналежності та сама долученість до релігійної спільноти має вплив на емоційну регуляцію особистості. Дослідження показують, що люди, які пов'язані з релігійними спільнотами, часто виявляють покращені навички соціальної взаємодії та психологічного благополуччя. Релігійні цінності та норми можуть сприяти формуванню позитивних стратегій емоційної регуляції та встановленню здорових міжособистісних стосунків. Усі ці фактори свідчать про значущий вплив релігійної долученості на формування особистості та її емоційну сферу.

1.3. Дослідження проблематики емоційної регуляції в контексті релігійних світоглядів та практик

Релігійна смислова система — це багатовимірна конструкція, що охоплює переконання, вірування, емоційні конотації та практики богослужіння [32]. Це дуже обширна тема, проте зазвичай її розглядають як сукупність трьох компонентів [32;27]: когнітивного, афективного та емоційного, які відображають загальні вірування, цілі та тлумачення сенсу життя. Загальний сенс, у вигляді переконань, цілей та відчуття сенсу життя трансформується у повсякденні сенси. Таким чином, релігійні переконання сприяють інтерпретації подій, загальні цілі впливають на формування повсякденних прагнень, а відчуття сенсу життя проявляється в рівні психологічного благополуччя [27].

Релігії включають практики, що стосуються організованих релігійних традицій, віровчень і церемоній, які пропонують способи розуміння Бога та світу. Релігійні обряди, як правило, зосереджуються на священних питаннях і впроваджені в певні інститути та традиції, або походять від них [23]. Дюркгейм у своїй праці «Елементарні форми релігійного життя» [1] наголошує на здатності релігійних обрядів об'єднувати окремих людей у більшу спільноту. Зокрема, ритуали здатні привести людей до відчуття спільної групової ідентичності через спільний досвід, стан, який він назвав «колективним закипанням».

Відповідно до Гобсона [23], ритуали виконують регулятивну психологічну функцію. Вони допомагають регулювати емоції, досягнення цілей та соціальні зв'язки з іншими. Це працює в обидва напрямки: люди схильні спонтанно брати участь у ритуалі частіше, коли емоції, цілі або соціальні зв'язки вимагають більшої регуляції, і люди можуть навмисно використовувати ритуал для того, щоб посилити регуляцію.

Існує ряд досліджень про вплив християнської молитви на самопочуття людини [2;7;8;34;35]. Дослідження Боленса виявило деякі переваги для психічного та фізичного здоров'я людини, яка молиться [7]. А Паргамент з'ясував, що молитва допомагає у подоланні горя та втрати [34;35]. Бонанно [8]

також писав, що релігійні ритуали можуть виявитися корисними в процесі скорботи.

Багато науковців пов'язувало медитацію із позитивними наслідками для здоров'я, аж до покращення імунної реакції, хронічного болю та стресу [14;30]. Деякі медитації, засновані на буддистських вченнях, що концентруються на доброті та співчутті до інших людей, спричинили підвищення рівня альтруїзму [13].

Важливо зазначити вплив релігійних лідерів на емоційний стан вірян. Вони мають сприятливі умови, для того щоб викликати позитивні емоції під час релігійних практик. Наприклад, у священників є можливість ретельно підбирати зміст проповіді чи молитов, які змусять відчувати вдячність чи любов. Церковний хор та фізичний простір, у якому відбуваються практики також є елементами, які потенційно позитивно впливатимуть на емоційний стан парафіян. [41] Крім того, власні емоції релігійного лідера мають здатність визначати настрій усієї групи. Колективні практики призводять до ефекту зараження, стимулюючи поширення позитивних емоцій від однієї людини на інших [3].

Отже, релігійні практики та ритуали можуть виступати емоційним регулятором, надаючи людині засоби для вираження та впорядкування своїх емоцій. Наприклад, медитація, молитва або участь у релігійних обрядах можуть сприяти заспокоєнню, розслабленню та зниженню рівня стресу, що сприяє позитивній емоційній регуляції.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Нами було здійснено аналіз різноманітних теоретичних підходів до вивчення емоцій, емоційної регуляції, емоційної компетентності, почуття приналежності до релігійної спільноти та взаємозв'язку цих понять.

У першому параграфі ми розглянули підходи до вивчення емоцій Кампоса, Дарвіна, Джеймса-Ланге, Лазаруса, Гросса, Томпсона, Вебба, Саарні та ін. Визначення емоційної регуляції, згадані у параграфі, окреслюють її як процеси з допомогою яких люди впливають на свої емоції, те як вони їх переживають і виражають способами, які адаптуються та підтримують їх цілі. Було з'ясовано, що регуляція емоцій охоплює як підтримку та посилення емоційного збудження, так і його гальмування або пригнічення. Вона здійснюється через різні стратегії, які бувають адаптивними та дезадаптивними. Основні п'ять стратегій запропонував Джеймс Гросс: вибір ситуації, модифікація ситуації, перефокусування уваги, когнітивна переоцінка та модуляція відповіді. Адаптивна регуляція емоцій є важливим фактором для забезпечення психологічного благополуччя та ефективного управління стресовими ситуаціями. Емоційна компетентність є взаємопов'язана з емоційною регуляцією. Вона включає у себе низку навичок, таких як усвідомлення власних емоцій, розрізнення та розуміння емоцій інших людей, вміння виражати емоції і використовувати їх конструктивно.

Другий параграф був присвячений тому, щоб розібрати феномен почуття приналежності до релігійної спільноти у зв'язці з емоційною регуляцією. Було розглянуто праці Маслоу, Анант, Вішкін, Тамір та ін. З'ясовано, що долученість до релігійної спільноти має вплив на емоційну регуляцію та емоційне благополуччя людини. Основні релігійні вчення говорять про можливість опанувати власні емоції, а релігійні люди демонструють більшу віру у те, що емоції піддаються регуляції. Дослідження показують, що люди, які вірять і долучені до релігійних спільнот, часто виявляють вищий рівень емоційного інтелекту, здатність до самоконтролю та усвідомлення емоцій. Релігійна спільнота надає підтримку, безпеку, розуміння і прийняття, що може сприяти адаптивним стратегіям емоційної регуляції. Релігійні установки встановлюють норми, цінності та стратегії регулювання емоцій, що впливають на позитивні емоційні наслідки. Однак, деякі дослідження також вказують на можливу меншу успішність у навчанні у дітей, що виростають у релігійних сім'ях.

У третьому параграфі розділу I ми охопили поняття релігійного світогляду як 3-х компонентної системи, що складається з когнітивного, афективного та емоційного елементів та зосередилися на впливі релігійних практик. Дослідження Гобсона, Боленса, Паргамента, Дюркгейма та інших, підтверджують позитивний вплив релігійних практик та ритуалів, включно з молитвами та медитацією, на психологічне благополуччя, самопочуття та здоров'я парафіян.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОЧУТТЯ ПРИНАЛЕЖНОСТІ ДО РЕЛІГІЙНОЇ СПІЛЬНОТИ ЯК ЗАСОБУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2

Щоб дослідити взаємозв'язок емоційної регуляції та приналежності до релігійної спільноти в умовах війни, ми організували дослідження, що включало ~~обробітаний та методичне дослідження взаємозв'язку емоційної регуляції та приналежності до релігійної спільноти в умовах війни~~ логічних методик для з'ясування рівня емоційної регуляції та особливостей її стратегій. Дослідження орієнтувалося на дорослих респондентів (орієнтовно 21-44 роки). Для проведення опитувальника та методик ми створили та поширили Google форму, яку можна було пройти онлайн.

Основу нашого дослідження становили кількісний та якісний аналіз даних, до якого входило анкетування, психодіагностичні методик, статистичні методи такі як кореляційний аналіз, а також порівняльні методи.

Для досягнення завдань емпіричного дослідження було використано наступні методик (див. додатки):

1) авторський опитувальник для визначення особливостей почуття приналежності до релігійної спільноти;

та стандартизовані психодіагностичні методик:

2) методика «Емоційна саморегуляція», розроблений С. Поліщук;

3) The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), розроблений Гарневскі та Краай;

4) Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), розроблений Гроссом і Джоном.

Нижче наводимо детальні характеристики використаних методів.

Метою авторського опитувальника було дослідження загальних особливостей віри респондентів, ролі релігії у їхньому житті, конфесійній приналежності та значущості почуття спільноти з іншими віруючими. Додатково, опитувальник досліджував як змінилося ставлення респондентів до релігії після початку повномасштабної війни, які релігійні практики вони використовують для коупінгу зі стресовими ситуаціями, та який вплив має віра на їх емоційну регуляцію.

Для досягнення цієї мети було розроблено запитання з кількома варіантами відповіді. Приклад питань: «Чи вважаєте ви себе віруючою людиною?», «Яке значення для вас має релігія як засіб емоційної підтримки в умовах війни? (1- взагалі не має, 5-відіграє велике значення)», «Чи звертаєтеся ви до релігійних практик в періоди стресу, тривоги чи щоб покращити власний емоційний стан?», «Наскільки важливо для вас почуття спільноти з іншими віруючими?», «Зі списку нижче виберіть до яких релігійних практик звертаєтеся» та інші.

Для визначення рівня емоційної регуляції було використано методику «Емоційна саморегуляція» Світлани Поліщук. Вона представлена 35-ма сформульованими твердженнями з варіантами відповіді: «ні», «більше ні, ніж так», «буває по-різному», «більше так, ніж ні», «так».

Підрахунок результатів відбувається підсумовуванням набраних балів та пропонується наступна їх інтерпретація[46]:

Високий рівень (140–175 балів) – демонструють люди з розвиненою інтуїцією, що допомагає їм вибирати комфортні та безпечні місця та оптимальну просторову позицію. Вони цінують активний спосіб життя, біг та контакт з природою. Мають виразне почуття затишку та комфорту. Уважно сприймають соціальні сигнали та свої емоції. Реагують на перешкоди гнівом, а не страхом. Адаптуються до нових вражень. Формують індивідуальні смаки та звички. Прагнуть розширювати самопізнання та розвиватися. Здатні виявляти співчуття та впевненість в людях. Готові звертатися за допомогою.

Вище середнього (105–139 балів) – люди з цим рівнем емоційної регуляції прагнуть до комфорту, безпеки та оптимального розташування у просторі, відчують потребу у руху, захищеності та спокої. Власне житло, одяг та оточуюче середовище допомагають зберегти почуття гармонії та спокою. Вони уважно сприймають своє оточення та власний стан, здатні виразно переживати емоції. Порушення режиму викликає дискомфорт. Вони запам'ятовують свої емоції, що впливає на формування особистих смаків та звичок. Рух і регулярність мають важливе значення для них, надають перевагу фізичним практикам. Зазвичай покладаються на свої сили. Схильні до самопізнання та аналізу своїх успіхів та невдач, що впливає на їхні амбіції, відкриті до досвіду. Такі люди мають потребу у відчутті небезпеки, що може проявлятися вербально через захоплення детективною та пригодницькою літературою. Оцінка соціального оточення, як правило, має вплив на їхнє самопочуття. Вони вміють співчувати та вірять у знання та можливості інших людей. Готові долати перешкоди та звертатися за допомогою до соціального оточення, невдачі служать стимулом життєвих змін.

Середній рівень (70 – 104 балів) – такі люди стурбовано шукають для себе комфорт і безпеку, вдосконалюють своє розташування в просторі, мають потребу в русі, відчують сильне бажання бути захищеними, покладаються в цьому на соціальне оточення. Зберегти внутрішню гармонію та спокій їм не так легко. Такі люди можуть застрягати в емоційних переживаннях, властиве домінування емоційної ригідності. Порушення режиму негативно впливає на самопочуття, викликає дискомфорт та знижує активність. Аутоимуляція радості виникає при споживанні їжі, спілкуванні, перегляді розважальних передач тощо. Можуть мати нав'язливі рухи, сама рухова активність обмежена. Частіше очікують підтримки та допомоги від інших, ніж покладаються на власні сили. Часто стикаються зі зниженням самооцінки та рівня домагань, малоцікавий новий досвід. Легко відступають перед перешкодами і відмовляються від планів. Ситуації потенційної небезпеки позбавляють їх спокою та впевненості. Самооцінка залежить від оцінки соціальним оточенням, невиразна емпатія.

Відчувають емоційну невпевненість у інших людях та їх знаннях, мають виразні страхи.

Низький рівень (35–69 балів) – люди панічно шукають комфорт та безпеку, відсутнє вміння створювати оптимальну просторову позицію. Хаотичні та позбавлені мети рухи. Властива напруженість, знервованість, стійкі афективні переживання та агресія. Найменші зміни в житті деморалізують та пригнічують. Оцінка життєвих подій має негативне забарвлення. Важливість дотримання старих звичок, відсутність стабільного життєвого ритму. Радість переважно виникає при споживанні їжі, спілкуванні, перегляді розважальних передач тощо. Невпевненість у власних силах, страх перешкод, низький рівень домагань, повна залежність самооцінки від соціального оточення, нерозвинене співчуття. Недовіра до людей забирає почуття безпеки, натомість забезпечує самотність і відсутність підтримки.

The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (скорочено CERQ) (переклад з англ. «Опитувальник когнітивної регуляції емоцій») - розроблений Гарневські та Краай у 1999 році.

CERQ - це багатовимірна анкета, що складається з 36 пунктів, створена для вимірювання загальної когнітивної стратегії емоційної регуляції людини, а також її стратегій після переживання певної стресової життєвої події. Методика включає оцінку дев'яти когнітивних стратегій емоційної регуляції. Для оцінки кожної стратегії використовуються чотири пункти. Таким чином, із дев'яти стратегій, п'ять використовуються для оцінки адаптивних стратегій емоційної регуляції (прийняття, позитивна переоцінка, рефокус на планування, погляд у перспективу та позитивне перефокусування), а решта чотири – для оцінки дезадаптивних стратегій регуляції емоцій (самозвинувачення, румінації, катастрофічність і звинувачення інших) [18]. Пункти опитувальника оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 (майже ніколи) до 5 (майже завжди). Бали субшкал отримують шляхом підсумовування балів, що належать до певної

субшкали (від 4 до 20). Вищі бали свідчать про більш широке використання певної регулятивної стратегії.

Опис адаптивних та дезадаптивних стратегій емоційної регуляції за Гарневскі [18;16]:

- 1) прийняття – прийняття і відсутність зміни негативної ситуації або викликаних нею емоцій;
- 2) позитивна переоцінка – створення та надання позитивного значення негативним подіям;
- 3) рефокус на планування – обмірковування того, які кроки зробити та як впоратися з негативною подією;
- 4) погляд у перспективу – зменшення впливу негативної події шляхом розгляду її у плині часу;
- 5) позитивне рефокусування – утримання уваги на приємних думках після виникнення негативних подій;
- 6) самозвинувачення – причинне приписування негативних подій собі;
- 7) румінації – надмірне обдумування емоцій і думок, пов'язаних з негативними подіями.
- 8) катастрофізація – підкреслення та перебільшення наслідків негативних подій;
- 9) звинувачення інших – причинне приписування несприятливих ситуацій іншим.

Emotion Regulation Questionnaire (скорочено ERQ) (переклад з англ. «Опитувальник регуляції емоцій») розроблена Гроссом і Джоном у 2003 році [20]. ERQ – це шкала з 10 пунктів, створена для вимірювання схильності респондентів регулювати свої емоції двома способами: когнітивною переоцінкою та пригніченням експресії. Когнітивна переоцінка включає в себе інше мислення про ситуацію, щоб змінити її значення та вплинути на переживання емоційного досвіду. Пригнічення експресії передбачає зменшення

зовнішнього вираження емоцій. У той час як субшкала когнітивної переоцінки значною мірою перегукується з субшкалою позитивної переоцінки у Гросса і Джона, субшкала пригнічення експресії є новою для нашого дослідження.

Респонденти, під час проходження методики, відповідають на кожне питання за 7-бальною шкалою Лайкерта в діапазоні від 1 (зовсім не згоден) до 7 (повністю згоден). Перші шість пунктів шкали визначають схильність до стратегії когнітивної переоцінки (наприклад, «Коли я стикаюся зі стресовою ситуацією, я змушую себе думати про це так, щоб я залишався спокійним»). Чотири пункти останні пункти визначають стратегію пригнічення експресії (наприклад, «Коли я відчуваю негативні емоції, я намагаюся їх не виражати») [12].

2.2. Аналіз та інтерпретація даних, отриманих в результаті дослідження

У цьому дослідженні ми перевіряли зв'язки між почуттям приналежності до релігійної спільноти та особливостями емоційної регуляції, включаючи схильності використовувати певні стратегії регуляції емоцій. Кількість респондентів у вибірці – 44 людини. Середній вік досліджуваної вибірки становив 28 років. Усі респонденти навчаються або працюють та зосереджені в основному у Київській області, декілька знаходяться за межами України, переміщені з причин війни. Також, варто зауважити, що дослідження проходили тільки особи зі знанням англійської мови, оскільки дві методики було наведено мовою оригіналу. Жінки переважали серед опитуваних: 73% проти 23% чоловіків.

Опитувальником для визначення особливостей почуття приналежності до релігійної спільноти було зібрано наступні дані (рис. 2.2.1.) про ідентифікацію респондентів себе віруючими або невіруючими:

- 61% - ідентифікують себе як віруючі;
- 36% - не відносять себе до віруючих;
- 3% - ще не визначилися і знаходяться в пошуках.

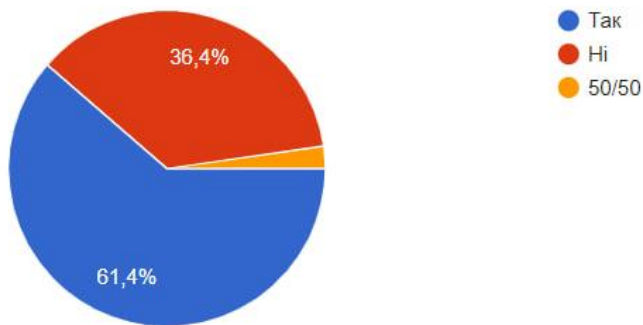


Рис. 2.2.1. «Діаграма ідентифікації себе як віруючої особистості»

При цьому розподілі, майже половина опитаних, які віднесли себе до віруючих (23%), зазначили, що не асоціюють себе з жодною із конфесій. А четверта частина усіх респондентів(23%) зазначила, що вони агностики. Серед вибірки виявилось 18% атеїстів.

Більшість вибірки зазначила, що не змінили своє ставлення до релігії після початку повномасштабної війни. 9% стало більш релігійними, 2% розчарувалося в релігії.

Щодо важливості для респондентів почуття приналежності до релігійної спільноти ми отримали такі результати:

- 12% - «Дуже важливо, я відчуваю себе частиною релігійної спільноти»;
- 67% - «Середньо, якщо є можливість, я долучаюсь до спільноти»;
- 21% - «Не важливо, я вірю самостійно і не потребую спільноти».

На рис. 2.2.2. проілюстровано як респонденти визначили важливість релігії у їхньому житті як засобу емоційної підтримки (1 - взагалі не має значення, 5 - відіграє велике значення). Тобто 41% опитуваних вважає, що релігія не має жодного впливу на них, як засіб емоційної підтримки. 16% респондентів відзначили сильний вплив на емоційну підтримку.

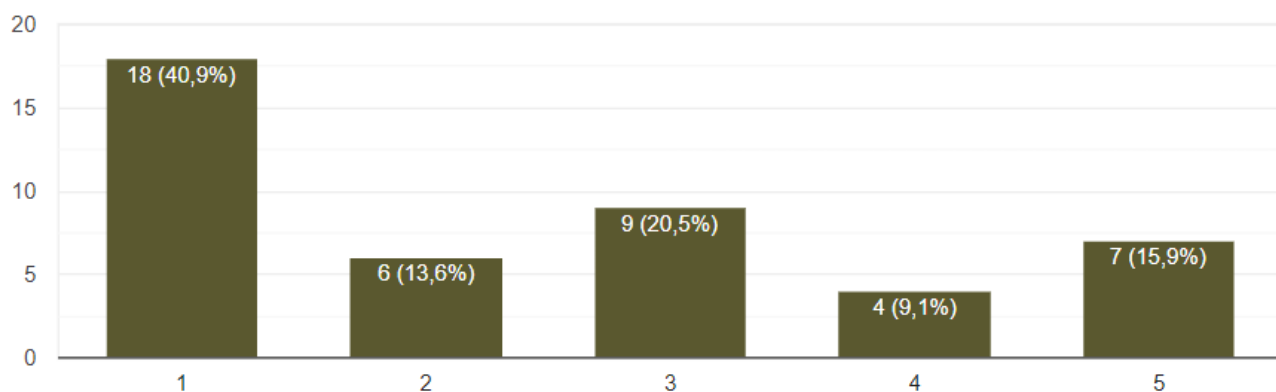


Рис. 2.2.2. «Діаграма значення релігії як засобу емоційної підтримки в умовах війни»

Хоча майже половина опитаних зазначила, що релігія не відіграє жодної ролі у їх підтримці, у наступному питанні 35% опитаних респондентів відповіли, що все ж часто звертаються до релігійних практик в періоди стресу, тривоги чи щоб покращити власний емоційний стан. 30% звертаються до релігійних практик лише іноді. 35% не звертаються взагалі, або звертались всього декілька разів за своє життя. Такі розбіжності можуть свідчити про неповне розуміння більшістю респондентів, як саме релігійні практики сприяють їх емоційній підтримці.

На рис. 2.2.3. відображено до яких релігійних практик найбільше вдаються респонденти. Безперечним лідером є практика молитви, до якої залучені майже 57% від усіх опитаних. Наступною за популярністю практикою є відвідування церкви (36,4%). Також серед популярних практик виявилися висловлення вдячності (30%) та саморефлексія (21%). Звертаються до релігійної спільноти за підтримкою лише 2% опитаних. Не звертаються до релігійних практик взагалі - 30% респондентів.

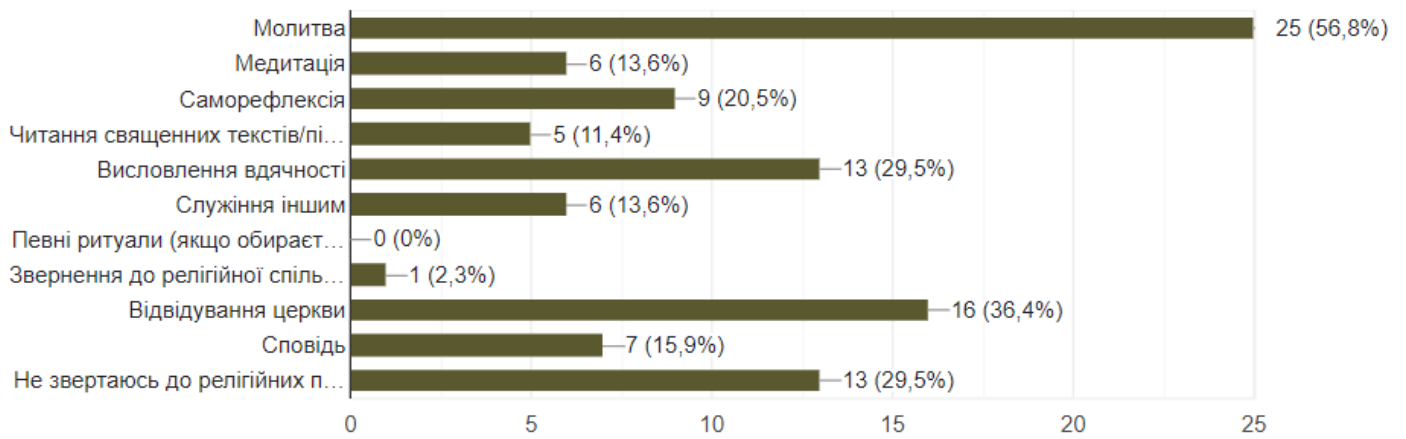


Рис. 2.2.3. «Діаграма поширеності релігійних практик»

60% респондентів заявляє, що після початку повномасштабної війни частота звернення до релігійних практик не змінилася. 21% стали звертатись до схожих практик частіше. 19% не змінили частоту, або ніколи не займалися релігійними практиками.

На запитання «Як впливає ваша віра на вашу емоційну регуляцію?» було отримано наступні відповіді:

- 25% - Допомагає опанувати і контролювати свої емоції
- 29,5% - Допомагає мені знайти спокій і концентрацію
- 18,2% - Полегшує сприйняття трагічних подій
- 36,4% - Знижує тривожність
- 13,6% - Забирає почуття самотності
- 2,3% - Надає релігійну спільноту в межах якої я отримую емоційну підтримку
- 6,8% - Пояснює сенс мого існування і того, що стається зі мною
- 31,8% - Дає надію і допомагає зберегти оптимістичний погляд на життя
- 38,6% - Віра не має впливу на мою емоційну регуляцію

– 4,5% - Віра впливає негативно на мою емоційну регуляцію (наприклад, деякі релігійні переконання можуть викликати почуття провини, страх чи тривогу)

Також було отримано коментарі до цього питання: «Звертають до своєї віри лише в тяжкі періоди, у момент найбільшого відчаю й страху, або зрідка дякую, коли стається щось дуже хороше» та «Віра дає мені ефемерне відчуття безпеки й можливості, що все буде добре».

Використовуючи методику «Емоційна саморегуляція» (С. Поліщук), ми визначили, що у опитаних респондентів взагалі не було виявлено низького рівня емоційної регуляції. А переважна більшість демонструє високий рівень та вище середнього. У наведених таблицях (2.2.1. і 2.2.2.) відображено рівні емоційної регуляції за ставленням до віри. В середньому, респонденти, які ідентифікували себе як віруючі, мають дещо вищу емоційну регуляцію, ніж невіруючі респонденти (133 бали проти 126 балів).

№ респондента	Чи вважаєте ви себе віруючою людиною?	Рівень EP
1	Ні	97 (Середній)
2	Ні	107 (Вище середнього)
3	Ні	109 (Вище середнього)
4	Ні	117 (Вище середнього)
5	Ні	119 (Вище середнього)
6	Ні	120 (Вище середнього)
7	Ні	120 (Вище середнього)
8	Ні	123 (Вище середнього)
9	Ні	129 (Вище середнього)
10	Ні	138 (Вище середнього)
11	Ні	143 (Високий рівень)
12	Ні	144 (Високий рівень)
13	Ні	144 (Високий рівень)
14	Ні	145 (Високий рівень)
15	Ні	148 (Високий рівень)

Табл. 2.2.1. «Результати методики «Емоційна саморегуляція» у невіруючих респондентів»

№ респондента	Чи вважаєте ви себе віруючою людиною?	Рівень EP
16	Так	91 (Середній)
17	Так	102 (Середній)
18	Так	109 (Вище середнього)
19	Так	110 (Вище середнього)
20	Так	118 (Вище середнього)
21	Так	122 (Вище середнього)
22	Так	123 (Вище середнього)
23	Так	124 (Вище середнього)
24	Так	126 (Вище середнього)
25	Так	126 (Вище середнього)
26	Так	126 (Вище середнього)
27	Так	129 (Вище середнього)
28	Так	130 (Вище середнього)
29	Так	133 (Вище середнього)
30	Так	134 (Вище середнього)
31	Так	134 (Вище середнього)
32	Так	135 (Вище середнього)
33	Так	136 (Вище середнього)
34	Так	138 (Вище середнього)
35	Так	144 (Високий рівень)
36	Так	146 (Високий рівень)
37	Так	146 (Високий рівень)
38	Так	147 (Високий рівень)
39	Так	150 (Високий рівень)
40	Так	152 (Високий рівень)
41	Так	152 (Високий рівень)
42	Так	154 (Високий рівень)
43	Так	160 (Високий рівень)
44	Так	163 (Високий рівень)

Табл. 2.2.2. «Результати методики «Емоційна саморегуляція» у віруючих респондентів»

Методики CERQ та ERQ продемонстрували цілий спектр стратегій емоційної регуляції, які виявляють релігійні та нерелігійні респонденти. Порівнявши середні арифметичні значення показників різних стратегій емоційної регуляції у віруючих та невіруючих респондентів, ми встановили, що віруючі дещо більшою мірою вдаються до самозвинувачення, румінацій, катастрофізації, експресивного пригнічення та звинувачення інших. Але при цьому вони також демонструють більшу схильність до стратегії позитивної переоцінки (результати CERQ підтверджуються і в методиці ERQ) ніж ті, що ідентифікували себе як невіруючі.

Щоб ґрунтовніше проаналізувати закономірності між стратегіями регуляції та рівнем емоційної регуляції опитуваних було здійснено кореляційний аналіз. Оскільки нам необхідно було визначити ступінь залежності одразу між декількома показниками, ми застосовували обчислення множинного коефіцієнта кореляції Пірсона.

Нами досліджувався взаємозв'язок стратегій емоційної регуляції та загального рівня емоційної регуляції. Було зроблено припущення, що більш адаптивні стратегії емоційної регуляції сприяють вищому рівню емоційної регуляції. Нижче наведено підрахунки, отримані нами з допомогою таблиці Excel, та подано результати у вигляді кореляційних матриць (табл. 2.2.3. і табл. 2.2.4.).

Для кращого розуміння матриці, варто зазначити, що кореляція може бути встановлена в межах від -1 до 1. Зазвичай вважається, що якщо кореляція в діапазоні 0 - 0,3 - зв'язок відсутній; 0,3 - 0,5 – слабкий зв'язок; 0,5 - 0,7 - зв'язок середньої сили; 0,7 - 0,9 – висока кореляція; 0,9 - 1 - дуже сильна кореляція. Показники можуть приймати від'ємні, нульові та позитивні значення, що вказують на відповідно обернену, відсутню або пряму кореляцію між показниками. Для зручності у матрицях блакитним кольором виділено всі зв'язки, що демонструють високу та дуже сильну кореляцію.

	Рівень ER	Самозвинувачення	Ризик	Уміння	Позитивне рефокусування	Ефективність планування	Позитивна переоцінка	Огляд у перспективі	Катастрофізація	Звинувачення інших
Рівень ER	1									
Самозвинувачення	,349	1								
Ризик	,253	0,566								
Уміння	,394	0,665	,286							
Позитивне рефокусування	,462	0,393	0,025	,527	1					
Ефективність планування	,528	0,402	,739	,202	0,244					
Позитивна переоцінка	,865	0,259	,285	,372	,623	,285				
Огляд у перспективі	,377	0,324	,152	,293	,237	,025	,444			
Катастрофізація	,342	0,091	0,232	,236	,565	0,277	,461	0,174	1	
Звинувачення інших	0,188	0,024	,015	0,118	0,067	,037	0,343	0,113	0,157	1

Табл. 2.2.3. «Кореляційна матриця показників методики CERQ та рівня емоційної регуляції у невіруючих респондентів»

Аналізуючи матрицю показників методики CERQ та рівня емоційної регуляції у невіруючих респондентів можна встановити наступні зв'язки:

- стратегії самозвинувачення, прийняття, румінації, погляд у перспективу, катастрофізація та звинувачення інших взагалі не мають зв'язку, або демонструють кореляцію слабкої сили з рівнем емоційної регуляції (EP);
- рефокус на планування демонструє зв'язок середньої сили з EP;
- позитивна переоцінка та рівень емоційної регуляції показують високу кореляцію між собою ($r=0,865$);
- стратегія прийняття демонструє зв'язок середньої сили з стратегією самозвинувачення;
- румінації також середньо корелюють із самозвинуваченням, позитивним рефокусуванням та рефокусом на плануванні;
- рефокус на планування показує сильний зв'язок зі стратегією прийняття;
- позитивна переоцінка має зв'язок середньої сили з позитивним рефокусуванням.

	Рівень EP	Са мозвинувач ення	рийня ття	уміна ції	П озитивне рефокусу вання	ефокус на планув ання	озитив на переоц інка	огляд у перспе ктиву	К атастрофі зація	З винувач ення інших
Р івень EP	1									
С амозвин уваченн я	0,163	1								
П рийнятт я	,258	0,085								
Р умінації	,060	0,018	,052							

Позитивне рефокусування	,264	0,251	,241	0,328	1					
Рефокус на планування	,586	0,276	,255	0,134	,280	0				
Позитивна переоцінка	,750	0,190	,210	,010	,357	0	,702			
Перегляд у перспективі	,346	0,070	,127	0,238	,607	0	,320	,430		
Катастрофізація	0,563	54	0,0	0,468	0,010	0,291	0,314	0,488	0,240	1
Звинувачення інших	0,565	36	0,1	0,364	0,014	0,344	0,579	0,586	0,349	0

Табл. 2.2.4. «Кореляційна матриця показників методики CERQ та рівня емоційної регуляції у віруючих респондентів»

Матриця показників невіруючих респондентів демонструє схожі тенденції до попередньої матриці, але все ж дещо відрізняється:

- більшість стратегій емоційної регуляції, як і в матриці вище, демонструють відсутній або слабкий кореляційний зв'язок;
- стратегія рефокусування на плануванні проявляє з рівнем ер зв'язок середньої сили;
- позитивна переоцінка має сильний кореляційний зв'язок з ер ($r=0,750$);
- позитивна переоцінка так само сильно корелює з рефокусом на планування;

- стратегія позитивної переоцінки у свою чергу демонструє позитивний зв'язок з рефокусом на планування;
- катастрофізація та звинувачення інших також середньо корелюється з ер, проте цей зв'язок є оберненим, тобто нижчий рівень стратегії самозвинувачення і катастрофізації пов'язані з вищими рівнями ер;
- стратегія звинувачення інших проявляє обернений зв'язок середньої сили з рефокусом на плануванні та позитивною переоцінкою;
- також, стратегія звинувачення інших позитивно корелює з катастрофізацією.

Для доповнення відомостей про вплив стратегій емоційної регуляції на рівень ЕР, було також здійснено схожий кореляційний аналіз стратегій когнітивної переоцінки та пригнічення експресії, що досліджувалися методикою ERQ (подано у табл. 2.2.5. і табл. 2.2.6.).

	Рівень ЕР	Когнітивна переоцінка	Пригнічення експресії
Рівень ЕР	1		
Когнітивна переоцінка	0,421	1	
Пригнічення експресії	-0,252	-0,009	1

Табл. 2.2.5. «Кореляційна матриця показників методики ERQ та рівня емоційної регуляції у невіруючих респондентів»

	Рівень ЕР	Когнітивна переоцінка	Пригнічення експресії
Рівень ЕР	1		
Когнітивна переоцінка	0,427	1	

Пригнічення експресії	0,046	0,171	1
--------------------------	-------	-------	---

Табл. 2.2.6. «Кореляційна матриця показників методики ERQ та рівня емоційної регуляції у «віруючих» респондентів»

Кореляційні матриці в цьому випадку мало чим відрізняються та демонструють слабкий зв'язок між стратегіями та рівнем ER.

Отже, ми можемо бачити, що респонденти, які приналежні до релігійної спільноти, хоча й мають деякі відмінності у стратегіях емоційної регуляції, проте загальні тенденції залишаються однаковими для обох груп. В той час як стратегії самозвинувачення, прийняття, румінації, погляд у перспективу, катастрофізація та звинувачення інших майже не мають зв'язку чи демонструють слабку кореляцію з рівнем емоційної регуляції, позитивна переоцінка залишається єдиною, що демонструє сильний взаємозв'язок як у групі групі віруючих, так і у невіруючих респондентів.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Дослідження, яке ми провели, було спрямоване на вивчення почуття приналежності до релігійної спільноти та його впливу на емоційну регуляцію. Наша вибірка складалась з 44 людей, серед яких ми дослідили особливості ставлення до релігії, виміряли рівень емоційної регуляції та виявили зв'язок з її стратегіями.

За допомогою спеціально розробленого опитувальника ми встановили, що 61% респондентів становлять люди, які ідентифікують себе віруючими та більшою чи меншою мірою залучаються до релігійних практик. Більшість респондентів заявили, що не змінили своє ставлення до релігії після початку війни, але також були ті, хто став більш релігійним (9%) або розчарувався в релігії (2%). Багато опитуваних зазначило, що релігія не має значення для їхньої емоційної підтримки (41%), але все ж вони звертаються до релігійних практик у періоди стресу (35%), а 21% опитуваних навіть стали звертатись до них частіше з початку повномасштабної війни. Найпопулярнішою практикою є молитва (57%), другою за поширеністю є відвідування церкви (36,4%).

Відповідно до опитування, більшість респондентів заявили, що їхня віра впливає на їх емоційну регуляцію. Вони вказали, що віра допомагає їм опанувати та контролювати емоції, знаходити спокій і концентрацію, полегшує сприйняття трагічних подій, знижує тривожність, забирає почуття самотності, надає надію та допомагає зберегти оптимістичний погляд на життя. Однак, також були відповіді, що віра не має впливу на емоційну регуляцію або впливає негативно через певні релігійні переконання.

Аналізуючи методику емоційної саморегуляції, виявлено, що респонденти, які ідентифікували себе як віруючі, мають дещо вищий рівень емоційної регуляції, ніж невіруючі респонденти. Загалом, у респондентів не було виявлено низького рівня емоційної регуляції, і більшість опитуваних демонструють високий рівень та вище середнього.

Аналізуючи матриці показників методики CERQ, ERQ та рівня емоційної регуляції у невіруючих респондентів, можна виділити наступні тези:

- віруючі респонденти дещо більшою мірою вдаються до самозвинувачення, румінацій, катастрофізації, експресивного пригнічення та звинувачення інших. але при цьому вони також демонструють більшу схильність до стратегії позитивної переоцінки;
- загальний рівень емоційної саморегуляції незначно вищий у віруючих людей;
- більшість стратегій емоційної регуляції, такі як самозвинувачення, прийняття, румінація, погляд у перспективу, катастрофізація та звинувачення інших, не демонструють сильного зв'язку з рівнем емоційної регуляції або мають слабкий зв'язок;
- рефокус на планування демонструє середньо сильний зв'язок з рівнем емоційної регуляції. це означає, що використання стратегії рефокусу на плануванні може сприяти поліпшенню емоційної регуляції у респондентів;
- позитивна переоцінка має сильний кореляційний зв'язок з рівнем емоційної регуляції. це свідчить про те, що використання стратегії позитивної переоцінки може бути ефективним засобом для досягнення вищого рівня емоційної регуляції у людей;
- стратегії самозвинувачення, катастрофізації та звинувачення інших мають обернений зв'язок з рівнем емоційної регуляції. це означає, що нижчий рівень використання цих стратегій пов'язаний з вищим рівнем емоційної регуляції.

Отже, беручи до уваги дані опитувальника почуття релігійності, кореляційний аналіз показників методик CERQ, ERQ та рівня емоційної регуляції у віруючих та невіруючих респондентів, ми виявили зв'язки між різними стратегіями емоційної регуляції та їх впливом на загальний рівень емоційної регуляції у даній групі людей. Можна стверджувати, що був

встановлений взаємозв'язок між рівнем та особливостями емоційної регуляції та приналежністю людини до релігійної спільноти. Враховуючи ці зв'язки, можна розробити більш ефективні підходи до психологічної підтримки та інтервенцій для поліпшення стратегій емоційної регуляції і благополуччя людей.

РОЗДІЛ III.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Теоретичні основи розробки рекомендацій для розвитку емоційної регуляції у людей в умовах війни

У сучасному світі людина піддається впливу різноманітних подразників та потребує постійної адаптації до обставин, що стрімко міняються. Особливо ці дилеми людського існування загострюються в кризових ситуаціях, які зумовила війна. Стрес, тривога, страх, втрата близьких та руйнування домівки – усе це може впливати на емоційну стабільність і здатність людей ефективно регулювати свої емоції. Розробка рекомендацій для розвитку емоційної регуляції у людей в умовах війни має на меті надати їм необхідні навички та стратегії для збереження психологічної стійкості та адаптації до складних обставин. Розвиток емоційної регуляції є важливим аспектом психологічного благополуччя і має значний вплив на якість життя людей.

Як досить влучно зауважив Джеймс Гросс, сучасне фізичне та соціальне середовище радикально відрізняється від того, у якому еволюційно формувалися наші емоції. [21] Емоційні реакції, які добре служили нашим предкам, часто не справляються з сучасними викликами, або ж просто не є їм співмірними. Наприклад, завдяки технологічному прогресу, порив гніву, який колись міг би максимум завдати синців, тепер може вбити, завдяки наявності зброї. Ці судження доводять важливість розвитку емоційної регуляції у країні, суспільство якої кожного дня піддається емоційним переживанням значної інтенсивності внаслідок воєнних дій. Емоційна регуляція дозволяє зменшити вплив стресових подій на фізичне і психічне здоров'я, допомагає зберігати ясний розум, зосередженість і приймати обдумані рішення навіть у складних ситуаціях.

Що стосується релігійних людей, то як показав наш теоретичний аналіз, релігійні переконання особистості, її почуття приналежності до спільноти та практики, які вона здійснює, можуть служити потужним допоміжним елементом

у емоційній регуляції. Стратегії регулювання емоцій, які використовують віруючі люди часом виявляються ефективнішими ніж ті, до яких вдаються нерелігійні особи. А релігійні вчення, які стверджують, що емоції цілком реально контролювати, заохочують це робити і своїх вірян.

Спеціалісти у сфері психічного здоров'я з обережністю розглядають можливість взаємодії з релігійними переконаннями та практиками своїх клієнтів. Проте, як стверджує Ван Капеллен та його колеги [41], ці духовні практики, особливо якщо вони є звичними для особистості, можуть стати джерелом переживання позитивних емоцій, які з часом можуть покращити психічне здоров'я та стійкість у стресових ситуаціях. Крім того, науковці зазначають, що можна використовувати практики для того, щоб навчити своїх клієнтів корисним навичкам викликати, підтримувати або посилювати позитивні емоції. Ми вважаємо доречним також враховувати релігійний світогляд особистості при роботі з нею, оскільки, як було описано у попередньому розділі, він, як частина культурного бекграунду, значним чином визначає бачення емоційного балансу особистістю та її стратегії емоційної регуляції. Враховуючи релігійний контекст, можна підбирати зрозумілі людині метафори, пояснювати певні явища, працювати зі страхами, посилатися на важливі для людини цінності, заповіді любові тощо. Тобто, віра може становити значний ресурс для психічного здоров'я.

Віруючі люди можуть використовувати релігійні практики, ритуали та молитву як засоби покращення емоційної стійкості та знайдення розради у складних життєвих ситуаціях, проте це не означає, що особистості, в житті яких релігія не займає вагомого місця, не здатні вдаватися до схожих стратегій емоційної регуляції. Невіруючі люди можуть шукати способи саморегуляції через інші канали, такі як практика медитації, релаксаційні, дихальні техніки або зосередження на своїх внутрішніх ресурсах і цінностях.

Рекомендації розвитку емоційної регуляції у людей в умовах війни повинна враховувати цю різноманітність підходів. Вона може включати

елементи, які враховують релігійні аспекти, а також загальні стратегії емоційної регуляції, що підходять для всіх учасників програми.

3.2. Рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції

З метою сприяння розвитку емоційної регуляції в умовах війни, незалежно від релігійних переконань особистості, пропонуються наступні рекомендації. Вони великою мірою беруть свою основу у восьми навичках емоційної компетентності та навчанні адаптивним стратегіям емоційної регуляції. Рекомендації ставлять за мету надати конкретні практичні поради, які допоможуть у знаходженні емоційної стійкості та регулюванні емоційного стану, сприяючи загальному благополуччю і самопочуттю.

- Самоспостереження та усвідомленість емоцій. Незалежно від релігійних переконань, важливо навчитися спостерігати свої емоції, розуміти їх джерела та вплив на самопочуття. Для цього буде корисним виділяти час внутрішніх інтроспекцій та рефлексій, наприклад, за допомогою медитації або ведення щоденника.

- Розуміння власних стресових реакцій. Уважне ставлення, прислухання до свого організму та вивчення його реакцій на стресові ситуації може допомогти усвідомити власні фізіологічні та психологічні відгуки на стрес. Це допоможе почати краще розуміти себе і знайти ефективні шляхи регулювання емоцій.

- Релаксаційні техніки. Вироблення вміння розслабитися та зняти напруження може бути корисною навичкою для усіх людей. Техніки дихання, прогресивна м'язова релаксація або йога можуть допомогти знизити рівень стресу та поліпшити емоційну стійкість.

- Підтримка соціальних зв'язків. Важливо підтримувати позитивні соціальні зв'язки, які можуть допомогти зняти емоційне навантаження та забезпечити підтримку в складних часах. Вартує бути

відкритими до спілкування з родиною, друзями, слугувати їм психологічною підтримкою та не боятися самим звертатися до неї.

- Розвиток емоційного інтелекту. Навчання розпізнавати та називати різні емоції, а також розуміти їх вирази в тілі та мові інших людей допоможе краще орієнтуватися у стресових ситуаціях. Це можна досягти шляхом участі в тренінгах з емоційного інтелекту, індивідуальних консультацій з психологом, самостійного дослідження та рефлексії.

- Використання релігійних практик. Для віруючих людей релігійні практики можуть бути корисним ресурсом для розвитку емоційної регуляції. Це може включати молитву, ритуали, спільну участь у релігійних обрядах або звернення до святих писань. Важливо знайти ті релігійні практики, які найбільше відповідають вашим потребам та змушують почуватися краще.

- Збереження позитивного погляду. Навчання позитивному мисленню та пошуку позитивних аспектів навколишнього світу може допомогти як віруючим, так і невіруючим людям. Практика визначення й цінування моментів радості, вдячності та надії може збалансувати негативні емоції та сприяти емоційній стійкості.

- Навчання когнітивній переоцінці. В його основі лежать ідеї когнітивно-поведінкової терапії, згідно з якими, змінивши думки про подію або її значущість, можна змінити власне самопочуття та поведінку. Для цього варто розвивати гнучкість мислення, шукаючи альтернативні інтерпретації ситуацій та роздумуючи над власними думками та ситуаціями з різних перспектив. Допоміжним є використання питань-стимулів для переосмислення ситуації, наприклад: "Чи є інші можливі способи подивитися на ситуацію?", або "Чи буде це мати велике значення для мене через рік?".

Отже, слідування наведеним рекомендаціям має привести до здобуття більш адаптивних стратегій емоційної регуляції, що захистять психіку від значних потрясінь та, відповідно, призведуть до кращого психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Війна ставить людей перед складними викликами, пов'язаними з емоційним напруженням, стресом і невизначеністю. В цих умовах розвиток емоційної регуляції стає особливо важливим, як для релігійних, так і для нерелігійних людей. Здатність до емоційної регуляції допомагає нам керувати своїми емоціями, знайти внутрішню рівновагу, незважаючи на складні обставини та вберегти психіку від травматичних подій війни. Розробка рекомендацій для розвитку емоційної регуляції у людей в умовах війни є важливим завданням, метою якого є надання необхідних навичок та стратегій для збереження психологічної стійкості та адаптації до складних обставин.

Релігійний світогляд впливає на бачення особистістю емоційного балансу та стратегії, які вона застосовує для емоційної регуляції. Ураховуючи релігійний контекст, психологи можуть працювати з клієнтами, використовуючи метафори, явища та цінності, що є значущими для них. Віра може служити значним ресурсом для психічного здоров'я.

З метою сприяння розвитку емоційної регуляції в умовах війни, незалежно від релігійних переконань, було запропоновано рекомендації, які базуються на навичках емоційної компетентності та адаптивних стратегіях емоційної регуляції. Наші рекомендації зосереджувалися на наступних аспектах розвитку емоційної регуляції: самоспостереження та усвідомленість емоцій, розуміння власних стресових реакцій, використання релаксаційних технік, підтримка соціальних зв'язків, розвиток емоційного інтелекту, використання релігійних практик, збереження позитивного погляду та навчання когнітивній переоцінці. Кожна з цих рекомендацій може бути корисною у забезпеченні емоційної стабільності та покращенні самопочуття.

Важливо зазначити, що рекомендації можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб та обставин, імплементовані в тренінгових роботах з розвитку емоційної регуляції, так і в самостійній роботі над собою. Емоційна

регуляція - це процес, який вимагає часу та практики. Поступове впровадження цих рекомендацій у життя може допомогти зміцнити емоційну стійкість та покращити якість життя в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Проведено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми почуття приналежності до релігійної спільноти як засобу емоційної регуляції людини в умовах війни. Для досягнення мети дослідження нами було реалізовано наступні завдання:

1. Ми здійснили теоретичний аналіз наукової літератури з теми дослідження та на її основі проаналізували проблему емоційної регуляції та почуття приналежності до релігійної спільноти людини в умовах війни. Було визначено поняття емоційної регуляції, розглянуто адаптивні і дезадаптивні стратегії як процеси спрямовані на управління своїми емоційними станами, досліджено явище приналежності до релігійної спільноти та релігійні практики.

2. Було емпірично досліджено особливості взаємозв'язку емоційної регуляції та приналежності до релігійної спільноти людини в умовах війни. Багато опитуваних зазначило, що релігія не має значення для їхньої емоційної підтримки (41%), але все ж вони звертаються до релігійних практик у періоди стресу (35%), а 21% опитуваних навіть стали звертатись до них частіше з початку повномасштабної війни.

3. Було встановлено наявність взаємозв'язку емоційної регуляції та приналежності до релігійної спільноти людини в умовах війни. Віруючі респонденти дещо більшою мірою вдаються до самозвинувачення, румінацій, катастрофізації, експресивного пригнічення та звинувачення інших. Але при цьому вони також демонструють більшу схильність до стратегії позитивної переоцінки. Загальний рівень емоційної саморегуляції у віруючих людей теж дещо вищий. Також, було з'ясовано сильний кореляційний зв'язок стратегії позитивної переоцінки з рівнем емоційної регуляції незалежно від наявності релігійних переконань в особистості.

4. На основі аналізу теоретичних підходів до розуміння проблеми дослідження та її емпіричної частини було розроблено рекомендації для розвитку емоційної регуляції, які беруть основу у навичках емоційної компетентності та адаптивних стратегіях емоційної регуляції .

У підсумку, мету дослідження було досягнуто, а гіпотезу про взаємозв'язок емоційної регуляції та приналежності до релігійної спільноти людини в умовах війни - доведено.

У подальших дослідженнях проблеми почуття приналежності до релігійної спільноти як засобу емоційної регуляції людини в умовах війни, ми рекомендуємо провести більш глибокий аналіз впливу релігійних практик на емоційний стан та психічне здоров'я особистості в контексті масштабних суспільних криз на кшталт воєнних конфліктів, збільшити та диверсифікувати вибірку досліджуваних та розглянути релігійність у прив'язці до гендера особистості.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Allen & Unwin; Macmillan. Durkheim, Émile, 1858-1917. The Elementary Forms of the Religious Life, a Study in Religious Sociology / Allen & Unwin; Macmillan. – 1915.
2. Allen D. Ascetic theology and psychology. In: Roberts RC, Talbot MR, editors. Limning the psyche: Explorations in Christian psychology Grand Rapids, MI: Eerdmans / Allen D., 1997. – С. 297–316..
3. Alun Jones R. Emile Durkheim: An Introduction to Four Major Works / Robert Alun Jones – Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc., 1986. – С. 115–155.
4. Amelia Aldao; Susan Nolen-Hoeksema. Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination / Amelia Aldao; Susan Nolen-Hoeksema, 2010. – С. 48(10), 0–983.
5. Anant, Santokh S. Belongingness, Anxiety And Self-Sufficiency: Pilot Study. Psychological Reports / Anant, Santokh S., 1967. – С. 20(3c), 1137–1138.
6. Armon-Jones, Claire. The Thesis of Construction ism." Pp. 32-56 in The Social Construction of Emotions, edited by R. Harre / Armon-Jones, Claire, 1986.
7. Boelens, P. A., Reeves, R. R., Replogle, W. H., & Koenig, H. G. A randomized trial of the effect of prayer on depression and anxiety / Boelens, P. A., Reeves, R. R., Replogle, W. H., & Koenig, H. G., 2009. – (The International Journal of Psychiatry in Medicine). – С. 39(4), 377–392.
8. Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Zhang, N., & Noll, J. G. Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the People's Republic of China / Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Zhang, N., & Noll, J. G., 2005. – (Journal of Consulting and Clinical Psychology). – С. 73(1), 86–98.
9. Bonnie M.K. Hagerty, Judith Lynch-Sauer, Kathleen L. Patusky, Maria Bouwsema, Peggy Collier. Sense of belonging: A vital mental health concept

- / Bonnie M.K. Hagerty, Judith Lynch-Sauer, Kathleen L. Patusky, Maria Bouwsema, Peggy Collier // Archives of Psychiatric Nursing / Bonnie M.K. Hagerty, Judith Lynch-Sauer, Kathleen L. Patusky, Maria Bouwsema, Peggy Collier., 1992. – С. 172–177.
10. Butt FM. Emotional intelligence, religious orientation, and mental health among university students / Butt FM., 2014. – (Pakistan Journal of Psychological Research). – С. 29(1):1.
 11. Cohen AB, Rozin P. Religion and the morality of mentality / Cohen AB, Rozin P., 2001. – С. 81:697–710.
 12. Columbia University Medical Center. Emotion Regulation Questionnaire [Электронный ресурс] / COLUMBIA UNIVERSITY MEDICAL CENTER – Режим доступа до ресурсу: <https://scienceofbehaviorchange.org/measures/emotion-regulation-questionnaire/#:~:text=The%20Emotion%20Regulation%20Questionnaire%20%28ERQ%29%20is%20a%2010-item,from%201%20%28strongly%20disagree%29%20to%207%20%28strongly%20agree%29.>
 13. Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. Meditation increases compassion responses to suffering. Psychological Science / Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D., 2013. – С. 24(10), 2125–2127.
 14. Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F.,. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic medicine, / Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F.,, 2003. – С. 65(4), 564–570.
 15. De Castella, Krista; Goldin, Philippe; Jazaieri, Hooria; Ziv, Michal; Dweck, Carol S.; Gross, James J. Beliefs About Emotion: Links to Emotion Regulation, Well-Being, and Psychological Distress / De Castella, Krista; Goldin, Philippe; Jazaieri, Hooria; Ziv, Michal; Dweck, Carol S.; Gross,

- James J., 2013. – (Basic and Applied Social Psychology). – C. 35(6), 497–505.
16. Elaine Houston. Using the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire [Электронный ресурс] / Elaine Houston – Режим доступа до ресурсу: <https://positivepsychology.com/emotion-regulation-questionnaire/>.
17. Elizabeth Scott. Hedonic Adaptation: Why You Are Not Happier [Электронный ресурс] / Elizabeth Scott – Режим доступа до ресурсу: <https://www.verywellmind.com/hedonic-adaptation-4156926>.
18. Garnefski, N., & Kraaij, V. The cognitive emotion regulation questionnaire / Garnefski, N., & Kraaij, V., 2007. – (European Journal of Psychological Assessment). – C. 23(3), 141–149.
19. Geyer, A. L., & Baumeister, R. F. Religion, Morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices / Geyer, A. L., & Baumeister, R. F., 2005. – (Handbook of the psychology of religion and spirituality). – C. 412–432.
20. Gross, J.J., & John, O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being / Gross, J.J., & John, O.P., 2003. – (Journal of Personality and Social Psychology). – C. 85, 348–362.
21. Gross, James J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review.. Review of General Psychology / Gross, James J., 1998. – C. 2(3), 271–299.
22. Hess, Ursula; Thibault, Pascal. Darwin and emotion expression / Hess, Ursula; Thibault, Pascal, 2009. – (American Psychologist). – C. 64(2), 120–128.
23. Hill PC, Pargament KI. Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. Implications for physical and mental health research / Hill PC, Pargament KI., 2003. – C. 58(1):64–74.
24. Hobson, N. M., Schroeder, J., Risen, J. L., Xygalatas, D., & Inzlicht, M. The psychology of rituals: An integrative review and process-based framework.

- Personality and Social Psychology Review / Hobson, N. M., Schroeder, J., Risen, J. L., Xygalatas, D., & Inzlicht, M., 2018. – C. 22(3), 260–284.
25. James W. What is an emotion?. *Mind* / James W., 1884. – C. 9(34):188–205.
26. Joseph J. Campos, Donna L. Mumme, Rosanne Kermoian and Rosemary G. Campos. The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations A Functionalist Perspective on the Nature of Emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development* / Joseph J. Campos, Donna L. Mumme, Rosanne Kermoian and Rosemary G. Campos, 1994. – C. 59(2–3), 284–303.
27. Krok, Dariusz. Striving for Significance: The Relationships Between Religiousness, Spirituality, and Meaning in Life. *Implicit Religion* / Krok, Dariusz, 2015. – C. 18. 233–257.
28. Liu CC. The relationship between personal religious orientation and emotional intelligence. *Social Behavior and Personality* / Liu CC., 2010. – C. 38:461–468.
29. Łowicki P, Zajenkowski M. Divine Emotions: On the Link Between Emotional Intelligence and Religious Belief. *J Relig Health.* / Łowicki P, Zajenkowski M., 2017. – C. 56(6):1998–2009.
30. Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. Mindfulness in medicine. *JAMA* / Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J., 2008. – C. 300(11), 1350–1352.
31. Maslow, A. H. A theory of human motivation.. *Psychological Review* / Maslow, A. H., 1943. – C. 50(4), 370–396.
32. Oleś, M., & Woźny, M. Religiousness and cognitive emotion regulation strategies in adolescence / Oleś, M., & Woźny, M., 2015. – (*Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration*). – C. 21(1–2), 35–62.
33. Paek E. Religiosity and perceived emotional intelligence among Christians. *Personality and Individual Differences.* / Paek E., 2006. – C. 41:479–490.
34. Pargament, K. I. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice / Pargament, K. I. – New York, 1997. – (Guilford Press).

35. Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE / Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. // *Journal of Clinical Psychology*. – 2000. – C. 56(4), 519–543.
36. Peter Kitchen; Allison Williams; James Chowhan. Sense of Community Belonging and Health in Canada: A Regional Analysis. / Peter Kitchen; Allison Williams; James Chowhan, 2012. – C. 107(1), 103–126.
37. Ross A. Thompson. The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development* / Ross A. Thompson, 1994. – C. 59(2–3), 25–52.
38. Saarni C. The development of Emotional Competence / Saarni C.. – NYC: The Guilford Press, 1999. – 381 c.
39. Smith, C. A., & Lazarus, R. S. // Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* / , 1990. – C. 609–637.
40. Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition / Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J., 2007. – (*Journal of Personality and Social Psychology*). – C. 92(4), 731–744.
41. Van Cappellen, P., Zhang, R., Fredrickson, B.L. The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality. In: Davis, E.B., Worthington Jr., E.L., Schnitker, S.A. (eds) *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality* / Van Cappellen, P., Zhang, R., Fredrickson, B.L., 2023.
42. Vishkin, Allon. Variation and consistency in the links between religion and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology* / Vishkin, Allon, 2021. – C. 6–9.
43. Webb TL, Miles E, Sheeran P. Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. / Webb TL, Miles E, Sheeran P., 2012. – C. 138(4):775–808.

44. Yaden, D. B., Zhao, Y., Peng, K., & Newberg, A. B. Rituals and Practices in World Religions. Religion, Spirituality and Health: A Social Scientific Approach / Yaden, D. B., Zhao, Y., Peng, K., & Newberg, A. B.. – 2020.
45. Війна і Церква. Церковно-релігійна ситуація в Україні 2022р. (листопад 2022р.) [Електронний ресурс] // Разумков Центр – Режим доступу до ресурсу: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/viina-i-tserkva-tserkovnoreligiina-sytuatsiia-v-ukraini-2022r-lystopad-2022r>.
46. Поліщук С. А. Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у критичних та надзвичайних ситуаціях / Поліщук Світлана Анатоліївна // Психологічна безпека особистості : міжнародна колективна монографія / за заг. ред. І. В. Волженцевої ; Університет Григорія Сковороди в Переяславі [та ін.]. - Переяслав : Ун-т Григорія Сковороди в Переяславі ; Брест : БрДУ імені О.С. Пушкіна, 2021. - С. 622-638.

**Опитувальник: Почуття приналежності до релігійної спільноти як засіб
емоційної регуляції під час війни**

1. Ваше ім'я або ініціали *

2. Вік *

3. Стать *

Виберіть лише один варіант.

Жінка

Чоловік

Інше: _____

4. Чи вважаєте ви себе віруючою людиною? (немає значення у що або кого) *

Виберіть лише один варіант.

Так

Ні

Інше: _____

5. Вкажіть місце релігії/віри у вашому житті *

Виберіть лише один варіант.

- Я віруючий(-а), відношу себе до певної конфесії
- Я віруючий(-а), але НЕ відношу себе до певної конфесії
- Я ще знаходжуся у пошуках/не визначився(-лась)
- Я агностик(-иня) (погляд, який полягає в тому, що питання існування/неіснування всесильного Бога не може бути досягнутим через нашу вроджену неможливість перевірити будь-який досвід жодним іншим чином, окрім іншого суб'єктивного досвіду)
- Я атеїст(-ка) (світогляд, який характеризується відсутністю віри в існування будь-яких богів, духів, інших надприродних істот)
- Інше: _____

6. Як змінилося ваше ставлення до релігії під час війни? *

Виберіть лише один варіант.

- Я став(-ла) більш релігійним(-ою) за час війни
- Я розчарувався(-лась) в релігії під час війни
- Я не мав(-ла) релігійних переконань до війни, але тепер став(-ла) релігійним(-ою)
- Моє ставлення не змінилося, вірю так само як і до війни
- Моє ставлення не змінилося, НЕ вірю так само як і до війни
- Інше: _____

7. Яке значення для вас має релігія як засіб емоційної підтримки в умовах війни? (1-взагалі не має, 5-відіграє велике значення) *

Виберіть лише один варіант.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

8. Чи звертаєтеся ви до релігійних практик в періоди стресу, тривоги чи щоб покращити власний емоційний стан? (при цьому не обов'язково бути віруючим(-ою)) *

Виберіть лише один варіант.

- Так
- Іноді
- Ні
- Інше: _____

9. Якщо так, то виберіть до яких релігійних практик звертаєтеся, або напишіть там де "Інше" *

Виберіть усе, що підходить.

- Молитва
- Медитація
- Саморефлексія
- Читання священних текстів/пісень
- Висловлення вдячності
- Служіння іншим
- Певні ритуали (якщо обираєте цей пункт, то в полі "Інше" опишіть які)
- Звернення до релігійної спільноти для отримання підтримки чи співчуття в складні моменти
- Відвідування церкви
- Сповідь
- Не звертаюсь до релігійних практик
- Інше: _____

10. Чи змінилась частота з якою ви вдаєтеся до цих релігійних практик після початку повномасштабної війни? *

Виберіть лише один варіант.

- Став(-ла) звертатись до схожих практик частіше
- Став(-ла) звертатись до схожих практик рідше
- Нічого не змінилося
- Ніколи не вдавався(-лася) до цих практик
- Інше: _____

11. Як впливає ваша віра на вашу емоційну регуляцію? (якщо нема потрібних * варіантів - напишіть у "Інше")

Виберіть усе, що підходить.

- Допомагає опанувати і контролювати свої емоції
- Допомагає мені знайти спокій і концентрацію
- Полегшує сприйняття трагічних подій
- Знижує тривожність
- Забирає почуття самотності
- Надає релігійну спільноту в межах якої я отримую емоційну підтримку
- Пояснює сенс мого існування і того, що стається зі мною
- Дає надію і допомагає зберегти оптимістичний погляд на життя
- Віра не має впливу на мою емоційну регуляцію
- Віра впливає негативно на мою емоційну регуляцію (наприклад деякі релігійні переконання можуть викликати почуття провини, страх чи тривогу) - якщо обираєте цей пункт, то в полі "Інше" опишіть що саме маєте на увазі
- Інше: _____

12. Якщо вважаєте, що питання розкрили не всі аспекти взаємозв'язку релігії і емоційної регуляції у вашому житті, то напишіть, будь ласка, те що вважаєте за потрібне мені повідомити

Методика «Емоційна саморегуляція» (С. Поліщук)**Бланк відповідей****П.І.** _____**Стать** _____ **Вік** _____**Рід занять** _____

Інструкція: До вашої уваги! Ця методика призначена для вивчення рівня функціонування Вашої емоційної саморегуляції. Ознайомтеся, будь ласка, із сформульованими судженнями. Оберіть один із варіантів відповіді, який для Вас є найбільш прийнятним: «ні», «більше ні, ніж так», «буває по-різному», «більше так, ніж ні», «так».

Позначте у відповідній колонці обраний варіант відповіді.

Судження	Ні	Більше ні, ніж так	Буває по- різному	Більше так, ніж ні	Так
1. Мені комфортно					
2. Почуваюся у безпеці					
3. Почуваюсь розслабленим					
4. Забуваю про повсякденні проблеми, коли перебуваю на природі					
5. Природа мене заспокоює					
6. Маю улюблені місця для відпочинку на природі					
7. Турбуючись про внутрішню рівновагу, я використовую спеціальні вправи (гімнастика, дихання, медитація, йога тощо)					
8. Отримую задоволення від того, чим займаюся					
9. Для мене важливо розуміти себе					
10. Аналізую причини свого самопочуття					
11. Вмію змиритися зі своїми поразками					
12. Мені подобається власний спосіб життя					

13. Я управляю своїми емоціями					
14. У мене є свої вподобання					
15. Подобаються прогулянки					
16. Не переживаю через дрібниці					
17. Подобається активний спосіб життя					
18. Контролюю себе у складних життєвих ситуаціях					
19. Прагну самостійно розв'язувати свої проблеми					
20. Мені важливі свої здобутки					
21. Задоволений (на) тим, що роблю					
22. Задоволений (на) своєю поведінкою у складних життєвих ситуаціях					
23. Мені вистачить сил, щоб змінюватися					
24. Мені подобаються складні завдання					
25. Хочу змінюватися.					
26. Іноді мене приваблюють небезпечні ситуації					
27. Розумію ставлення інших людей до себе					
28. Не хвилююся, що про мене кажуть інші люди					
29. Мені не хотілося б розчарувати своє оточення					
30. Приймаю себе таким (ою), яким (ою) є					
31. Розумію переживання інших людей					
32. Вмію ставити себе на місце іншої людини					
33. Не хочу нікому завдавати болю					
34. Знаходжусь біля себе тих людей, яких поважаю					
35. Можу попросити про допомогу					
Коефіцієнти	1	2	3	4	5

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)**Gross & John**

The Emotion Regulation Questionnaire is designed to assess individual differences in the habitual use of two emotion regulation strategies: cognitive reappraisal and expressive suppression.

Instructions and Items

We would like to ask you some questions about your emotional life, in particular, how you control (that is, regulate and manage) your emotions. The questions below involve two distinct aspects of your emotional life. One is your emotional experience, or what you feel like inside. The other is your emotional expression, or how you show your emotions in the way you talk, gesture, or behave. Although some of the following questions may seem similar to one another, they differ in important ways.

For each item, please answer using the following scale:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----
-----7

strongly disagree ----- neutral ----- strongly agree

1. ____ When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement), I change what I'm thinking about.
2. ____ I keep my emotions to myself.
3. ____ When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger), I change what I'm thinking about.
4. ____ When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them.
5. ____ When I'm faced with a stressful situation, I make myself think about it in a way that helps me stay calm.
6. ____ I control my emotions by not expressing them.

7. ____ When I want to feel more positive emotion, I change the way I'm thinking about the situation.
8. ____ I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in.
9. ____ When I am feeling negative emotions, I make sure not to express them.
10. ____ When I want to feel less negative emotion, I change the way I'm thinking about the situation.

Note

Do not change item order, as items 1 and 3 at the beginning of the questionnaire define the terms "positive emotion" and "negative emotion".

Scoring (no reversals)

Reappraisal Items: 1, 3, 5, 7, 8, 10; Suppression Items: 2, 4, 6, 9

The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski, N., & Kraaij, V.)

Instructions Emotion regulation is the ability to modulate – that is, change and alter one’s emotional experiences. Emotion regulation is differentiated from suppression, i.e. ‘bottling up’ one’s emotions, and is also different from catharsis, where one expresses or vents their emotions. This questionnaire assesses how well you regulate emotions through a range of cognitive processes such as positive reappraisal (rethinking the emotion-causing event more positively), acceptance, rumination and self-blame. State how often you think in the following manner when experiencing strong threatening or stressful life events

	Almost never	Rarely	Occasionally	Frequently	Almost always
1. I feel that I am the one to blame for it.					
2. I feel that I am the one who is responsible for what has happened.					
3. I think about the mistakes I have made in this matter.					
4. I think that basically the cause my lie within myself.					
5. I think that I have to accept that this has happened.					
6. I think that I have to accept the situation.					
7. I think that I cannot change anything about it.					
8. I think I must learn to live with it.					
9. I often think about how I feel about what I have experienced.					
10. I am preoccupied with what I think and feel about what I have experienced.					
11. I want to understand why I feel the way I do about what I have experienced.					
12. I dwell upon the feelings the situation has evoked in me.					
13. I think of nicer things that what I have experienced.					
14. I think of pleasant things that have nothing to do with it.					
15. I think of something nice instead of what has happened.					
16. I think about pleasant experiences.					
17. I think about what I can do best.					
18. I think about how I can best cope with the situation.					
19. I think about how to change the situation.					
20. I think about a plan of what I can do best.					
21. I think I can learn something from the situation.					
22. I think that I can become a stronger person as a result of what has happened.					
23. I think that the situation also has its positive sides.					
24. I look for the positive sides to the matter.					
25. I think that it could have all been much worse.					
26. I think that other people go through much worse experiences.					
27. I think that it hasn't been too bad compared to other things.					
28. I tell myself that there are worse things in life.					
29. I often think that what I have experienced is much worse than what others have experienced.					
30. I keep thinking about how terrible it is what I have experienced.					
31. I often think that what I have experienced is the worst that can happen to a person.					
32. I continually think how horrible the situation has been.					
33. I feel that others are to blame for it.					
34. I feel that others are responsible for what has happened.					
35. I think about the mistakes others have made in this matter.					
36. I feel that basically the cause lies with others.					

Scoring

Almost never = 1, Rarely = 2, Occasionally = 3, Frequently = 4, Almost always = 5

Total self-blame = Average items 1 – 4

Total acceptance = Average items 5 – 8

Total rumination = Average items 9 – 12

Total positive refocusing = Average items 13 – 16

Total refocus on planning = Average items 17 – 20

Total positive reappraisal = Average items 21 – 24

Total putting into perspective = Average items 25 – 28

Total catastrophizing = Average items 29 – 32

Total blaming others = Average items 33 – 36