

Шпак Денис

*кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти
Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти*

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЧЛЕНІВ ПРОТЕСТАНТСЬКИХ СПІЛЬНОТ В УКРАЇНІ (ДУХОВНО-ЦІННІСНИЙ ПІДХІД)

Анотація. Метою роботи є презентація програми гармонізації психологічного здоров'я в умовах війни для членів християнських спільнот протестантських деномінацій та розкриття особливостей авторського духовно-ціннісного підходу, на основі якого розроблено програму. Програму гармонізації психологічного здоров'я для вірян-протестантів, які живуть в умовах війни в Україні, підготовлено на основі результатів емпіричного дослідження ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості, яке проводилося в період з квітня 2024 р. до січня 2025 р. й охопило 512 респондентів. До складу вибірки увійшли представники різних протестантських церков України (264 особи) й респонденти, які дотримуються атеїстичного світогляду (248 осіб). У результаті емпіричного дослідження з'ясовано стан психологічного здоров'я та ціннісно-сислової сфери членів протестантських спільнот, ціннісні фактори збереження психологічного здоров'я, що стало підставою для розробки авторського духовно-ціннісного підходу до феномену психологічного здоров'я. На сьогодні в Україні немає комплексних програм гармонізації психологічного здоров'я для вірян на основі протестантського віровчення й духовно-сислової саморегуляції, що зумовлює актуальність розробки. Цільовою аудиторією програми є члени пізньопротестантських деномінацій, зокрема Української церкви християн віри євангельської. Запропонована програма передбачає поєднання науково обґрунтованих психотерапевтичних і психокорекційних технологій з духовними практиками віросповідання, що відповідає ціннісним пріоритетам та мотиваційній спрямованості цієї цільової групи. Програма покликана стати не лише засобом індивідуального зміцнення та підтримки, а й інструментом відновлення колективного психічного потенціалу, що забезпечує стійкість протестантських спільнот перед викликами сучасності.

Ключові слова: психологічне здоров'я, протестантизм, релігійна особистість, цінності, ціннісно-сислова сфера особистості, духовно-ціннісний підхід, тренінг, психотерапія.

Shpak Denys

*Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Pedagogy,
Psychology and Educational Management
Mykolaiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education*

THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH HARMONIZATION PROGRAM FOR MEMBERS OF PROTESTANT COMMUNITIES IN UKRAINE (SPIRITUAL-VALUE APPROACH)

Abstract. The purpose of this article is to present a program for harmonizing psychological health in wartime conditions for members of Christian communities of Protestant denominations and to reveal the features of the author's spiritual-value approach, which is the basis of the program. The psychological health harmonization program for Protestant believers living in wartime conditions in Ukraine was prepared based on the results of an empirical study of the value determination of psychological health of an individual. The case study was conducted from April 2024 to January 2025 and involved 512 respondents. The sample included representatives of various Protestant churches in Ukraine (264 people) and respondents who adhere to an atheistic worldview (248 people). As a result of the empirical study, the state of psychological health and the value-meaning sphere of members of Protestant communities, as well as the value factors of maintaining psychological health, were clarified, which became the basis for developing the author's spiritual and value approach to the phenomenon of psychological health. There are no comprehensive programs for harmonizing psychological health for believers based on Protestant doctrine and

spiritual and semantic self-regulation in Ukraine, which makes the development relevant. The target audience of the program is members of Protestant denominations. The proposed program involves a combination of scientifically based psychotherapeutic and psychocorrectional technologies with spiritual practices of faith, which corresponds to the value priorities and motivational orientation of this target group. The program is intended to become not only a means of individual healing and support, but also a tool for restoring collective mental potential, ensuring the resilience of Protestant communities in the face of the challenges of modernity.

Keywords: psychological health, protestantism, religious personality, values, value-meaning sphere of personality, spiritual-value approach, training, psychotherapy.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Ефективне подолання численних випробувань, спричинених війною в Україні, залежить від наявності в людини розвиненого особистісного потенціалу, ядро якого становлять особистісні цінності. У стресогенних умовах особлива роль відводиться психологічним ресурсам, які забезпечують можливість швидкого відновлення оптимального рівня психічного функціонування, емоційних і моральних ресурсів пізнавальних здібностей після переживання психотравматичних подій воєнного часу. Психологічні ресурси дають можливість зберігати самоконтроль та управління поведінкою в екстремальних ситуаціях загрози життю і здоров'ю, що супроводжують будь-який воєнний конфлікт [10]. Володіння високорозвиненим особистісним потенціалом забезпечує збереження психологічного здоров'я в екстремальних умовах, що його не можна звести до психічного здоров'я. Відмінність між двома категоріями полягає в тому, що психічне здоров'я стосується виключно до якості та безперебійності функціонування окремих психічних процесів, тоді як психологічне здоров'я стосується ступеня цілісності особистості, пов'язане з її морально-смысловим ядром і характеризується, на нашу думку, ціннісною детермінацією.

У сучасних українських реаліях у новому світлі постає проблематика впливу релігії на психологічне здоров'я суб'єкта духовного життя. Християнство впевнено можна назвати оазисом світоглядних смислів і цінностей, а його вплив безпосередньо визначає духовно-моральний стан особистості. За результатами проведеного емпіричного дослідження в період із квітня 2024 р. до січня 2025 р., що охопило 512 респондентів віком від 25 до 65 років, нами доведено: система особистісних цінностей, життєвих пріоритетів, світоглядних переконань, сформованих під впливом протестантизму як одного з провідних напрямів християнства в сучасній Україні, є детермінантою збереження психологічного здоров'я релігійної особистості в умовах воєнного часу. З'ясувавши в результаті експериментального дослідження

стан психологічного здоров'я та ціннісно-смыслові сфери членів протестантських спільнот, психологічні механізми ціннісної детермінації психологічного здоров'я представників цієї християнської конфесії, ціннісні фактори збереження психологічного здоров'я, ми впритул наблизилися до розробки авторського духовно-ціннісного підходу до феномену психологічного здоров'я, основні положення якого лягли в основу програми гармонізації психологічного здоров'я для членів протестантських спільнот, які живуть в умовах повномасштабної війни в Україні.

Питання взаємозв'язку релігійності та душевного здоров'я людини неодноразово потрапляли в поле зору дослідників. Одне з найбільших відомих узагальнень у наукових дослідженнях у цій сфері виконано американським дослідником Г. Кенігом. Одним із суттєвих висновків, що їх робить Г. Кеніг при порівнянні співвідношення позитивних і негативних аспектів впливу релігійності на десятки показників психічного здоров'я, від рис характеру до надії та оптимізму, є таким: від половини до трьох чвертей досліджень указують на позитивний вплив релігії на той чи інший показник психічного здоров'я. Ознаки негативного впливу релігійності на цей показник абсолютно немає, або їх частка становить близько 1% від усіх досліджень у вибірці [6]. Проте варто зазначити, що психологічні закономірності впливу ціннісних детермінант на моральну сферу релігійної особистості до кінця не вивчені, а комплексних програм гармонізації психологічного здоров'я для вірян на основі протестантського віровчення й духовно-смыслові саморегуляції в Україні на сьогодні не існує. У сучасних умовах підвищеного стресового навантаження, зумовленого воєнними подіями, навіть ті особи, яким вдалося зберегти певний оптимум психологічного здоров'я, однаково потребують психологічної підтримки. Тому розробка програми гармонізації психологічного здоров'я для членів протестантських спільнот уявляється виправданою та доцільною, а її основна мета полягатиме в оптимізації наявного рівня психологічного

здоров'я серед цієї категорії осіб. Так, **метою статті** є презентація програми гармонізації психологічного здоров'я в умовах війни для членів християнських спільнот протестантських деномінацій і розкриття особливостей авторського духовно-ціннісного підходу, на основі якого розроблено програму.

Виклад основного матеріалу. Авторський духовно-ціннісний підхід базується на концептуальному розмежуванні категорій психічного й психологічного здоров'я, що дає змогу розглядати останнє як цілісний феномен особистісного буття, у якому центральне місце посідає духовно-ціннісна сфера індивіда. З огляду на це, об'єктом у межах цього підходу є психологічне здоров'я як інтегральна характеристика гармонійного функціонування особистості, що містить психічні, соматичні, соціальні та духовні компоненти. Предметом є механізми та умови його ціннісної детермінації в осіб з урахуванням специфіки їхньої світоглядної, етичної та екзистенційної орієнтації.

Зв'язок між об'єктом і предметом у просторі духовно-ціннісного підходу визначається крізь призму їхньої взаємозумовленості: саме через опосередкування ціннісно-смысловими структурами протестантського світогляду психологічне здоров'я набуває цілісності, стабільності й конструктивного спрямування. Особливість духовно-ціннісного підходу полягає у визнанні того, що психологічне здоров'я не може бути редуковане до суми біологічних або когнітивних параметрів. Воно формується в площині екзистенційного самовизначення, духовної орієнтації та ціннісної мотивації, які допомагають особистості осмислювати, інтерпретувати й інтегрувати власний досвід у контексті вищих моральних ідеалів. Така концептуалізація відбиває уявлення про психологічно здорову людину як таку, що виходить за межі біологічних детермінант, набуваючи відносної свободи дії, що керується не лише адаптивними, а й екзистенційно-ціннісними та моральними мотивами.

Центральним психологічним механізмом, через який реалізується ціннісна детермінація психологічного здоров'я в межах цього підходу, є духовно-смыслова саморегуляція. Цей механізм містить свідоме управління емоційними станами, поведінкою, міжособистісними взаємодіями та оцінками життєвих подій на основі сформованих моральних цінностей, які вкорінені в протестантській етичній традиції. Саме сформована духовно-смыслова регуляція забезпечує цілісну інтеграцію емоційно-поведінкових реакцій осо-

бистості з її духовними орієнтирами, що ґрунтуються на релігійній вірі, усвідомленні сенсу життя, обов'язку, поваги до інших, альтруїзмі та орієнтації на трансцендентні цінності. У межах протестантської етики, яка культивує відповідальність, працьовитість, помірність, самодисципліну й рівність, ці регуляційні механізми набувають чіткої життєвої спрямованості: вони стають основою екзистенційної стійкості, моральної цілісності та психологічної витривалості особистості, забезпечуючи її гармонійне функціонування навіть за умов зовнішніх загроз, соціальної турбулентності або внутрішніх криз.

Саме духовно-ціннісні орієнтири, характерні для протестантського віросповідання, є визначальними для формування позитивного психоемоційного стану, стійкості до стресу та внутрішньої гармонії. Так, домінування таких цінностей, як духовний розвиток, альтруїзм, відповідальність перед ближніми, орієнтація на моральні ідеали та наявність екзистенційного сенсу, знижує ризики деструктивної поведінки, сприяє подоланню екзистенційної тривоги та формуванню глибокого відчуття смислу життя. Окрім цього, інструментальні цінності (працьовитість, чесність, самодисципліна), які активно виявляються в повсякденній поведінці вірян, виконують роль адаптаційних регуляторів, що дають змогу ефективно долати життєві труднощі та зберігати психологічну стабільність у мінливих умовах. Саме духовно-смыслова саморегуляція як ядро механізму ціннісної детермінації дає змогу особистості інтегрувати досвід, трансформувати страждання в стимул для зростання, адаптуватися до життєвих змін, не втрачаючи при цьому внутрішньої цілісності.

У межах духовно-ціннісного підходу психологічне здоров'я розглядається як функція екзистенційної самодетермінації, а не просто як відображення психічної адаптації. Це передбачає, що особистість у протестантському середовищі має доступ до широкого сенсотворчого ресурсу, який дає змогу інтерпретувати страждання, втрати, випробування в координатах вищого задуму або божественної волі, що амортизує травматичний досвід і перетворює його на джерело особистісного зростання. Так, психологічне здоров'я постає як результат поєднання внутрішнього духовного потенціалу з ціннісно орієнтованою поведінкою, що забезпечує особистісну цілісність, автономію та смыслову насиченість життя. Воно стає результатом реалізації потенціалу особистості не лише у внутрішньопсихічній, а й у духовно-смысловій площині,

що передбачає здатність до довільного конструювання смислів, інтеграції власного досвіду, альтруїзму та відповідальності перед іншими.

Особливого значення в авторському підході набуває ідея духовної суб'єктності особистості, відповідно до якої саме моральні, духовні та ціннісні орієнтири визначають її здатність до самоорганізації, самовдосконалення й відповідальної життєтворчості. У протестантській культурі ця суб'єктність реалізується через усвідомлення себе як співтворця Божого плану, що зумовлює високу моральну мобілізованість, здатність до самопожертви, внутрішню мотивацію допомоги іншим. Ці риси підсилюють здатність до ефективної емоційної саморегуляції та збереження психологічного балансу.

Духовно-ціннісний підхід, що вперше запропонований у межах нашого дослідження, обґрунтовує теоретико-методологічну необхідність аналізу психологічного здоров'я через призму смислової інтеграції особистості, де цінності – особливо трансцендентні – є не лише мотиваційними чинниками, а й системоутворювальними детермінантами життєвого простору людини. Саме в системі таких цінностей формується автономна, зріла, відповідальна особистість, спроможна зберігати психологічну цілісність, витримку та конструктивну активність у важких життєвих обставинах. У цьому полягає як новизна, так і значущість запропонованого авторського духовно-ціннісного підходу до осмислення ціннісної детермінації психологічного здоров'я в умовах війни, соціальних змін і викликів сучасності.

Схарактеризована сутність духовно-ціннісного підходу підтверджується результатами проведеного нами емпіричного дослідження. Зокрема, встановлено, що прийняття цінностей протестантської спільноти є предиктором такого влаштування духовно-ціннісної сфери особистості, що сприяє стійкому психологічному здоров'ю. Виявлено, що інструментальні цінності, як-от чесність, відповідальність, порядність, які мають практичний, поведінковий вимір, сильніше пов'язані зі стабільністю психологічного здоров'я, ніж термінальні, тобто віддалені цілі. Це пояснюється тим, що інструментальні цінності задають конкретний стиль життя, формують щоденні стратегії поведінки, способи взаємодії з оточенням, способи подолання труднощів. На відміну від атеїстично зорієнтованих особистостей, для яких характерна орієнтація на досягнення, автономію, матеріальний добробут і статусне визнання, члени протестантських спільнот демонструють більш

виразну трансцендентну й гуманістичну ціннісну інтенцію. Ця спрямованість допомагає їм вийти за межі вузькоegoїстичних інтересів, позитивно переосмислювати життєві труднощі в парадигмі духовно-релігійного сенсу, зокрема, як акт реалізації божественної волі. Ціннісно-смилова сфера таких особистостей функціонує як когнітивно-афективна матриця, що структурує досвід, задає йому смисловий вектор і мінімізує вплив негативних емоцій через включення їх до більш широкого контексту буття.

З огляду на те, що цільовою аудиторією є члени церков пізньопротестантських деномінацій, зокрема харизматичного та п'ятдесятницького рухів, запропонована програма передбачає поєднання науково обґрунтованих психотерапевтичних і психокорекційних технологій з духовними практиками сучасних християн віри євангельської, що відповідає ціннісним пріоритетам та мотиваційній спрямованості цільової аудиторії.

Концептуальною основою програми стала модель ціннісної детермінації психологічного здоров'я, згідно з якою особистісні цінності є фундаментом формування психоемоційної стійкості, саморегуляції та екзистенційної задоволеності життям. У моделі передбачено три рівні впливу ціннісних орієнтацій: *об'єктивний*, що містить конкретні життєві ситуації, які потребують морального вибору; *психологічний*, пов'язаний з індивідуальними способами переробки досвіду та саморефлексії; *аксіологічний*, на якому відбувається інтеграція цінності психологічного здоров'я у світоглядну структуру особистості. Цей підхід дав змогу виявити складну багаторівневу взаємодію між цінностями, переживаннями й поведінковими стратегіями, що є глибинним предиктором психоемоційної стабільності.

Програма гармонізації орієнтована насамперед на членів протестантських спільнот, які, згідно з результатами експериментального дослідження, здебільшого мають достатній рівень адаптивності та життєстійкості, схильні до використання конструктивних копінг-стратегій, що забезпечує стійкість притаманного їм рівня психологічного здоров'я. Ці характеристики опосередковуються специфічною ціннісною конфігурацією, що містить духовність, альтруїзм, екзистенційний оптимізм, моральну відповідальність тощо. Саме такі цінності активізують конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на подолання труднощів через мобілізацію внутрішніх ресурсів, пошук соціальної підтримки та орієнтацію на позитивні смисли. Отримані результати підтверджують,

що релігійна віра є не лише джерелом емоційного ресурсу, а й механізмом саморегуляції, що забезпечує гомеостаз у складних життєвих ситуаціях. Проте, як уже зазначено, навіть ті люди, яким у сучасних умовах підвищеного стресового навантаження вдалося зберегти певний оптимум психологічного здоров'я, все одно потребують психологічної підтримки.

Формат програми враховує специфіку функціонування протестантських спільнот: колективну ієрархічну структуру, орієнтацію на служіння, добровільну участь у духовних практиках і наявність сталих моральних норм, що поділяються всіма членами спільноти. Саме тому запропоновані психотерапевтичні заходи охоплюють як індивідуальні, так і групові форми роботи – тренінги особистісного зростання, арттерапевтичні сесії, тілесно орієнтовані техніки, молитовні групи, які є складниками духовних ретритів. Важлива роль відводиться психокорекційним технікам, що стабілізують психоемоційний стан на рівні нейропсихологічних процесів: mindfulness-медитації (дихальні вправи), тілесна рефлексія, робота з образами, що активізують зони мозку, пов'язані з відчуттям безпеки, довіри та задоволення. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про інтегративну природу психологічного здоров'я, що поєднує когнітивні, емоційні, тілесні й духовні компоненти.

Програма спрямована на розвиток здатності до глибинної рефлексії власних цінностей, інтеграцію досвіду життєвих втрат і потрясінь у цілісну особистісну ідентичність, формування екзистенційної стійкості та гармонізації відносин із собою, Богом і соціальним оточенням. Її зміст враховує не лише психологічні потреби членів протестантських спільнот, а й контекст війни та перспектив повоєнного відновлення, що висуває особливі вимоги до внутрішніх ресурсів, здатності до співпереживання, згуртованості та збереження гідності. У цьому сенсі програма покликана бути не лише засобом індивідуального зцілення та підтримки, а й інструментом відновлення колективного психічного потенціалу, що забезпечує стійкість протестантських громад перед викликами сучасності.

Програму гармонізації психологічного здоров'я членів протестантських спільнот (табл. 1) побудовано відповідно до логіки поступового психоемоційного, тілесного та духовного відновлення особистості, що переживає впливи травматичних життєвих обставин, зокрема воєнного характеру. Її структура спланована за принципом

тісного синтезу нейропсихологічних, психотерапевтичних, арттерапевтичних, тілесно орієнтованих і духовно орієнтованих методів. Ключовою особливістю є те, що в розробленій програмі метод ретриту реалізовано як базову психотерапевтичну технологію, яка є фундаментом і тлом використання інших психотерапевтичних та психокорекційних технік. Зокрема, передбачено реалізацію двох ретритів із міжретритним періодом самостійної рефлексії, що забезпечує не лише ефект глибокого емоційного занурення, а й інтеграцію змін у повсякденне життя.

У психологічному вимірі ретрит розглядається як метод інтегративної терапії, який активує механізми саморефлексії, афективної регуляції та когнітивної реструктуризації. С. Келсеном, К. Макліном, К. Від'янарко, Дж. Борманом та А. Лангом доведено, що участь у майндфулнес-ретритах позитивно впливає на зниження рівня тривожності, покращення афективного стану та підвищення здатності до самоспостереження. Автори наголошують на важливості тимчасової зміни контексту – перебування в спеціально створеному безпечному середовищі, де учасник звільняється від зовнішніх подразників і може зануритися в контемплативний досвід, що сприяє психоемоційній регуляції та формуванню нових когнітивно-емоційних шаблонів [3]. Б. Хурі, Б. Кнеойпер, М. Шлоссер, К. Кар'єр, А. К'єза підтверджують ефективність традиційних медитативних ретритів у зниженні стресу та покращенні емоційної регуляції [4].

Ретрит створює безпечний простір, де учасники можуть тимчасово відмовитися від зовнішніх стимулів і зосередитися на внутрішньому світі. Це сприяє глибокому самопізнанню, переосмисленню життєвих цінностей та відновленню психологічного балансу. Зокрема, у результаті дослідження Б. Кінг, К. Конклін, А. Занеско, К. Сарон доведено роль резиденційних медитативних ретритів у поглибленні контемплативної практики та їх значення для психологічних досліджень [5].

У контексті духовно орієнтованих практик ретрит є формою сакрального часу і простору, що дає змогу людині не просто «відновитися», а переосмислити особисті життєві вектори через молитовну, медитативну чи ритуальну діяльність. У цьому сенсі ретрит є засобом глибинної інтеграції духовного й психотерапевтичного процесу.

У клінічній психології та психіатрії ретрити також набувають популярності як альтернатива інтенсивній амбулаторній терапії. Зокрема, у працях А. Шварц [12], М. Даттона, С. Дальгрена,

М. Мете [1] обґрунтовується ефективність спеціалізованих ретритів для людей, які пережили психологічну травму або посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). Автори підкреслюють, що поєднання структурованих занять, спільноти підтримки та контемплативного режиму сприяє зниженню симптоматики ПТСР і посиленню здатності до відновлення. Так, ефективність ретриту підтверджується як клінічними, так й емпіричними дослідженнями, що дає підстави вважати його потужним інструментом у сфері психодуховного супроводу людини, особливо в умовах кризової або посттравматичної ситуації (табл. 1).

Послідовність технік і практик в обох ретритах не є довільною: вона відповідає логіці гармонізації психологічного здоров'я особистості, починаючи від створення безпечного простору, стабілізації, мобілізації ресурсів і ціннісного осмислення до опрацювання болю, прощення, оновлення та візії майбутнього. Програма поєднує психологічний, тілесний, емоційний та духовний складники, реалізуючи принцип цілісного підходу до гармонізації психологічного здоров'я, з урахуванням релігійної ідентичності учасників та їхньої світоглядної системи.

Перший ретрит у межах запропонованої програми є системною цілісною психотерапевтичною інтервенцією, що базується на науково обґрунтованому поєднанні тілесно орієнтованих, арттерапевтичних, когнітивно-емоційних і духовних практик, спрямованих на стабілізацію й поступову трансформацію психоемоційного стану в умовах травматичного досвіду. Метою першого ретриту є стабілізація психоемоційного стану, відновлення відчуття базової безпеки, активація внутрішніх ресурсів і початок процесу інтеграції досвіду травматичних подій у систему особистісних сенсів з урахуванням християнських цінностей. Завдання ретриту охоплюють: 1) створення умов для відчуття безпеки та прийняття в груповому середовищі; 2) зниження рівня тривожності й психоемоційного напруження; 3) активізацію тілесної усвідомленості як основи для регуляції емоцій; 4) розвиток навичок самопідтримки та пошуку зовнішніх ресурсів; 5) осмислення ціннісних орієнтирів, які залишаються стабільними навіть в умовах кризи; 6) активізація рефлексії рефлексивного процесу за допомогою творчого самовираження, молитву та пасторської підтримки.

Наукове обґрунтування включених психоко-рекційних і психотерапевтичних технік ґрунтується на досягненнях психології особистості,

нейропсихології та християнської теології. Створення безпечного простору відбувається в перший день реалізації ретриту та є важливою умовою активізації механізмів нейропластичності. Так, наприклад, згідно з дослідженнями Б. ван дер Колка, лише за умов достатнього відчуття безпеки можливо активізувати лобові частки кори головного мозку, які відповідають за рефлексію, емоційну регуляцію та інтеграцію досвіду [7]. Цей ефект підсилюється соціальними контактами, ритуалами взаємного прийняття, а також спільною молитвою, яка, як зазначає А. Ньюберг, активує зони мозку, пов'язані з відчуттям спокою, любові та довіри [8]. Техніка візуалізації внутрішнього стану за допомогою використання технік арттерапії сприяє зовнішньому винесенню емоцій і полегшує їх осмислення, активізуючи праву півкулю, яка відповідає за образне мислення та емоційну інтеграцію.

Другий день спрямовано на стабілізацію емоційного тла шляхом використання тілесно орієнтованих технік, що мають фундаментальне нейрофізіологічне підґрунтя. Зокрема, дихальні вправи та усвідомлення тілесних відчуттів стимулюють парасимпатичну нервову систему, що призводить до зниження рівня кортизолу й загального психоемоційного напруження [11]. Арттерапевтична робота зі страхом забезпечує безпечне символічне вираження та трансформацію тривожного афекту, що допомагає зменшити інтенсивність симптомів посттравматичного стресу. Своєю чергою, тренінг «Тривога, страх і моя віра» поєднує когнітивно-поведінковий підхід із духовним аналізом, що дає змогу залучити внутрішні ресурси віри як модератори стресу. Християнська молитва на цьому етапі є не лише релігійною практикою, а методом зміни фокусу уваги, підвищення рівня надії та психологічного заспокоєння.

Третій день присвячено формуванню відчуття підтримки, що є ключовим фактором резильєнтності. Тренінгові завдання допомагають усвідомити наявні джерела ресурсів, включно із соціальними зв'язками, духовною практикою та внутрішніми силами. Арттехніка «Коло підтримки» інтегрує когнітивну й емоційну сфери, надаючи учасникам символічне уявлення про наявність допомоги, навіть у часи самотності. Тілесні вправи на укорінення (grounding), відповідно до даних нейропсихології, сприяють зниженню дисоціативних проявів і підвищенню здатності «бути тут і зараз» [9]. У контексті спрямованості третього дня першого ретриту молитовна зустріч вдячності має не лише духовну, а й тера-

Таблиця 1

**Тематичне планування програми гармонізації психологічного здоров'я
для членів протестантських спільнот в умовах війни**

Терміни	Зміст заходів гармонізації психологічного здоров'я
Ретрит 1. Відновлення ресурсу та базової стабільності (5 днів)	
День 1. Безпечний простір – початок відновлення	Вступ. Ознайомлення із цілями, завданнями та структурою програми
	Побудова безпечного простору знайомство, правила групи
	Артпрактика «Мое сьогодні. Візуалізація внутрішнього стану»
	Груповою молитва (за потреби кожного, країни)
День 2. Стабілізація емоційного фону	Тілесно орієнтовані техніки, mindfulness-медитації, тілесне усвідомлення
	Тренінг «Тривога, страх і моя віра»
	Арттерапевтична техніка малювання страху, трансформація образу
	Молитва за Божий захист і душевний спокій
День 3. Ресурс і підтримка	Тренінг «Мої ресурси. Де шукати підтримку в часи кризи»
	Арттехніка «Створення Кола підтримки (люди, місця, віра)»
	Тілесно орієнтована практика – вправи на укорінення та внутрішню опору
	Молитовна зустріч вдячності
День 4. Ціннісне відновлення	Тренінг «Цінності як життєві орієнтири під час кризи»
	Психологічна техніка «Шкала життєвих цінностей»
	Арттерапевтична вправа «Мій ціннісний стрижень»
	Вечірнє коло рефлексії «Що я відкрив про себе?»
День 5. Підсумок та інтеграція	Практика подяки
	Груповою бесіда з пастором «Моя історія зіллення – ресурси для майбутнього»
	Mindfulness-медитація (дихальні практики)
	Підсумкова молитва укріплення серця надією
	Святкова спільна трапеза із залученням пастора
Вручення символічного нагадування про пережите (листічка з цитатами з Біблії)	
Міжретритний період (2–3 тижні)	
Функціонування онлайн-групи підтримки	
Самостійні духовні та рефлексивні завдання «Щоденник вдячності», «Споглядання», «Духовні листи Богу»	
Проведення сесій ціннісно-морального консультування – індивідуальні консультації з психологом / пастором: індивідуальне з акцентом на осмислення життєвих подій у контексті особистих цінностей і релігійної віри	
Методичні прийоми: активне слухання, безумовне прийняття, духовна бесіда, питання екзистенційної тематики	
Інтеграція морально-етичного та духовного досвіду у процес психологічного зіллення	
Можливість обговорення біблійних текстів, молитва підтримки (за згодою)	
Ретрит 2. Поглиблення, зіллення, зростання (5 днів)	
День 1. Усвідомлення наслідків	Тематична бесіда «Психологія травми реакції і відновлення»
	Тілесна психокорекційна техніка «М'яке розслаблення», вправи на заземлення
	Молитва за мудрість у проходженні шляху зіллення
	Арттерапевтична техніка «Моя травма – мій досвід – моя сила»
День 2. Прийняття болю	Тренінг «Втрати, які зі мною. Як вмістити біль»
	Письмова психокорекційна вправа «Лист для втрати»
	Психогімнастична вправа «Усвідомлені рухи»
	Вечерня «молитва плачу»
День 3. Прощення	Психодуховна робота з темою образи, гніву, незрозуміння
	Техніка «порожнього стільця» (з пастирським коментарем)
	Молитва за відпущення образи
	Арттехніка «Випускаю – відпускаю» (перетворення символу образи)
День 4. Відновлення цілісності	Тренінг «Збираю свій образ оновленої особистості»
	Психологічна вправа «Портрет надії»
	Молитва посвяти життя Богові в новій якості
	Груповою творча робота: створення колажу «Я в Христі»
День 5. Майбутнє з надією	Психодуховна вправа «Дорога віри» – інсценізація життєвого шляху
	Письмова психокорекційна вправа «Лист собі в майбутнє»
	Молитва за майбутнє покоління / Україну / духовну силу служити
	Підсумкове спілкування, груповою молитва, благословення

Джерело: розроблено автором

певтичну функцію: практика вдячності пов'язана з активацією ділянок мозку, що відповідають за емпатію та зв'язок із почуттям задоволення [2].

У межах реалізації четвертого дня ретриту акцентується на ціннісній сфері, що в контексті запропонованої програми тлумачиться як ядро особистості, що слугує орієнтиром у період екзистенційної кризи. Результати емпіричного дослідження дають змогу стверджувати, що актуалізація конструктивних особистісних цінностей допомагає зменшити внутрішню дезорієнтацію, сприяє відновленню суб'єктності й цілеспрямованості. Використані психотехніки, зокрема шкала цінностей та арттерапевтична техніка «Мій ціннісний стрижень», активують як рефлексивне осмислення, так і креативне вираження, що сприяє інтеграції раціонального й емоційного досвіду. Християнська антропологія стверджує цінність людської особистості як образу Божого (Бут. 1:27), а тому її здатності орієнтуватися на духовні цінності як джерело стабільності. Вечірнє рефлексивне коло дає змогу учасникам узагальнити набутий досвід і формує спільну наративну структуру, що підсилює почуття належності.

П'ятий день має інтеграційний і підсумковий характер. Практика подяки й групова бесіда з паспортом на тему особистої історії зцілення сприяють консолідації позитивного досвіду та надії на майбутнє. Символічні акти, як-от вручення пам'ятних знаків, відповідають ритуальній логіці завершення трансформаційного процесу, що описана в багатьох антропологічних дослідженнях, і посилюють ефект укріплення нової ідентичності. Підсумкова молитва й спільна трапеза є не лише релігійними діями, а засобом створення контексту духовної єдності та завершення циклу зцілення.

Задум другого ретриту полягав у реалізації функції глибокої психоемоційної та духовної інтеграції, спрямованої на оновлення ідентичності, вивільнення потенціалу до зростання й формування нового сенсожиттєвого проєкту. Його наукове підґрунтя базується на сучасних підходах до роботи з психотравмою, посттравматичним зрос-

танням, тілесно орієнтованою та духовно центрованою терапією, які в контексті релігійних спільнот отримують додаткову ефективність завдяки узгодженості з вірою, що сповідується в царині протестантської конфесії.

Висновки. У межах виконання завдання гармонізації психологічного здоров'я на основі отриманих на констатувальному етапі експерименту емпіричних даних нами розроблено авторський духовно-ціннісний підхід до феномену психологічного здоров'я, що розкриває механізми та умови ціннісної детермінації психологічного здоров'я людини з урахуванням специфіки її світоглядної, етичної та духовної спрямованості. Цей підхід покладено в основу розробки програми гармонізації психологічного здоров'я членів протестантських спільнот. З огляду на те, що цільовою аудиторією є насамперед члени пізньопротестантських деномінацій, зокрема Української церкви християн віри євангельської, запропонована програма передбачає поєднання науково обґрунтованих психотерапевтичних і психокорекційних технологій з духовними практиками віросповідання, що відповідає ціннісним пріоритетам та мотиваційній спрямованості цієї цільової групи. Результати її експериментальної апробації будуть представлені в наступних публікаціях.

Очікуваними результатами після реалізації Програми є позитивні зміни в психологічному стані особистості; формування екзистенційної стійкості та гармонізації відносин із собою, Богом і соціальним оточенням; звільнення від негативних переживань, внутрішньоособистісних конфліктів; уміння працювати зі своїми переживаннями через розвиток здатності до глибинної рефлексії цінностей і духовного смислу життя; розкриття внутрішніх ресурсів особистості; зниження емоційної тривожності; підвищення самооцінки тощо. Програма покликана стати не лише засобом індивідуального зцілення та підтримки, а й інструментом відновлення колективного психічного потенціалу, що забезпечує стійкість протестантських спільнот перед викликами сучасності.

Список використаних джерел

1. Dutton M. A., Dahlgren S., Martinez M., Mete M. The holistic healing arts retreat: An intensive, experiential intervention for survivors of interpersonal trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2023. Vol. 15(5). P. 727–737. URL: <https://doi.org/10.1037/tra0001178>.
2. Emmons R. A., McCullough M. E. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(2). P. 377–389. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
3. Kelsven S., McLean C., Widjanarko K., Bormann J., Lang A. Trait Mindfulness Moderates Treatment Outcomes in a Randomized Controlled Trial of Mantram Repetition Program for Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*. 2024. Vol. 30. № 10. URL: <https://doi.org/10.1089/jicm.2024.0181>.

4. Khoury B., Knäuper B., Schlosser M., Carrière K., Chiesa A. Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2017. Vol. 92. P. 16–25. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.11.006>.
5. King B. G., Conklin Q. A., Zanesco A. P., Saron C. D. Residential meditation retreats: their role in contemplative practice and significance for psychological research. *Current Opinion in Psychology*. 2019. Vol. 28. P. 238–244. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.021>.
6. Koenig G. Harold. Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Notices*. 2012. Vol. 8. P. 5. URL: <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.
7. Kolk Van der B. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York : Viking, 2014. URL: https://www.academia.edu/34890820/THE_BODY_KEEPS_THE_SCORE_Brain_Mind_and_Body_in_the_Healing_of_Trauma.
8. Newberg A., Waldman M. R. How God changes your brain: Breakthrough findings from a leading neuroscientist. New York : Ballantine Books, 2009. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2009-03943-000>.
9. Ogden P., Minton K., Pain C. Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. New York : Norton, 2006. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2006-12273-000>.
10. Pacek P., Truszczyński O. Hybrid war and its psychological consequences. *Torun International Studies*. 2020. Vol. 1(13). P. 23–30. URL: <https://doi.org/10.12775/TIS.2020.002>.
11. Porges S. W. The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. New York : Norton, 2011. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2011-04659-000>.
12. Schwartz A. Beyond Trauma Retreat: A Guided Journey of Resilience, Hope and Growth. Retrieved from blog of Dr. Arielle Schwartz. URL: <https://drarielleschwartz.com/beyond-trauma-a-guided-journey-of-resilience-hope-and-growth-2/>.