

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ МОЛИТВИ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Лагодич Микола Миколайович,

кандидат наук із богослів'я, кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри філософії та культурології
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
ORCID ID: 0000-0003-1299-0948

Прагнучи трансцендентного подолання меж власної обмеженості в кризових обставинах, людина через духовно-молитовні практики прагне пізнати істину, відшукати зв'язок з Богом, повернути точку опори та заповнити ціннісно-смыслову сферу буття. Дослідження зосереджене на аналізі ключових механізмів впливу феномену молитви на рівень тривожності особистості в складних умовах повномасштабної війни. У рамках статті розглянуто різні типи молитов та обґрунтовано, що різний контекст молитви може чинити варіативний вплив на психологічний добробут людини – деякі форми дають відчуття спокою, інші сприяють більш глибокому зв'язку з Богом. У цілому молитва, як релігійна копінг-стратегія, сприяє подоланню перманентної тривожності та стійких наслідків стресу. З'ясовано, що з позиції психології феномен молитви доцільно розглядати у чотирьох основних вимірах – мотиваційному, соціально-психологічному, когнітивному і нейропсихологічному. При цьому мотиваційний вимір охоплює низку причин, через які людина приймається до молитви; нейропсихологічний актуалізує вплив молитви на реакції мозку та нейропсихологічних змін при використанні духовної практики молитви; когнітивний вимір концентрує увагу на переконаннях особистості щодо молитви і природи Бога, що дає змогу справитись зі стресовими ситуаціями, горем і втратою; соціально-психологічний – зосереджується на взаєминах між людьми та Богом, відчутті присутності Бога протягом молитви чи після неї. У дослідженні доведено, що для глибшого осмислення цього питання важливо розвивати тісну взаємодію між фахівцями в галузі психічного здоров'я та релігійними громадами. Окрім того, інвестуючи ресурси та зусилля у освіту та співпрацю, можна активно сприяти психічному добробуту соціуму в часі кризових обставин та створювати безпечні простори для кращого розуміння особистістю власних духовних потреб без стигматизації чи дискримінації.

Ключові слова: молитва, духовна практика, цілення, релігія, духовність, тривожність, психологічні механізми впливу.

Lahodych Mykola. Psychological mechanisms of the influence of prayer on reducing anxiety levels in war conditions

Striving to transcendently overcome the limits of one's own limitations in crisis circumstances, a person, through spiritual and prayer practices, seeks to know the truth, find a connection with God, return a point of support and fill the value-meaningful sphere of existence. The study focuses on the analysis of key mechanisms of the influence of the phenomenon of prayer on the level of individual anxiety in the difficult conditions of a full-scale war. The article examines different types of prayers and substantiates that different contexts of prayer can have a variable impact on a person's psychological well-being - some forms give a feeling of peace, others contribute to a deeper connection with God. In general, prayer, as a religious coping strategy, helps overcome permanent anxiety and the persistent effects of stress. It was found that from the perspective of psychology, it is advisable to consider the phenomenon of prayer in four main dimensions - motivational, socio-psychological, cognitive and neuropsychological. At the same time, the motivational dimension covers a number of reasons why a person is taken to prayer; neuropsychological actualizes the impact of prayer on brain responses and neuropsychological changes when using the spiritual practice of prayer; cognitive dimension focuses on the individual's beliefs about prayer and the nature of God, which allows coping with stressful situations, grief and loss; socio-psychological - focuses on the relationship between people and God, the feeling of God's presence during or after prayer. The study has proven that for a deeper understanding of this issue, it is important to develop close interaction between mental health professionals and religious communities. In addition, by investing resources and efforts in education and cooperation, it is possible to actively promote the mental well-being of society in times of crisis.

Key words: prayer, spiritual practice, healing, religion, spirituality, anxiety, psychological mechanisms of influence.

Вступ. Травматичний досвід часто наближає людину до духовних практик, розвиває у ній релігійність, стимулює до більшої довіри до Бога, глибшого Його пізнання. Взаємини з Творцем допомагають особистості відновити цілісність, її сенсо-життєву векторність та ціннісні орієнтири. У взаєминах з Богом, що формуються та розвиваються у духовно-молитовній практиці, людина шукає психологічний захист, емоційну стійкість, необхідну розраду.

Молитвослів'я допомагає вірянину, що переживає кризову ситуацію чи горе, висловити свої почуття, які найчастіше є суперечливими. Шляхом молитви особи-

стість освоює мову культури переживання, засоби якої дають можливість навчитися диференціювати душевні стани, розвивають спроможність до рефлексії та самопізнання, трансформують важкі емоції у позитивне смирення, надію на вихід із кризи та внутрішній спокій.

Проблематику філософії молитви як духовної практики, копінг та процесу, її практичного впливу на психологічний стан особистості досліджують богослови, релігієзнавці, психологи (О. Кузнецов, З. Шайхлісламов [1], В. Александровська [2], Н. Коструба [3], Д. Предко, Д. Ларін [4]). Науковці аналізують різні види молитви та вивчають їх взаємозв'язок із психічним благополуч-



чам, при цьому таксономія молитви включає різні вимірювання і рівні досвіду, що варіюються у різних релігійних контекстах і можуть бути концептуально різними.

Загалом, визначено чотири типи молитви, поширені в багатьох християнських деномінаціях, які можна подати у вигляді аббревіатури ACTS (adoration, confession, thanksgiving, and supplication) – похвала, покаєння, подяка та клопотання (N. Monge, P. Jankowski [5], В. Жуковський [6] та ін.). Дослідники S. Laird та ін. [7] додали до цих таксономій нові виміри, такі як прийняття та обов'язкова молитва.

Окремі аспекти досліджуваної проблематики представлені в публікаціях сучасних учених D. Michael Liedke [8], Monique S. White та ін. [9], T. Gardner [10]. Водночас результати вивчення вибору й особливостей впливу основних релігійних копінг-стратегій для зниження рівня тривожності у науковому полі репрезентовані у недостатньому обсязі. **Метою дослідження** є розширений аналіз значущості молитовної практики в контексті подолання тривожності в умовах воєнного часу на основі визначених психологічних механізмів впливу.

Матеріали та методи. У дослідженні було застосовано аналітичний метод, що використовувався для систематизації наукових підходів щодо функціоналу духовної практики молитви в системі психологічного подолання підвищеної тривожності населення в часі кризових викликів війни; метод моделювання – для оцінювання різних підходів до молитви; методи синтезу та узагальнення – для доведення гіпотези щодо ефективності молитовної практики в контексті психологічної підтримки ментального благополуччя. У рамках дослідження проведено опитування на основі копінг-тест Лазаруса, модифікованого Т. Л. Крюковою та ін.

Результати дослідження. Травмуючі обставини військового часу спонукають українське населення до пошуків ефективних способів психологічного подолання кризи – копіngu, в тому числі релігійного або духовного. Незважаючи на те що різні релігії мають власні правила молитовної практики, усі вони ідентичні у аспекті проголошення Єдності Бога, навіть якщо спосіб молитви значно відрізняється. Протягом тисячоліть феномен молитви використовується людьми різних культурно-релігійних звичаїв для духовного зростання, відчуття тісного зв'язку з Богом, надії на вирішення важких життєвих ситуацій [11, с. 370–373].

Молитва дає вірянину додаткову можливість рефлексії. Звертаючись до Бога своїми словами, людина може проговорити нові відчуття у собі, у своєму ставленні до навколишніх, більшою мірою усвідомлює своє «я», розуміє які риси справжнього «я» треба зберігати і розвивати. Предметом молитов все частіше може стати пошук свого нового місця у світі, заняття, відносин, які пов'язані з втратою чи кризою.

Практика духовно-молитовних усамітнень, які вірянин використовує як час, проведений наодинці з Богом, у молитві чи розважаннях над Божим Словом, наділена функціями психологічного захисту та може докорінно трансформувати життя у часі переживання кризових

ситуацій. Духовні реколекції створюють новий фокус у віруючої людини, допомагають провести якісний самоаналіз, забезпечують відчуття повернення контролю над життям в умовах тривалої невизначеності [12, с. 177–180]. Через шлях пізнання Бога, неодмінною складовою якого виступає молитовна практика, віруючі отримують стійку мотивацію для подолання труднощів, активізують внутрішні сили для подальшого руху вперед, і цей аспект духовності вбачається особливо значущим у кризові особистісні періоди або в час безвиході. Окрім того, молитва вмотивовує особистість до піклування про власне благополуччя, актуалізує важливість турботи про себе у фізичному та психоемоційному вимірах.

Зниження рівня тривожності при регулярній молитовній практиці, як свідчать емпіричні дослідження [13, с. 1299], зумовлене тим, що активні духовні практики активують відділи мозку, що безпосередньо пов'язані з релаксацією, що дозволяє людині вгамувати тіло та розум, відшукати гармонію та внутрішній спокій у нинішньому моменті, зосередити увагу на значно більшому, ніж поточні виклики, значно зменшуючи суб'єктивне відчуття тривоги. Молитовні практики розвивають у віруючої людини витривалість, сприяють укріпленню стійкого позитивного світогляду, мотивують до залучення такого механізму подолання, як слухіння [14, с. 192].

Молитва як копінг в умовах тривалого стресу, коли звичайні механізми подолання можуть бути недостатніми, поєднує стимули до стійкості та духовного вдосконалення, емоційну підтримку, відчуття захисту і контролю, а також супроводжується глибоким розумінням самого себе і призводить до значного покращення само-свідомості. Нині під копінг – стратегією, чи копінгом розуміється форма адаптивної або долаючої поведінки особистості в стресовій ситуації для досягнення таких цілей, як мінімізація негативних впливів зовнішніх обставин та підтримання емоційної рівноваги шляхом пристосування або перетворення ситуацій, що виникли.

Якщо звернутися до такого психологічного структурного компонента акту мовної комунікації, як розуміння повідомлення, то, як вважають віруючі, Бог завжди розуміє людину і ситуацію, про яку людина розповідає. Крім того, з християнського погляду Бог розуміє потребу людини і проблемну ситуацію, що склалася в його житті, краще, ніж сама людина. Розглядаючи феномен молитви як міжособистісну комунікацію і торкаючись питання активності тих, хто спілкується, важливо визначити, що саме для того, хто молиться, буде відповіддю у молитві як міжособистісної комунікації. Відповідь у молитві може бути тригером, суб'єктивною ознакою для вірянина, який запускає сприйняття молитви як міжособистісної комунікації. При цьому однією з суб'єктивних ознак отримання відповіді на молитву може бути особливе переживання душевного спокою, умиротворення, утіхи, примирення, ясності, всього того, що поєднується поняттям благодатних станів.

Численні дослідження [16, с. 25–42] засвідчили високу ефективність використання духовних практик в подоланні тривожності і депресій. Отримані зі Слова

Божого відомості про духовний і практичний вплив посту і молитви на людину чи спільноту дозволяють позиціювати їх як час глибокого смирення і упокорення перед Богом, повної довіри Богу вирішення скрутної ситуації.

Кореляція між практикою молитви і посттравматичним зростанням [15, с. 72–90] демонструє вищий рівень подолання наслідків посттравматичного стресового розладу у вірян, адже регулярні духовні практики полегшують когнітивне осмислення травми, надають внутрішню стабільність, допомагають оновити ціннісно-смыслову векторність власного зростання і розвинути позитивні якості емпатії, співчуття, милосердя.

Як свідчать дослідження у сфері нейрології, когнітивний екзистенційний процес дозволяє особистості ідентифікувати певні дефініції як такі, що існують або не існують. Мозок людини підсвідомо налаштований та віру і пошуки істини, Бога. Для духовно-молитовних практик характерною є певна нейропластичність, адже розум у традиційному форматі перебудовується, розвивається активне духовне формування особистості. Інтеграція на сучасному етапі розвитку християнської духовності практик усвідомленості, що містять у витках буддиську філософію, співзвучна з традиційними молитовними акцентами на неупередженості, відкритості, самоусвідомленості. Використання дихальної медитації, під час якої особа зосереджується на Божій присутності, сприяє глибшому зануренню у молитву, вивільненню тривог та негативних помислів.

У осіб, які є активними у духовно-молитовних практиках, рівень тривожності нижчий, молитва забезпечує почуття внутрішнього спокою та психологічної підтримки через віру в Бога. У рамках дослідження були вивчені найбільш поширені копінг-стратегії, до яких вдаються особи, які часто вдаються до молитовної практики (табл. 1). Вибірка була сформована із військовослужбовців та цивільних осіб, по 25 осіб у кожній категорії. Для досягнення мети дослідження було використано копінг-тест Лазаруса – опитувальник.

Ключовими концептами методики є переконання, що, долаючи життєві труднощі, особистість прикладає певні поведінково-когнітивні зусилля для управління зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються нею як такі, що перевищують його ресурси чи піддають непомірному випробуванню. Свідома поведінка

людини в такому випадку зосереджується на спробах зміни ситуації чи адаптації до неї (табл. 1).

Як демонструють результати дослідження, переважними копінг-стратегіями молитовно практикуючих осіб виступали самоконтроль, планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності.

Аналізуючи отримані результати, необхідно зауважити, що копінг-стратегія дистанціювання характеризується умінням емоційно відсторонитись від стресових, екстремальних ситуацій. Така ж концепція часто властива й стратегії уникнення. Результати опитування продемонстрували відносно низький рівень використання стратегії дистанціювання. Більшість віруючих людей проявляють активну життєву позицію. Найбільш поширеними виявились копінг-стратегії соціальної підтримки та позитивної переоцінки, що підтверджує позитивний вплив спільного переживання травмуючих подій та формування стійких стратегій позитивного мислення.

Молитовна практика виступає як форма саморегуляції емоцій, що гарантує безпечний простір для висловлення людиною власних страхів, почуттів, переживань для потенційного зменшення їх інтенсивності. Такий підхід до вербалізації емоцій дозволяє усвідомити та прийняти власні переживання, що знижує рівень тривожності. Окрім того, молитва наділяє відчуттям стабільної контрольованості ситуації в умовах невизначеності, допомагає подолати відчуття беспорядності. Також молитва сприяє укріпленню наративів позитивного світобачення, дозволяючи зосередитися на контекстах надії та вдячності та підтримуючи емоційне благополуччя, а також духовності, що пов'язано з пошуком сенсів, що у кризових ситуаціях може знизити рівень тривожності та підсилити особистісний потенціал для подолання труднощів [17].

Особливої уваги в контексті соціальної підтримки потребує практика спільної молитви, участь у богослужіннях, що формує відчуття приналежності до спільноти та стійкої зовнішньої підтримки, дозволяє відчутти себе прийнятим, сприяючи подоланню тривожності. За відсутності фізичного доступу до храму вірянам відкриваються нові можливості медійного поля та цифрових технологій – у вигляді онлайн-богослужінь, записів проповідей, спільної молитовної практики у віртуальному режимі.

Таблиця 1

Копінг-стратегії осіб, які є активними у духовно-молитовних практиках в умовах війни

Копінг-стратегія	Ступінь вираженості, % респондентів		
	низька	середня	висока
Дистанціювання	48	28	24
Пошук соціальної підтримки	24	32	44
Уникнення	42	26	32
Позитивна переоцінка	20	30	50
Конфронтація	40	36	24
Самоконтроль	30	30	40
Прийняття відповідальності	20	40	40
Планування вирішення проблеми	22	40	38

Джерело: сформовано автором

Усі шість типів молитов, виділених галузевими дослідниками, вірянам необхідно практикувати дисципліновано та комплексно, на регулярній основі, що дозволить досягнути фізичного, розумового та духовного благополуччя:

- молитва поклоніння дозволяє підтримувати особистісну відданість справедливості та милосердю;
 - молитва покаяння сприяє самоаналізу, ідентифікації власних помилок, недоліки для їх виправлення, налагодження зруйнованих взаємин;
 - подячна молитва дає змогу переосмислити отримані від Бога життєві блага, відчути радісну вдячність;
 - молитва-клопотання дозволяє розважати над потребами інших, проявляти емпатію та співчуття;
 - молитовне правило дисциплінує духовні практики, задає рамки молитовного життя;
 - споглядальні молитви та медитації створюють необхідний простір для сприйнятливої слухання, розважання, зосередженої відкритості, уваги та смиренності.
- Завдяки вірі та очікуванню відповіді молитва з одноразового моменту переростає в процес, що триває в часі, що є варіантом безперервної молитви: контакт із співрозмовником продовжується, хоча молитва як така завершена. Прагнення людини до пошуку сенсу є вродженим, мотиваційним індикатором розвитку. Шляхом відвертого висловлення власних емоцій

та страхів, розважання над ними, людина формує особистісні позитивні життєві установки та долає перманентну тривогу.

Висновки. Події повномасштабної війни часто ставлять під сумнів усталені цінності та сенси, руйнують опори, а тому віруюча людина часто звертається до Бога у пошуках рішень складних проблем і нових життєвих орієнтирів. Прагнучи трансцендентного подолання меж власної обмеженості через віру, вона прагне пізнати істину, відшукати зв'язок з Богом, повернути точку опори та заповнити ціннісно-сміслову сферу буття.

За допомогою регулярної духовно-молитовної практики особистість безпосередньо звертається із проханням до Бога щодо підтримки для стійкого подолання кризових обставин і продовження розвитку в добродійстві. Необхідними вбачаються більш розширені міждисциплінарні дослідження для акумуляції емпіричних даних про взаємозв'язок регулярних молитовних практик та психологічного здоров'я. Окрім того, необхідно розвивати тісніші взаємини між фахівцями з психологічної підтримки і посткризового зростання з однієї сторони та релігійними громадами – з іншої, для практичного сприяння психологічному благополуччю людей в кризових обставинах війни шляхом створення сприятливого, безпечного, конфіденційного простору духовного зростання.

Література:

1. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди*. 2021. № 65. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.08>
2. Александровська В. М. Психологія молитви: Когнітивний аналіз феномена. *Наукові записки*. 2012. № 20. С. 41–50. <https://psj.oa.edu.ua/articles/2012/n20/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf>
3. Коструба Н. С. Психічне здоров'я і релігія: Роль душпастирської опіки у медичних закладах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №1. Т. 1. С. 112–117. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.21>
4. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4(8). <https://scispace.com/pdf/religiina-vira-iaak-chinnik-podolannia-kritichnikh-32golmmr2w.pdf>
5. Monroe N., Jankowski P. The effectiveness of a prayer intervention in promoting change in perceived attachment to God, positive affect, and psychological distress. *Spirituality in Clinical Practice*. 2016. Vol. 4(4). <https://www.ijosmas.org/index.php/ijosmas/article/view/338/256>
6. Жуковський В. М. Побудова системи реабілітації адиктивних осіб на основі християнської психології: монографія. Острогоз : «Острозька академія», 2014. 315 с. https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/Monografiya_Zhukovsky.pdf
7. Laird S. P., Snyder C. R., Rapoff M. A., Green S. Measuring Private Prayer: Development, Validation, and Clinical Application of the Multidimensional Prayer Inventory. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 2004. Vol. 14(4). Pp. 251–272. doi:10.1207/s15327582ijpr1404_2
8. Michael Liedke D. N. P. Neurophysiological Benefits of Worship. *The Journal of Biblical Foundations of Faith and Learning*. 2018. Vol.3(1). <https://knowledge.e.southern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1063&context=jbfl>
9. Monique S. White, Clifton C. Addison, Brenda W., Jenkins. Beliefs and Practices Regarding Spirituality as a Healthcare Strategy. *Open Journal of Preventive Medicine*. 2022. Vol. 12(3). P. 59–72. DOI: 10.4236/ojpm.2022.123004
10. Gardner T. T. The Impact of a Christian Accommodated Mindfulness Protocol on Depression, Anxiety, Stress, Spiritual Well-Being, and Attachment to God. Liberty University, 2020. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/2770/>
11. Лазорик М. І. До проблеми впливу молитов на організм людини. *Історія релігій в Україні* : науковий щорічник. Львів : Інститут релігієзнавства/ філія Львівського музею історії релігії. Вид-во «Логос», 2010. С. 369–377.
12. Хазратова Н., Малімон Л., Ойник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*. 2023. № 41. С. 175–190. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22630/1/2023-175-190.pdf>
13. Newman D. B., Nezelek J. B., Thrash T. M. The dynamics of prayer in daily life and implications for well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2023. № 124(6). P. 1299. doi: 10.1037/pspp0000454
14. Tatala M., Klamut R., Timoszyk-Tomczak C. Personal aspects of religiosity and civic engagement: The mediating role of prayer. *Religions*. 2024. № 15(2). P. 192. <https://doi.org/10.3390/rel15020192>

15. Syafi'i M. H., Mulya A. Literature study on the impact of congregational morning prayer on academic anxiety: A view on psychospiritual and psychoneuroimmunology in students. *Journal of Islamic Communication and Counseling*. 2024. № 3(1). Pp. 72–90. <https://doi.org/10.18196/jicc.v3i1.72>
16. Herda J. The neurocognitive foundations of prayer: A critical analysis. *Roczniki Filozoficzne*. 2023. № 71(4). С. 25–42. <https://www.ceol.com/search/article-detail?id=1222088>
17. Біблія або Книги Святого Письма Старого й Нового Заповіту. Київ : Українське біблійне товариство, 2010. 1375 с.

References:

1. Kuznetsov, O., & Shaikhislamov, Z. (2021). Relihiini kopinh-stratehii yak faktor osmyslenosti zhyttia ta psykhologichnoho blahopoluchchia maibutnikh psykhologiv [Religious coping strategies as a factor of meaningfulness of life and psychological well-being of future psychologists]. *Visnyk KhNPU imeni H. Skovorody – Bulletin of the KhNPU named after G. Skovoroda*, 65. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.08> [in Ukrainian]
2. Aleksandrovskaya, V. M. (2012). Psykhologhiia molytvy: Kohnityvnyi analiz fenomena [Psychology of prayer: Cognitive analysis of the phenomenon]. *Naukovi zapysky – Scientific notes*, 20, 41-50. <https://psj.oa.edu.ua/articles/2012/n20/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf> [in Ukrainian]
3. Kostruba, N. S. (2020). Psykhichne zdorovia i relihiia: Rol dushpastyrskoi opiky u medychnykh zakladakh [Mental health and religion: The role of pastoral care in medical institutions]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii – Theory and practice of modern psychology*, 1(1), 112–117. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.21> [in Ukrainian]
4. Predko, D. Ye., & Larin, D. I. (2017). Relihiina vira yak chynnyk podolannia krytychnykh zhyttievnykh sytuatsii [Religious faith as a factor in overcoming critical life situations]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological Journal*, 4(8). <https://scispace.com/pdf/relihiina-vira-iak-chinnik-podolannia-kritichnikh-32golmmr2w.pdf> [in Ukrainian]
5. Monroe, N., & Jankowski, P. (2016). The effectiveness of a prayer intervention in promoting change in perceived attachment to God, positive affect, and psychological distress. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(4). <https://www.ijosmas.org/index.php/ijosmas/article/view/338/256>
6. Zhukovskiy, V. M. (2015). *Pobudova systemy reabilitatsii adyktivnykh osib na osnovi khrystyianskoi psykhologii: monohrafiia* [Building a system of rehabilitation of addictive individuals based on Christian psychology: monograph]. Ostroh: «Ostrozka akademiia». https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/Monografiya_Zhukovsky.pdf [in Ukrainian]
7. Laird, S. P., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., & Green, S. (2004). Measuring Private Prayer: Development, Validation, and Clinical Application of the Multidimensional Prayer Inventory. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 14(4), 251–272. doi:10.1207/s15327582ijpr1404_2
8. Michael Liedke, D. N. P. (2018). Neurophysiological Benefits of Worship. *The Journal of Biblical Foundations of Faith and Learning*, 3(1). <https://knowledge.e.southern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1063&context=jbfff>
9. Monique S., White, Clifton C., Addison, & Brenda W., Jenkins. (2022). Beliefs and Practices Regarding Spirituality as a Healthcare Strategy. *Open Journal of Preventive Medicine*, 12(3), 59–72. DOI: 10.4236/ojpm.2022.123004
10. Gardner, T. T. (2020). *The Impact of a Christian Accommodated Mindfulness Protocol on Depression, Anxiety, Stress, Spiritual Well-Being, and Attachment to God*. Liberty University. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/2770/>
11. Lazoryk, M. I. (2010). *Do problemy vplyvu molytov na orhanizm liudyny. Istoriiia relihii v Ukraini : naukovyi shchorichnyk [To the problem of the influence of prayers on the human body. History of religions in Ukraine: scientific yearbook]*. Vyd-vo «Lohos». [in Ukrainian]
12. Khazratova, N., Malimon, L., & Oiinyk, A. (2023). Osoblyvosti kopinh-stratehii u liudei z riznymy tsinnisnymy oriantatsiiamy [Peculiarities of coping strategies in people with different value orientations]. *Psykhologichni perspektyvy–Psychological perspectives*, 41, 175–190. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22630/1/2023-175-190.pdf> [in Ukrainian]
13. Newman, D. B., Nezelek, J. B., & Thrash, T. M. (2023). The dynamics of prayer in daily life and implications for well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(6), 1299. doi: 10.1037/pspp0000454
14. Tatala, M., Klamut, R., & Timoszyk-Tomczak, C. (2024). Personal aspects of religiosity and civic engagement: The mediating role of prayer. *Religion*, 15(2), 192. <https://doi.org/10.3390/rel15020192>
15. Syafi'i, M. H., & Mulya, A. (2024). Literature study on the impact of congregational morning prayer on academic anxiety: A view on psychospiritual and psychoneuroimmunology in students. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 3(1), 72–90. <https://doi.org/10.18196/jicc.v3i1.72>
16. Herda, J. (2023). The neurocognitive foundations of prayer: A critical analysis. *Roczniki Filozoficzne*, 71(4), 25–42. <https://www.ceol.com/search/article-detail?id=1222088>
17. Bibliia abo Knyhy Sviatoho Pysma Staroho y Novoho Zapovitu [The Bible or the Books of the Holy Scriptures of the Old and New Testaments]. (2010). Ukrainske bibliine tovarystvo.

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026