

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **"Роль традиційної духовності караїмського етносу у психології
подолання кризових ситуацій: перспективи надсвідомості"**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс242м

Спеціальність 053 Психологія

ОП Психологія. Практична психологія

Саїтова Світлана Володимирівна

Науковий керівник: канд. психол. наук,
доцент Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Науковий консультант: д-р соціол. наук,
професор Глебова Наталя Іванівна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя

Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 рік

Саїтова С.В.

**Роль традиційної духовності караїмського етносу у психології
подолання кризових ситуацій: перспективи надсвідомості**

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню ресурсів традиційної духовності караїмського етносу як чинників формування стратегій подолання кризових ситуацій. У роботі розглянуто етапи етногенезу караїмів, виокремлено п'ять історичних хвиль формування народу, що обумовило унікальність його культурного коду. Вперше у психологічному контексті розкрито «саногенний потенціал» караїмської духовності, заснованої на принципі індивідуального дослідження Святого Письма. Традиційні практики, такі як дотримання Шабату, використання афірмації «Амен» та медитативна практика «судити самого себе», інтерпретуються як ефективні механізми когнітивного рефреймінгу та психосоматичної саморегуляції. Концепція надсвідомості розглядається як сфера вищих енергій та смислів (Руах), що забезпечує особистості можливість піднятися над егоцентризмом та трансцендувати травматичний досвід війни.

Емпіричне дослідження проведено серед 43 представників караїмської громади України та Ізраїлю. Застосування методів математичної статистики (пакет IBM SPSS-20) дозволило встановити, що попри критичне скорочення чисельності етносу (на 92% за 128 років) та втрату мови (91% не володіють), респонденти зберігають високий рівень життєстійкості. Основними захисними ресурсами ідентичності виступають історична пам'ять (74%) та родова приналежність (48.8%). Аналіз копінг-стратегій за методикою Brief-COPE виявив домінування проактивних стилів — активного подолання та планування ($M \approx 3.44$), а також високу здатність до прийняття неконтрольованих стресорів. Встановлено кореляцію релігійного копінгу з високим рівнем дистресу, що класифікує його як реактивний механізм психологічного самозахисту.

Практичне значення роботи полягає у розробці науково-методичних рекомендацій щодо психологічної підтримки та ресоціалізації представників корінних народів та ВПО. Запропоновано алгоритми інтеграції духовних практик у систему кризової реабілітації, що базуються на актуалізації родової пам'яті та використанні сакральної геометрії («Меркаба») як інструментів відновлення внутрішньої гармонії.

Ключові слова: караїми, традиційна духовність, надсвідомість, кризові ситуації, копінг-стратегії, резильєнтність, ідентичність, саногенний потенціал, ресоціалізація.

Saitova S.V.

The Role of Traditional Spirituality of the Karaite Ethnos in the Psychology of Overcoming Crisis Situations: Perspectives of Superconsciousness

ABSTRACT

This Master's thesis is dedicated to the theoretical analysis and empirical study of the resources of traditional Karaite spirituality as factors in forming strategies for overcoming crisis situations. The work examines the stages of Karaite ethnogenesis in detail, identifying five historical waves of formation that determined the uniqueness of its cultural code. For the first time in a psychological context, the "sanogenic potential" of Karaite spirituality, based on the principle of individual study of the Holy Scriptures, is revealed. Traditional practices, such as observing Shabbat, using the "Amen" affirmation, and the meditative practice of "judging oneself," are interpreted as effective mechanisms for cognitive reframing and psychosomatic self-regulation. The concept of superconsciousness is considered as a sphere of higher energies and meanings (Ruach), providing individuals with the opportunity to rise above egocentrism and transcend the traumatic experience of war.

The empirical study was conducted among 43 representatives of the Karaite community in Ukraine and Israel. The application of mathematical statistical methods (IBM SPSS-20 package) established that despite the critical reduction in the ethnos's numbers (by 92% over 128 years) and the loss of language (91% do not speak it), respondents maintain a high level of resilience. The main protective resources of identity are historical memory (74%) and ancestral belonging (48.8%). Analysis of coping strategies using the Brief-COPE methodology revealed the dominance of proactive styles — active coping and planning ($M \approx 3.44$), as well as a high capacity for accepting uncontrollable stressors. A correlation between religious coping and high levels of distress was found, classifying it as a reactive mechanism of psychological self-defense.

The practical significance of the work lies in the development of scientific and methodological recommendations for psychological support and resocialization of

representatives of indigenous peoples and IDPs. Algorithms are proposed for integrating spiritual practices into the crisis rehabilitation system based on the actualization of ancestral memory and the use of sacred geometry ("Merkaba") as tools for restoring internal harmony.

Keywords: Karaites, traditional spirituality, superconsciousness, crisis situations, coping strategies, resilience, identity, sanogenic potential, resocialization.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Роль традиційної духовності караїмського етносу у психології подолання кризових ситуацій: перспективи надсвідомості»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Саїтової Світлани Володимирівни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Науковий консультант: д-р соціол. наук, професор Глебова Н.І.

Загальна характеристика роботи. Магістерська робота викладена на 80 сторінках (з них 73 сторінки — основний текст). Список використаних джерел містить 91 найменування (з них 28 — іноземними мовами та івритом). Робота ілюстрована 17 таблицями та 5 рисунками. До роботи додано анотації українською та англійською мовами та додатки.

Актуальність теми. Дослідження зумовлене необхідністю пошуку глибинних ресурсів стійкості для корінних народів України в умовах війни та загрози етнічного зникнення. Для караїмів, чисельність яких скоротилася на 92% за останні 128 років, традиційна духовність виступає проактивним механізмом резильєнтності. Вивчення концепції надсвідомості через караїмські духовні практики (Шабат, Тефіла, афірмація «Амен») відкриває нові перспективи для кризової реабілітації.

Об'єкт дослідження — духовні та психологічні аспекти традицій караїмського етносу як чинники формування стратегій подолання кризових ситуацій.

Предмет дослідження — роль традиційної духовності та механізми надсвідомості у процесах подолання кризових станів.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив караїмської духовності на психологічну стійкість особистості та розробити рекомендації щодо використання ресурсів надсвідомості у практичній психології.

Основний зміст роботи.

У першому розділі «Теоретичні аспекти традиційної духовності караїмського етносу і вища свідомість» проаналізовано п'ять історичних хвиль етногенезу караїмів. Розкрито психофізіологічний зміст духовних практик: використання афірмації «Амен» як коду саморегуляції, дотримання Шабату як методу психічного оновлення («сидіння без руху») та практику «Тефіла» як механізм когнітивного рефреймінгу. Концепція надсвідомості (Руах) розглянута як сфера вищих енергій, що забезпечує трансценденцію травматичного досвіду.

У другому розділі «Емпіричне дослідження ролі традиційної духовності у подоланні кризових ситуацій у караїмських громадах» представлено результати опитування 43 респондентів. Встановлено, що попри втрату мови (91% не володіють), ідентичність базується на історичній пам'яті (74%) та родовій приналежності (48.8%). Виявлено домінування проактивних копінг-стратегій: активного подолання та планування ($M \approx 3.44$). Релігійний копінг визначено як реактивний механізм, що активується у стані гострого дистресу.

У третьому розділі «Перспективи використання традиційної духовності та надсвідомості у практичній психологічній діяльності» розроблено алгоритми кризової реабілітації. Запропоновано програми «Амен: Код стійкості» та «Таліт милосердя», що базуються на стабілізації через заземлення, сакральну геометрію («Меркаба») та актуалізацію родової пам'яті.

Загальні висновки.

1. Доведено, що традиційна духовність караїмів містить «саногенний потенціал», заснований на індивідуальному дослідженні смислів.
2. Емпірично підтверджено зміщення фокусу ідентичності від конфесійних до культурно-історичних маркерів, що виконують функцію «психологічної фортеці».
3. Розроблено практичні інструменти інтеграції духовних практик у систему допомоги особам із ПТСР та ВПО.

Гіпотеза дослідження знайшла підтвердження: маркери культурно-історичної ідентичності та практики зв'язку з Надсвідомістю є ключовими ресурсами резильєнтності.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАДИЦІЙНОЇ ДУХОВНОСТІ КАРАЇМСЬКОГО ЕТНОСУ І ВИЩІСВІДОМІСТЬ	6
1.1. Особливості духовної культури та традицій караїмського етносу.....	6
1.2. Традиційна духовність як джерело психологічної стабільності і подолання кризових станів.....	16
1.3. Надсвідомість у психології: концептуальні підходи та застосування у подоланні криз.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ТРАДИЦІЙНОЇ ДУХОВНОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У КАРАЇМСЬКИХ ГРОМАДАХ	41
2.1. Мета, методика та організація дослідження.....	41
2.2. Аналіз даних та результати емпіричного дослідження.....	53
РОЗДІЛ 3. ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНОЇ ДУХОВНОСТІ ТА НАДСВІДОМОСТІ У ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	57
3.1. Розробка рекомендацій для психологічної підтримки і кризової ресоціалізації караїмів.....	57
3.2. Перспективи інтеграції духовних практик у психологічне супровід та реабілітацію.....	62
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі психологічна допомога особистості в умовах глобальних криз вимагає пошуку нових, глибинних ресурсів стійкості. Особливої ваги це питання набуває для представників малих етнічних спільнот, які перебувають під загрозою зникнення. Одним із таких народів є караїми — корінний народ України, статус якого офіційно закріплено законом України «Про корінні народи України» (2021 р.).

Історична доля караїмів позначена тривалою розпорошеністю та катастрофічним скороченням чисельності - на 92% за останні 128 років. Сьогодні цей етнос опинився перед новими викликами: окупацією Криму, повномасштабним вторгненням РФ та вимушеною міграцією, що призводить до розриву родинних зв'язків та екзистенційних криз. Традиційна духовність караїмів, яка базується на самостійному дослідженні Святого Письма (Тори) та вірі в особистий зв'язок із Надсвідомістю (Вищими силами), протягом тисячоліть слугувала надійним інструментом саморегуляції та збереження ідентичності.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю трансформації релігійного копінгу з реактивного засобу втіхи у проактивний механізм психологічної резильєнтності. Вивчення концепції надсвідомості через призму караїмських духовних практик (таких як Шабат, використання афірмації «Амен», практика саморефлексії Тефіла «судити самого себе») відкриває нові перспективи для сучасної практичної психології та кризової реабілітації.

Об'єкт дослідження - духовні та психологічні аспекти традицій караїмського етносу як чинники формування стратегій подолання кризових ситуацій.

Предмет дослідження - роль традиційної духовності та механізми надсвідомості у процесах подолання кризових станів у караїмів, а також можливості інтеграції цих практик у систему психологічного супроводу.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив традиційної духовності караїмів на психологічну стійкість особистості та

розробити рекомендації щодо використання ресурсів надсвідомості у практичній психологічній діяльності.

Гіпотеза дослідження: сильні маркери культурно-історичної ідентичності (історична пам'ять, традиції) та практики зв'язку з Надсвідомістю виступають ключовими ресурсами подолання стресу для караїмського етносу; інтеграція цих духовних інструментів у психологічну роботу сприяє зміцненню резильєнтності та ефективній ресоціалізації особистості в умовах кризи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості духовної культури, традицій та етапів етногенезу караїмського народу.
2. Розкрити психологічний зміст традиційних караїмських духовних практик та концепції надсвідомості.
3. Емпірично дослідити сучасний стан ідентичності, рівень стресу та копінг-стратегії представників караїмського етносу.
4. Виявити кореляцію між втратою активних маркерів ідентичності та демографічними показниками етносу.
5. Розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки та кризової ресоціалізації караїмів на основі їхнього культурного коду.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз філософської, психологічної та релігієзнавчої літератури; систематизація та узагальнення концептуальних підходів до вивчення надсвідомості.
- Емпіричні: авторський анкетний опитувальник; Шкала сприйнятого стресу (PSS-10); Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE; скринінг-тест на ПТСР.
- Методи обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів; методи математичної статистики (кореляційний аналіз) із використанням пакету IBM SPSS-20.

Емпірична база дослідження. Дослідження проведено серед 43 етнічних караїмів, громадян України та осіб, репатрійованих до Ізраїлю та інших країн

світу. Вибірка охоплює респондентів різних вікових груп (найбільша частка — 56% у віці 51–70 років).

Наукова новизна роботи полягає у визначенні «саногенного потенціалу» традиційної караїмської духовності; вперше проведено аналіз сакральної геометрії караїмських символів та практик (структура слова «Амен», медитація Шабату) як інструментів психосоматичної саморегуляції та когнітивного рефреймінгу в умовах сучасної війни.

Практичне значення. Розроблені рекомендації можуть бути використані в роботі психологів, волонтерів та соціальних працівників, які займаються підтримкою корінних народів та ВПО, для створення програм підвищення життєстійкості через актуалізацію родової пам'яті та духовних ресурсів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (91 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінок, містить 17 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРАДИЦІЙНОЇ ДУХОВНОСТІ КАРАЇМСЬКОГО ЕТНОСУ І ВИЩІСВІДОМІСТЬ НАРОДУ

1.1. Особливості духовної культури та традицій караїмського етносу

Караїми є однією з найдавніших етнічних груп, що сформувалися в Криму ще з часів скіфо-перських війн (V-IV століття до н.е.). Витоки їхньої духовної культури сягають глибокої давнини. З часом вони трансформувалися під впливом історичних, політичних та культурних чинників, але зберегли свої особливості.

Згідно до археологічних та етнологічних досліджень, караїмський етнос став особливим культурним і релігійним утворенням у Криму. Караїми завжди протягом тисячоліть складали свою історію дописуючи примітки на полях молитовників та сувоях Тори, або у датуванні надгробків на стародавніх цвинтарях. Тому свою історію вони рахують навидь не з нової християнської ери, а з часів «самарійського полону», що стався у давньому Ізраїлю аж у 3215 р. від створення світу або у 520 р. до християнської ери [51. с.42].

Статус корінного народу за караїмами закріплено, згідно з Законом України «Про корінні народи України» від 01.07.2021 р. , «Корінними народами України, які сформувались на території Кримського півострову, є кримські татари, караїми, кримчаки». Таким чином нарешті у законодавчому форматі в Україні було зафіксовано правовий статус караїмів, як корінного народу держави.

Караїми — це унікальна етно-конфесійна спільнота, яка базує свою релігію на вивченні Тори без посередництва усної традиції. Їхня назва походить від слова "кара" קָרָא (читати), що відображає важливість індивідуального дослідження священних текстів [67. с. 567]. Караїми вірять, що кожна людина має здатність самостійно інтерпретувати божественні закони, і має особистий зв'язок з надсвідомим (Вищими силами) і це є основою їхньої духовної філософії.

Караїми України - це автохтонна етнічна спільнота, яка сформувалася на території України, є носієм самобутньої мови і культури, має традиційні, соціальні, культурні або представницькі органи, самоусвідомлює себе корінним народом України. Питання самоідентифікації торувало караїмів насамперед тому, що треба було надавати відповіді на питання влади про їх походження.

Визначення слова «караїм» було однією з головних цілей з'їзду караїмського духовенства 18-27 червня 1917 р. Було запропоновано два варіанти:

1. "Караїмами називаються люди, що належали до караїмської релігії, безвідносно до походження"

2. "Караїмами називаються люди, які сповідують караїмську релігію і складають особливу, історично сформовану народність (при цьому під караїмською народністю розуміються караїми, що живуть у Криму, і примикали до них здавна, ще до приєднання Кримського півострова до Росії, що вступали з ними в шлюби і безперервно). Єгипетські, Єрусалимські, Багдадські, Сирійські та Литовські)".

За Рішенням Караїмського Духовного Управління було затверджено друге формулювання. А на загальнонаціональному караїмському з'їзді в Євпаторії 28 серпня 1917 р. було прийнято таке визначення: "Караїми, будучи корінними мешканцями Криму, є об'єднаною спільністю віри, крові, мови та звичаїв особливу народність, що з давніх-давен зберігає нерозривний духовний зв'язок зі своїми Константинопольськими, Єрусалимськими та Єгипетськими єдиновірцями."

Але у 2003 році Всенародним з'їздом кримських караїмів України було прийнято уточнене формулювання, згідно до кон'юнктури часів: "Кримські караї (кримські караїми-тюрки) - корінний народ Криму, об'єднаний спільністю крові, мови і звичаїв, що усвідомлює власну етнічну індивідуальність, кровну спорідненість з іншими тюркськими народами, самобутність культури і релігійну самостійність, конфесіям, поважає їхню самоідентифікацію".

Навіть до сьогодні серед кримських караїмів тривають дискусії щодо визначення цього терміну. Але нам важливо дізнатися самих давніх духовних караїмських духовних традицій цього стародавнього етносу.

За численністю караїми становлять етнічну меншість у складі населення України. Вони не мають власного державного утворення ні де за межами України. Стрижнем караїмської спільноти є їхні вірування. Реліговіди розглядають караїмізм як авраамічну релігію, що схожа до юдаїзму, але більш ліберальна за своїми вимогами до особистості. Вважається, що вона виникла у VIII столітті у сучасному Іраці в місті Кіт, що поруч із Багдадом. У релігійних джерелах караїмів також називають «ананітами» (по імені її основоположника — екзіларха Анана бен Давида). Він закликав давніх іудеїв відмовитись від Талмуду та інших книг, які є посередниками, і не зважати на тлумачення священників, а читати та інтерпретувати Святе Письмо самостійно. Тому з івриту самоназва «караїм» перекладається як «читачи» (у мн. числі). Але більш повне тлумачення цього терміну вказує ще й на голосний призов до Всевищого із самого серця людини.

Перші громади предків сучасних караїмів в Криму з'явилися у містах Солхат (Старий Крим), Кирк-Єр (Чуфут-Кале), Кафа (Феодосія), Херсонесі та Пантикапеї (Керч) у V-му столітті до хр.е. Про це свідчать караїмські некрополі в Криму. Некрополь на території печерного міста Чуфут-Кале є одним із найбільш відомих.

Але караїмські дослідники визначають чотири великих хвилі, які вплинули на формування самого етносу. Якщо спробувати узагальнити всі відомі на сьогоднішній день дослідження про походження "караїмів Європи", користуючись терміном незалежного дослідника караїмського минулого Шимона Шишмана, то можна з упевненістю сказати, що етно-конфесійний, або ж іншими словами національно-релігійний етогенез формування караїмів був багатобічний та багатосаровий. Шишман (переклад с французької) описує історичні етапи таким чином:

1. Найдавніший прошарок караїмів у Криму належить до спільноти «Синів Ізраїлю», що йде із біблійної Самарії. Вони відрізняються від самаритян - етно-релігійної громади, сформованої з мешканців Північно-Ізраїльського царства та їхніх ассирійських переселенців, а також від юдеїв, що відійшли під час будівництва Другого храму, - зберегли особливий етноконфесійний статус. Шлях переселення цих ізраїльтян був довгим і важким, пройшовши через Ассірію, Персію та Мідію. Вони осіли в Криму і на Кавказі ще до початку нашої ери. Це підтверджують архіви та документи караїмських громад, зокрема, рукописи, створені в Криму і на Кавказі, які відрізнялися від масорецького тексту, наближаючись до самаритянського або септутіагінського варіанту. У надгробних написах, зокрема, на могилі Буки сіна Іцхака Когена, датованої 702 роком від самарійського полону (6-й рік I-го століття н.е.), зафіксовано їхню ранню присутність в регіоні. Найдавніші поховання на Чуфут-Кале належать левітам (ймовірно, духовним лідерам), що сповнювали ключову роль у формуванні етноконфесійної спільноти. Ці факти свідчать, що перша караїмська громада у Криму виникла до початку нашої ери і виникла із синів Ізраїлю із Самарії, що мають тісний історичний зв'язок із цією територією. Важливо зазначити, що цю точку зору представники підтверджують історичні свідчення, зокрема, зустрічі Кирила та Мефодія з «самартяніном».

2. Другий шар караїмської історії представлений свідоцтвом рабини Петахії з Регенсбурга, який у період між XIV та XV століттями, під час своїх подорожей степами перед Кримом, розповідав про свою зустріч із групою прихильників Мойсеєвого закону. Ці послідовники не належали до юдеїв та сповідували чистий біблеїзм, не маючи знань про Талмуд, що дає підстави припустити, що вони дотримувалися застарілих або альтернативних інтерпретацій Моїсеєвого закону. Петах'я зазначив, що якби ці прихильники належали до Дому Анана, який підняв повстання проти гегемонії Талмуду в VIII–IX століттях, то Талмуд був би їм відомий. Опис подорожі належить періоду завоюваннями Салах ад-Дина у Дамаску (1174 рік) та Єрусалимом (1187 рік) [60. с. 240] .

Наступна хвиля «біблейських» послідовників - тих, хто зберігав початкову чистоту Торі та не був обтяжений фарисейсько-талмудичною ересю - була переселена з Вавілона, де юдеї відзначили руйнування Єрусалимського храму у 586 до н.е., до регіонів сучасного Іраку та Персії. Це були прихильники Священного Писання, які вже тоді мали у себе розпорядженні основні книги Ветхого Завіту, створені в часи першого храму. Частина з ними повернулася до Єрусалиму з пророком Ездрую (Езрою-писцем), а інші залишилися у Вавілоні, утворюючи за межами Обіцянської Землі спільноти на основі ветхозаветних текстів. Вони підтримували зв'язки з однодумцями з Криму та Кавказу. Ця практика поширювалася серед їхніх громад. У V столітті н.е. з таких приверженців виник «Дом Анана бен Давида», який у IX столітті підняв антифарасійське повстання, відстоюючи власну інтерпретацію.

Одночасно в регіонах Сирії та Палестини, після руйнування другого Єрусалимського храму, починається так звана «фарисейська ересь». Це реакція караїмів на домінування талмудистів, яка розвивається приблизно за 160 років до початку християнської епохи. Караїми критикували Мішну, що стала основою для фарисеїв, і звинувачували їх у спотворенні.

3. Третій шар караїмів — це вже суто ідеологічний рівень — це (ессейська) громада або громади, що мешкали у Кумрані, на берегах Мертвого моря та в Юдейській пустелі. Неподалік від початку християнської епохи ессейські общини покинули Другий Єрусалимський храм і його культ, який був осквернений через конфлікти між фарисеями (популістами, що співпрацювали з римськими окупантами) й садукеями (жрецькими-формалістами), і вирушили спочатку до Кумрані, а потім до Дамаска і за його межі, відповідно до їхньої духовної літератури. У Кумрані збереглися всі канонічні книги Ветхого Завіту, окрім книги Естер, а також частина второканонічних книг (апокрифів) та власна значна література: богослужбові гімни і псалми, коментарі до Священного Письма, іноді із апокаліптичними відтінками. Варто зазначити, що кумранські власноруч писані біблійні тексти ближчі до Септуагінти і самаритянського П'ятикнижжя, ніж до масоретського тексту Ветхого Завіту [60. с. 238].

Разом із Ветхим Заповітом ідеологічною основою Кумранської громади був насамперед «Дамаський документ» (знайдений не тільки у Кумрані, але й у Каїрській генізі; його опублікував Соломон Шехтер; саме у цьому документі громаду праведних вперше названо караїмами), а також інші тексти, у яких громада праведних — це залишки древньої біблійної ізраїльської спільноти пророка Мойсея під керівництвом когенів - священиків дому Цадока (первосвященника царя Соломона), — протиставляється «зблудженим овцям дому Ізраїля», що з часом перетворилися на іудеїв-фарисеїв, які залишили прості й ясні заповіді Тори заради схоластики та казуїстики Мишни і Талмуду.

Частина цих «кумранітів» після відходу із Святої Землі стала ранніми християнами - монотейстами, інші асимілювалися серед народів і релігій Близького Сходу, а значна частина, йдучи у підпілля на століття, відкрито підтримували антиталмудічну боротьбу дому Анана бен Давида у VIII–IX століттях.

Найяскравішим кумранітом серед караїмів XIII століття, за словами сучасного дослідника Йорама Ердера (Ізраїль), безсумнівно, був Мішаваїа аль-Укбари - народжений в Іраку, але що переїхав до Кіпру разом із своїми послідовниками. Общини «мішаваїтів» існували щонайменше до XII століття. Доречи, караїми з Кіпру вільно досягали Криму й пізніше.

4. Четвертий шар караїмів - це послідовники різних «антифарисейських» духовних обновлювальних рухів до Анана і незабаром після Анана, що виникали після того, як іслам що розповсюджується по всьому Сходу, похитнув духовний авторитет Сиро-Палестині.

Щоб глибше проникнути у зміст Святого Писання, увагу слід було звернути на граматичні правила, на форму і структуру Святого Писання. Караїми першими почали займатися єврейською граматиною. Їхні одновірці, згідно то вимог Десяти постулатів караїмської віри, які склав сам Анан бен Давид, мали обов'язок ознайомлюватися з цими правилами. Ревне вивчення Біблії пробудило в караїмських колах інтерес до перевірки та впорядкування біблійного тексту.

Доречи, ти самі примірники Тори, які складають еталон біблейського тексту сьогодні, були переписані, огласовані та збережені саме завдяки караїмської родині Бен-Ашер з Тіберії.

5. І, нарешті, п'ята хвиля караїмів - остання за часом, але не менш важлива - це прозеліти, навернені у караїмізм місіонерами Дому Анана (тобто його учнями та учнями його учнів, часто й ті, хто багато в чому не погоджувався з ученням самого Анана). До цієї групи належать тюркськомовні язичники - здебільшого з кіпчаків і хазарів, перси-мідянці та татари, семіти, араби та євреї, які раніше сповідували християнство, ортодоксальний іудаїзм і, можливо, навіть іслам.

Згодом частина слов'ян, греків і корінних народів Кавказу та Середньої Азії також прийняла караїмізм. Щодо історичних даних цієї події, то їх небагато, і, мабуть, найкращі відповіді на питання етногенезу караїмів може надати сьогодні генетика. Подібні дослідження вже ведуться, але їхні результати є лише попередніми: у більшості караїмів Європи прослідковується близькосхідний генетичний чинник, також чинники з Італії та Іспанії, Греції, Кавказу, хоча й є значний тюркський елемент.

Ми можемо казати про це з повної впевненістю, тому, що в очах караїмського духовенства, згідно до матеріалів З'їзду караїмського духовенства 18-27 червня 1917 р., яке керувало караїмською громадою Криму, Литви і Волині, що: «Караїмами називаються люди, що належали до караїмської релігії, безвідносно до походження». Але остаточне формулювання було скориговано у бік кровних зв'язків.

Караїми Криму і Кавказу не забороняли багатоженство: брали в дружини місцевих жінок, навертаючи їх у свою релігію, що не суперечило законом Священного Писання. Свідченням цього є якраз надгробні написи у Криму - у Чуфут-Кале і в Старому Криму: на могилах чоловіків зустрічаються лише давньобіблейські імена, тоді як на жіночих могилах присутні також імена не біблейські, а тюркські.

Незважаючи на різноманіття походжень, мов і навіть ідеологій, обрядів та традицій, караїми у всьому світі завжди об'єднувало одне - їхня прив'язаність

тільки до Священного Писання, тверда опозиція Талмуду та фарісейству у питаннях інтерпретації Священного Писання. Це найкраще виражено словами Анана бен Давида: «קפישו באורייתא ואל תישענו על דעתיה» («Ретельно досліджуйте Св. Писання, не покладаючись ні на чию (і мою) думку»).

Незалежно від походження, караїми всього світу завжди вважали себе релігійною уммою (עדת צדיקים)- спільнотою Праведних.

Про те Яків Дуван у «Катехизі караїмського закону» (1890 р.) пише: «Виходячи з потомства Авраама, народу Ізраїля, ми, Караїми, сповідуємо закон Мойсеїв. Назва ж Караїм походить від кореня дієслова (кара קרא) читати, слово ж (карай קראי) - читає, (караїм קראים) множ. число: читають, тобто. що дотримуються Св. Письма. Називаємося також (Бней мікра בני מקרא), тобто. сини Св. Письма. Дотримуючись точного сенсу Святого Письма, ми ніяких тлумачень, яким немає підтвердження в самому Святому Письмі, не приймаємо. Таким чином, ми зберігаємо Закон Мойсея в тому вигляді, як він був до появи Талмуду в народі Ізраїлю. Епітет ж (караїм קראים) «караїм» стали ми надавати собі з часу появи Талмуду, на відміну від талмудистів» [10. с. 22].

Основними заняттями караїмів в Криму були скотарство, торгівля, ремісництво. Але перше, що караїми будували, оселяючись на нових землях був молитовний будинок кенаса. Само слово «кенаса» (сер. або ч. рід) (כנסה) має арамейське походження і зазначає «вхід до зборів». Таким чином караїми завжди прагнули перш за все об'єднання душ.

Правління караїмських громад в будь-який історичний період складалось з трьох осіб: газзана, габая (старости, відповідального за господарську частину), та шамаша (служка, що запалює свічки), який допомагає двом іншим. Для караїмів, як і для юдеїв, доба починається від заходу сонця, а в п'ятницю у вечорі починається шабат, тобто сьомий день творіння, протягом якого не можна працювати. Служіння традиційно відбувається двічі в день. На відправі караїми мають бути без взуття, чоловіки та жінки - із покритими головами. Моляться вони окремо: чоловіки в молитовному залі на ковдрах, а для жінок у кенаса є окремий балкон, який зветься (עזרת נשים) «Езрат Нашим» (жіноча поміч).

Календар кримських караїмів починає літочислення від створення світу (до християнського літочислення додається 3760 рік). День починається з вечора. Згідно з місячним календарем, яким користуються караїми, тривалість року становить 354 дні, 8 годин та 48 хвилин. Новий рік настає наприкінці вересня зі свята Йом га-Теруа (День Трублення). Головним днем тижня є субота.

У часі Російської імперії караїми активно заявляли про себе. Офіційне визнання їх як окремого етносу було здійснене указом імператора Миколи I-го у 1837 році, коли створили Духовне управління караїмів в Євпаторії. Євпаторія стала другим за значенням центром після Чуфут-Кале. Посаду гахама, який виконував роль духовного наставника й адміністративного керівника, було офіційно затверджено. У XIX столітті культура караїмів відзначила поштовх: кримські караїми почали вирощувати тютюн і виробляти тютюнові вироби. Тютюнові фабрики відкрилися в Феодосії, Харкові, Києві, Одесі, Катеринославі, Москві, де до початку XX століття працювала більшість караїмської молоді, а також інші особи. Караїми намагалися бути не тільки гарними промисловцями, а й запроваджувати у виробничі відносини з працівниками біблейські принципи справедливості та любові до близьких. Вони відкривали усім постійним робітникам додаткові каси на кшталт пенсійного фонду, накопичувану суму з якої робітник отримував на важливі віхи свого життя (свадьба, навчання, придбання житла, або як виплата по втраті працездатності, або на випадок смерті).

Антисемітизм наприкінці XIX - початку XX століття спонукав караїмських лідерів до вивчення питання про етнічну приналежність караїмів, підтверджуючи їхню окремішність від євреїв-рабанитів. 5 січня 1939 року до Семена Дувана в Парижі надійшов документ із висновками, які доводили невинесення караїмів до єврейського етносу. Ці висновки, засновані на дослідженнях фашистських антропологів, зокрема Коррадо Джині з Італії порівнювали караїмів з ашкеназськими євреями. У майбутньому вони допомогли захистити караїмський народ від повного знищення разом із ашкеназськими євреями.

Політичні процеси, викликані Жовтневою революцією, спричинили значне скорочення чисельності караїмського населення, особливо на заході України, хоча цей процес відбувся пізніше. Західні караїмські громади, зокрема в Галичі, Луцьку, Львові та Кукізові, були невеликими через заборону змішаних шлюбів, але активно розвивали свою культуру. Тут існували історики, поети, письменники і вчені, що свідчить про високий рівень культурного життя. Втім, у 1939 році радянська влада, яка отримала контроль над цими територіями, розпочала переслідування караїмів. Після Другої світової війни та зміни західних кордонів багато молодих караїмів вийшли до Польщі, що привело до поступового зникнення традиційних громад в Україні. У межах Української РСР караїми не мали можливості для створення культурного та релігійного життя.

Після розпаду Радянського Союзу караїми почали репатріацію в Ізраїль. Окупація Криму та Донбасу у 2014 році прискорила цей процес. А після початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну, караїми були змушені стати також біженцями у Європі, США, Канаді, Туреччині... Багато з караїмських родин опинилися розлученими зі своїми родичами, що залишилися на окупованих територіях, а самі стали внутрішніми переселенцями у західних частинах України.

Станом на зараз більшість представників караїмського етносу мешкає у нині окупованому Криму, Мелітополі, решта живуть у містах: Харків, Київ, Дніпро, Одеса, Миколаїв, Херсон, та на Івано-Франківщині. Сьогодні караїми є одним із найменш чисельних корінних народів України. Згідно з переписом населення 2001 року, в Україні лише 1196 осіб ідентифікували себе як караїми. Можна казати, що в Україні залишилися не більше 200 караїмів на вільній частині України, і ще десь до 500 в Криму, Мелітополі та Бердянську.

Караїми активно беруть участь у захисті України від ворога на фронті, а також у волонтерських проектах. Нажаль, є нагороджені посмертно...

1.2. Традиційна духовність караїмів як джерело психологічної стабільності і подолання кризових станів

Як ми вже казали у пункті 1.1, караїми України - це етнічна група, яка має своє походження з декількох хвиль стародавніх духовно-філософських громад сповідувачей духовних традицій з давнього Ізраїлю а також місцевих аборигенів півострову Крим, Кавказу та Східної Європи. Безцінним з точки зору психологічних досліджень є саме то, що караїми України протягом тисячоліть зберігали свою багатопланову культуру та духовні традиції в своєму закритому колі. І зараз тільки прийшов час подивитися та дослідити на практиці ті самі цінності та філософські концепції які допомагали караїмам долати численні виклики долі, зберігати довголіття, здоровий глузд, імунітет, бути щасливими у сімейних стосунках, сміливими та підприємливими у бізнесі.

На протязі всього існування – більш ніж 2 тисячі років караїми здобули славу як люди благородні, добродішні та праведні. Відомий мандрівник середньовіччя Евлія Челебі у своїх подорожах згадує караїмську громаду в Чуфкт-Кале поблизу від Бахчисараю як «עדת צדיקים» (едат чаддікім) «громаду праведників». Самі караїми називали себе בני מקרא (Бней Микра) – «Сини Писання» або בני אור (Бней Ор) Сини Світла.

Основним заповітом для караїмів завжди залишилися Десять Заповідей Тори – П'ятикніжжя Мойсеєва. Важливим додатком для розуміння караїмських духовних текстів – є те, що ім'я Всевищого, яке складається з чотирьох літер יהוה (тетраграмматон), не можна проголошувати. Тому замість його промовляють слово - עדוני «Адонай» (Господин мій) [52. с. 12].

За караїмським вихованням у душі виконання цих законів караїмського життя пильнувала уся громада. Навить само слово «Едат чаддікім» насправді треба було б перекласти як «Поручительство праведних». Тому усі в такій громаді є поручителями один за одного.

Наведемо для розуміння етичного закону караїмської спільноти таблицю 1.1.

Десять Заповідей Тори як основа традиційної духовності караїмів[

Назва заповідей за порядком	Переклад та зміст заповідей
1	2
Перша заповідь הַדְּבָר הָרִאשׁוֹן	<p>Я יהוה, Бог твій, що вивів тебе з Єгипетської землі, з дому неволі.</p> <p>אֲנִכִּי יְהוָה אֱלֹהֶיךָ אֲשֶׁר הוֹצֵאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מִבֵּית עֲבָדִים:</p>
Друга заповідь הַדְּבָר הַשֵּׁנִי	<p>Не буде в тебе інших богів, крім мене.</p> <p>Не робитимеш собі ніякого тесаного боввана, подобину того, що на небі вгорі, ані того, що на землі внизу, ні того, що в водах під землею.</p> <p>Не падатимеш ниць перед ними й не служитимеш їм, бо Я יהוה, Бог твій, ревнивий Бог, що караю беззаконня батьків на дітях до третього й четвертого покоління, тих, що ненавидять мене, і творю милість до тисячного покоління тим, що люблять мене й мої заповіді бережуть.</p> <p>לֹא תַעֲשֶׂה לְךָ פֶסֶל וְכָל תְּמוּנָה אֲשֶׁר בַּשָּׁמַיִם מִמַּעַל וְאֲשֶׁר בָּאָרֶץ מִתַּחַת וְאֲשֶׁר בַּמַּיִם מִתַּחַת לָאָרֶץ:</p> <p>לֹא תִשְׁתַּחֲוֶה לָהֶם וְלֹא תַעֲבֹדֵם כִּי אֲנִכִּי יְהוָה אֱלֹהֶיךָ אֵל קַנָּא פֶקֶד עֵוֹן אָבֹת עַל בְּנֵי עַל שְׁלֹשִׁים וְעַל רְבַעִים לְשָׁנָאִי:</p> <p>וְעֵשָׂה חֶסֶד לְאֶלְפִים לְאֶהֱבִי וּלְשִׁמְרֵי מִצְוֹתַי:</p>
Третя заповідь הַדְּבָר הַשְּׁלִישִׁי	<p>Не прикликатимеш імені יהוה, Бога твого, марно, бо не пустить יהוה безкарно того, хто приликує його ім'я марно.</p> <p>לֹא תִשָּׂא אֶת שֵׁם יְהוָה אֱלֹהֶיךָ לְשׁוֹא כִּי לֹא יִנְקָה יְהוָה אֶת אֲשֶׁר יִשָּׂא אֶת שְׁמוֹ לְשׁוֹא:</p>

Продовження таблиці 1.1

1	2
<p>Четверта заповідь</p> <p>הַדְּבָר הָרְבִיעִי</p>	<p>Пам'ятай на день суботній, щоб святити його.</p> <p>Шість днів працюватимеш і робитимеш всяке діло твоє.</p> <p>День же сьомий – субота на честь יהוה, Бога твого; не робитимеш ніякого діла сам, ані син твій, ані дочка твоя, ані раб твій, ані рабиня твоя; худоба твоя, ані прихोцько твій, що перебуває у брамах твоїх. Бо шість днів творив יהוה небо і землю й море, і все, що в них, а сьомого дня відпочив; тим і благословив יהוה день суботній і освятив його.</p> <p>שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲבֹד וְעָשִׂיתָ כָּל מְלָאכָתְךָ: וַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שָׁבַת לַיהוָה אֱלֹהֶיךָ לֹא תַעֲשֶׂה כָּל מְלָאכָה אַתָּה וּבִנְךָ וּבִתְךָ עֹבֵדְךָ וְאַמְתֶּךָ וּבְהֵמָתְךָ וְגֵרְךָ אֲשֶׁר בְּשַׁעְרֶיךָ: כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה יְהוָה אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ אֶת הַיָּם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר בָּם וַיָּנַח בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי עַל כֵּן בֵּרַךְ יְהוָה אֶת יוֹם הַשָּׁבַת וַיְקַדְּשֶׁהוּ:</p>
<p>П'ята заповідь</p> <p>הַדְּבָר הַחֲמִישִׁי</p>	<p>Шануй твого батька і матір твою, щоб довголітній був ти на землі, що יהוה, Бог твій, дасть тобі.</p> <p>כִּבֵּד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ לְמַעַן יֵאָרְכוֹן יְמֶיךָ עַל הָאָדָמָה אֲשֶׁר יְהוָה אֱלֹהֶיךָ גִּתָּן לָךְ:</p>
<p>Шоста заповідь</p> <p>הַדְּבָר הַשִּׁשִּׁי</p>	<p>Не вбиватимеш.</p> <p>לֹא תִרְצַח:</p>
<p>Сьома заповідь</p> <p>הַדְּבָר הַשְּׁבִיעִי</p>	<p>Не чужоложитимеш.</p> <p>לֹא תִנְאָף:</p>
<p>Восьма заповідь</p> <p>הַדְּבָר הַשְּׁמִינִי</p>	<p>Не крастимеш.</p> <p>לֹא תִגְנוֹב</p>

1	2
Дев'ята заповідь הַדְּבָר הַתְּשִׁיעִי	Не свідкуватимеш у злобу своєму на ближнього твого. לֹא תַעֲנֶה בְּרֵעֶךָ עַד שָׂקָר:
Десята заповідь הַדְּבָר הָעֲשִׂירִי	Не зазіхатимеш на дім ближнього твого; не пожадатимеш жінки ближнього твого, ані раба його, ані рабині його, ані вола його, ані віслюка його, ані чого-небудь, що належало б ближньому твоєму. לֹא תִחַמַּד אִשָּׁת רֵעֶךָ וְעַבְדוֹ וְאִמָּתוֹ וְשׂוֹרוֹ וְחִמְרוֹ וְכָל אֲשֶׁר לְרֵעֶךָ:

Хлопчики починали вчити Тору з 8 років у школах (мідрашах). А до того вони бачили гарний приклад у своїх родинах, де їх виховували жінки. А після 8-ми років хлопчик вже потрапляв під опіку та виховання батька та старших братів.

Треба зауважити той важливий факт, що суспільство чоловіків та жінок були в більшості своєї відокремлені оди від одного. В будинках були організовані окремі половини жінок, куди чоловіки не заходили. Жінки у прибраному вигляді з'являлися на половині чоловіків по запрошенню батька або старшого у родині чоловіка. Чоловіки не повинні були бачити жінок у неприбраному вигляді та у часи хвороби або місячних. Це підіймало жінку на висоту поваги. Не можна було не поважно відноситися до жінки. Навить громада пильнувала та старші люди мали право спитати, чому в чоловіка жінка ходить не весела? Чи може він не знає як їй догодити? Це було б соромно.

Але у чоловічому колі завжди намагалися бути веселими та радісними, жартували один над одним, співали жартівливі пісні. Ми маємо приклади караїмського фольклору, який показує жартівливість та гумор відношення до складних життєвих ситуацій.

На жіночій половині також не було нудно. Жінки збиралися у лазнях у п'ятницях зранку до обіду. Брали з собою їжу та напої, пригощали одна одну та виглядали гарну наречену для своїх синів. Гарно вдягалися й шли у вечорі в

кенаса. Там для жінок завжди є спеціальні балкони та галереї над основним молитовним залом, де моляться чоловіки сидячи на килимах по-турецьки.

Тут потрібно звернути увагу на цю важливу деталь: караїми завжди наполягали, що молитися треба тільки сидячі на землі і роззувшись. Можна подумати, що ця традиція склалася з того, що караїми жили поміж східних народів, які у своїй культурі не мали традицій використовувати меблі. Але це не випадково. Як що ми звернемося до канону молитов, то завжди у каноні звертається увага на зв'язок людини з землею. Основу літургії караїмів складають Псалми царя Давида:

Молитва газзана перед кіотом

«מי אנכי עפר ואפר»

(Хто я? Прах та попіл?)

«Чи можу я, порох та попіл, тлін і мізерія, веремія та мірмідон
сподобитися постати з молитвою перед Царем великим і преславним,
вознесеним і звеличеним, ім'я якого Великий і Преславний -
Царем над Царями, Святим, благословен Він,
Першоджерелом всіх джерел, причиною всіх причин?
Але покладаюся на велике милосердя Його, бо він милостивий до творинь Своїх
і благоволить до молитов і благань рабів своїх.
Як сказано: Превічний близький всім, хто взиває до Нього,
хто правдою кличе Його.
Волю тих, хто боїться Його, Він сповняє,
і благання їх чує та їм допомагає.
Ти, що молитви вислухуєш, всяке тіло до Тебе приходять!» [17. с. 18].

Після проголошення газаном запити: «Хто я?» Він вбирається у біле покривало -таліт (טלית), який має кутаси (цицит – і кримському діалекти

караїмської мови - чічіт) з чотирьох кінців з білих та блакитних ніток, сплетених між собою. Заповіт вбиратися у цицит ми знаходимо у Торі в книзі Бамідбар (Числа) 15:37-41.

לז ויאמר יהוה אל-מִשֶׁה לֵאמֹר
 לח דבר אל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם וַעֲשׂוּ לָהֶם צִיצִית עַל-כַּנְּפֵי בְּגָדֵיהֶם לְדֹרֹתָם וּנְתַנּוּ
 עַל-צִיצִית הַכַּנֹּף פֶּתִיל תְּכֵלֶת
 לט וְהָיָה לָכֶם לְצִיצִית וּרְאִיתֶם אֹתוֹ וּזְכַרְתֶּם אֶת-כָּל-מִצְוֹת יְהוָה וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם וְלֹא-תִתּוּרוּ אַחֲרַי
 לְבַבְכֶם וְאַחֲרַי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר-אַתֶּם זָנִים אַחֲרֵיהֶם
 מ לִמְעַן תִּזְכְּרוּ וַעֲשִׂיתֶם אֶת-כָּל-מִצְוֹתַי וְהָיִיתֶם קְדוֹשִׁים לֵאלֹהֵיכֶם
 מא אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לִהְיוֹת לָכֶם לֵאלֹהִים אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם

37. І сказав Господь Мойсеєві, говорячи:

38. «Промов до синів Ізраїлю і скажи їм: Нехай зроблять собі цицит (кісточки) на крилах одягу свого у всі покоління свої, і нехай дадуть на цицит крила нитку з тхелету (небесно-синьої вовни).

39. І буде це для вас цицит, і ви будете дивитися на нього і пам'ятати всі заповіді Господа, і будете виконувати їх, і не будете блукати за серцем своїм і за очима своїми, за якими ви схильні блудити.

40. Щоб ви пам'ятали і виконували всі Мої заповіді, і були святими для Бога вашого.

41. Я — Господь, Бог ваш, Який вивів вас із землі Єгипетської, щоб бути вам Богом. Я — Господь, Бог ваш».

І так, звернемо увагу на те, що за кабалістичним змітом біле покривало є символ божої присутності та захисту. Білі нитки (לבן) мають значення духовного сходу енергії (світло хасадім) альтруїзму – безпричинної любові, милосердя. А блакитна нитка (תכלת) – повинна нагадувати про єдність всіх душ і всього Творіння у Єдиному Творці. Це надає відчувати енергію мудрості (світло хохма). То, що біла і блакитна нитки переплітаються разом символізує почергове схождение у нашу реальність властивостей альтруїзму і мудрості. Такий намір

заспокоює, надає впевненості. Людина відчуває себе посередником між «небом» та «землею» - між матерією нашого світу і вищим безкінечним проявленням Творця Всесвіту, який є добрим і творить тільки добро, і милість його до своїх створень вічна.

Намір та бажання людини, яка розуміє мету свого життя в тім щоби стати подібним Творцю в свідомості тут і зараз, не як тварини, а як вищого розуму, який створює усю реальність. Тому молитва караїма складається у тому, щоб вийти у розуміння надсвідомості і прийняти замість свого матеріального розуміння та судження про навколишній світ, яке базується на п'яти органах почуттів (нюх, смак, дотик, слух, зір). Не тільки одна людина, але уся громада разом просить, щоб бог дав їм своє світло, та свою правду (відчуття реальності), своє розуміння. Таким чином людина підіймається у намірі прийняти свідомості вищих планів, яка витягує його з відчуття егоцентризму.

Псалми Царя Давида: 43.3

שְׁלַח-אֲוֶרֶךְ אֶצְמִתָּהּ הַמָּה יְנַחֲמֵי יְבִיאֵנִי אֶל-הַר-קְדְּשֶׁךָ וְאֶל-מִשְׁכְּנֹתֶיךָ 3

3. Пішли Своє світло та правду Свою, вони мене будуть провадити, вони запровадять мене до Твоєї святої гори та до місць пробування Твого.

Свята гора, яку згадують у Торі має глибокий кабалістичний зміст: **הר** (гар) — гора. У кабалі символізує велику перешкоду, егоїзм, який відділяє людину від Творця. "Гора" часто асоціюється з поняттям "гора Синай", яка символізує егоїзм (гора ненависті моєї), що має бути подоланий на шляху до духовного підйому. **לָהָר** (легарер) — піднімати, підіймати на гору, також "розмірковувати", "замишляти". У кабалі це може означати внутрішній рух до подолання власного егоїзму, прагнення піднятися над своїми бажаннями заради досягнення зв'язку з Творцем.

Ці слова у кабалістичному контексті пов'язані з поняттями егоїзму (гора), внутрішньої роботи над собою (підніматися, долати), а також наслідків занурення в егоїзм (віддалення, "проклятість").

Порядок молитви складається з чотирьох частин, так же як ім'я Предвічного з чотирьох букв (יהוה), кожна з яких має свій зміст.

Перша частина — звеличення Всевишнього, Який є Царем усіх царів, Богом воїнств, джерелом усіх джерел...

Друга частина — подячна. Людина, щоб наблизитися до властивостей свого Творця, повинна усвідомлювати, що все, що вона має у своєму житті, отримує лише з цього єдиного джерела, яке наповнює всі її потреби.

Третя частина — прохальна. Усвідомлюючи свою недосконалість перед нескінченною силою альтруїзму й безмежної любові до всього Творіння, людина просить свого Творця виправити її недосконалість так, як це може зробити тільки Він. Адже саме творіння не може мати знання про завершений етап задуму Творця.

І, нарешті, четверта частина молитви — ствердження впевненості у тому, що Творець чує прохання свого Творіння й завжди дає відповідь на щирі молитви відповідно до істинного наміру серця людини. І немає сумніву в найкращому й наймудрішому управлінні Творця.

Відомий караїмський вчений археолог Аврагам Самуїлович Фіркович, який народився у Луьку в 1787 році, а помер в Криму в Чуфут Кале 1874 році, у своїй книзі «Маса у меріва» («Спокуса та сварка»), видана в місті Гезльов (Євпаторія) у 1838 році пише в одному з перших віршів о своїй місії просвітництва караїмів [92. с. 22].

Таблиця 1.2

Вірш А. Фірковича з книги «Маса у меріва» 1838

Переклад	Оригінал (давньоєврейська)
«З часів далекого і незвіданого до незліченних небес, З однієї глини ми створені, Одне знання дано нам.»	"מזמן לא כביר ועד בלתי שמים כי מחמר אחד בנבראנו ודת אחת נתנה לנו."
І закінчує вірш такими рядками:	
«Їхнє прагнення - наближення, Навіть якщо вони не почують мене.»	"קרבתן יחפצו ואף אם דברי לא ימלצו"

Караїмські віровчителі завжди проводили червоною ниткою обов'язок кожної людини завжди пам'ятати, що усі люди є частиною одного Єдиного Творця, незалежно від кольору шкіри та віросповідання. Усі часті однієї душі Адама, який є першотворенням. Тому, заповідь : «І люби ближнього свого, як самого себе...» (Тора. книга. Ваікра. Гл.19.п.18) караїми відносять до кожної живої істоти, яка є поруч. Тому що кожна жива душа тремтить перед своїм творцем.

Відомий поет, газан та філософ Ісак бен Шломо Ель-Дур, який керував громадою караїмів в Чуфут Кале у кінці XVIII - поч. XIX століття створив філософський вірш «Йочер Оламим» («Творець Всесвітів»), у якому переказує перші глави книзі «Берешіт» (Битіє) де наводиться оповідання про створення Всесвіту Єдиним Творцем всього сущого.

Він пише про створення однієї єдиної душі, з якої взагалі створено все життя [12:01]. Переклад фрагменту цього вірша наведено у Таблиці 1.3:

Таблиця 1.3

«Йочер Оламим» Ісак бен Шломо Ель-Дур

Переклад	Орінал (давньоєврейська)
«Живу та святу	«ה' וקדישא»
Проявив сушу	הראה יבשה
Бути єдною душою -	להיות כל נפשא -
В третій день суботи.»	«שלישי בשבת.»

Коли людина прокидається у ранку, перше, що вона має зробити – це зміцнити свій зв'язок з надсвідомим – зі своїм духовним корінням. Текст молитви після пробудження ми бачимо у Збірці Суботніх Молитов, виданих у 2002-му році газзаном Д. Терьякі в Євпаторії:

«Молитва після пробудження

Дякую Тобі, Царю Вічносущій,
Що з милості Твоєї
Ти повернув мені
Душу мою.
І весь час,
Поки що душа моя в мені,

Можна ще додати:

Батько наш небесний,
Нехай буде благословенне Ім'я Твоє!
І нехай зміцниться царство Твоє
І воля Твоя на небі вгорі
І землі внизу.
Хліб щоденний даруй нам.

Я славлю Ім'я Твоє!

І пробач гріхи наші.
Від прямих шляхів
Не веди нас.
Врятуй від губителя.
І не дай нам блукати за міражами.
Амен!»

«Блукати за міражами», то є йти за змістом обставин та образів матеріального світу, який ми аналізуємо завдяки 5-ма аналізаторам (очі, ніс, язик, шкіра, вуха). Матеріальний світ насправді є ілюзією нашого світосприйняття на рівні нашої недосконалості. Згідно до кабалістичного змісту, мета життя людини у втіленні - прийти до ступеню усвідомленості, щоб завжди прагнути досягнути властивостей сприйняття реальності з погляду його Творця -Доброго, Який Створює Одне Лише Добро. Тому той, хто спроможний у всякому стані виправдовувати Творця, як такого, що творить лише добро – зветься чаддік (цаддік) – від слова (להצדיק) леаддік – виправдовувати (Творця).

Звернемо особливу увагу на слово «Амен» (אמן), яким закінчується кожна молитва. Для цього ми спочатку розглянемо, що саме є молитвою, згідно до кабалістичного змісту. Розберемо детальніше закодовані змісти в оригінальних джерелах в Таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Зміст та склад ствердження «Амен» в оригінальних джерелах

Однокореневі слова, які поширюють зміст	Переклад (укр.)	Поширений зміст	Транслітерація (укр.)	Оригінал (іврит)
1	2	3	4	5
אמן (Амен) - Істинно, вірно	Вірувати (віра, впевненість)	לאמין (אמונה)	Амен	אמן
'א (Алеф) – літера з якої починається створення світу. Вона складається з трьох елементів: літера (йуд) ' , літера 'ו(вав), літера פ ' (йуд). Перша літера «йуд» належить до духовного світу, літера «вав» - це екран, який	Бог, дух, божество	א	Алеф	א

поділяє духовний і матеріальний світ, і остання літера «йуд» належить вже до нашого матеріального світу. יהוה (Елогім) – Єдиний у множені, той хто створив Всесвіт за Біблією (Торой)				
מלך (Мелак) - властитель מ' – מוח (моах) – мозг, разум ל' – לב (лев) – серце כ' – כבד (кавед) – печень (уважение, важливість)	Цар, Властитель	מלך	Мем	מ
נאמן (нааман) – вірний, אמונה (імуна) – віра, впевненість, Immunity (анг.) - імунітет	Вірний, істинний	נאמן	Нун	ן

Слово молитва – «тефила» (תפילה) виходить від дієслова Легитпалель (להתפלל – судити себе самого). Це визначає необхідність проводити постійну саморефлексію щодо свого сучасного емоційно-духовного стану та порівняти його з виправленою моделлю повного виправдання Творця - відчувати тільки радість та любов до всього світу. Після того як мітпалель (מתפלל - людина яка молиться) провів самодіагностику свого емоційного стану, він звертається з проханням до свого надсвідомого – Господа (אל מלך – духовній цар).

Після того, як людина звертається з щирою молитвою, тобто передає своє бажання до вищого плану, він закріплює та підтверджує своє бажання, тобто ставить «духовну підпис», після якої вищий план отримує на реалізацію наказ людини, як творця своєї реальності. Таким духовним підписом- є слово «Амен».

Само слово Амен (אמן) має глибокий зміст. Воно складається з трьох літер מ' א' ה'. Ми можемо дослідити практичний зміст цього «підпису», який як програмний код дає старт до втілення самої програми в дію.

Таким чином ми бачимо, що у слові Амен (אמן) закодована програма впливу на зміну емоційного та фізичного стану людини. У деяких молитвах слово «Амен» наприкінці повторюється двічі: «Амен ве амен!». Це свідчить про наказ істинного наміру, який буде почутий і в духовному святі і також в матеріальному світі.

Звернемо увагу на три енергетичні вузла нашого фізичного тіла, які безпосередньо зв'язані з енергетичною конструкцією душі і духа: мозок, серце, печінка. Здавніни кажуть не марно, що наш тваринний «мозок» насправді знаходиться у животі, і саме він відповідає за тваринні інстинкти людини.

Зараз ми ще глибше зануримося в психологічні практики культурного коду караїмів, як носіїв давньо-біблейської релігії. Давайте знову звернемося до самого поширеного духовного джерела, який є мабуть в кожній родині в тому або іншому вигляді. Ми кажемо про Тору, або першу частину Біблії, яка має назву «Старий Завіт». Натомість щоб зрозуміти його зміст, яких сховано за зовнішнім змістом, треба добре розуміти давню-єврейську мову оригіналу тексту. Саме тому обов'язком караїма було вивчати цю мову з самого малого віку і до кінця життя, а також самому «шукати» у Святому Письмі, не покладаючись на перекази та переклади.

І тут зміст Тори починає розкриватися з суто психологічного боку, як інструкція до прямого зв'язку з «надсвідомим», коли людина стає спроможною бути «Творцем свого світу». Ця тема досліджена авторкою роботи самостійно, спираючись на багаторічний особистий досвід дослідження історії та духовності караїмського етносу, представницею якого вона є сама.

Караїми дуже строго відносились до дотримання заповіді освячення шабата (Субота - сьомий день Створення Всесвіту), навчали дітей шанувати день шабату, не робити ніякої повсякденної справи, а лише відпочивати і радіти.

Розберемо заповідь 4-ту з 10 Заповідей Тори, які Моше (Мойсей) отримав від Всевищого безпосередньо та передав народові Ізраїлю (Тора книга 2 «Вихід» 20:8): «Пам'ятай день суботній, щоб святити його! Шість днів працею і роби всю працю свою, а день сьомий — субота для Господа, Бога твого: не роби жодної праці ти, і син твій, та дочка твоя, раб твій та рабиня твоя, і худоба твоя, і приходько твій, що в брамах твоїх. Бо шість днів творив Господь небо та землю, море та все, що в них, а дня сьомого спочив; тому поблагословив Господь день суботній і освятив його».

Звернемося до мови оригіналу (давньоєврейської):

"זָכוֹר אֶת-יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ:
 שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲבֹד וְעָשָׂה יְהוָה כָּל-מְלַאכְתּוֹ:
 וַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבָּת
 לַיהוָה אֱלֹהֶיךָ לְאַתֵּמְעֶשֶׂה כָּל-מְלַאכָה אַתָּה
 וּבְנֵי-וְיִבְתְּךָ עִבְדֶּךָ וְאַמְתֶּךָ וּבְהֵמָּה וְגַרְךָ אֲשֶׁר בְּשַׁעְרֶיךָ:
 כִּי שֵׁשֶׁת-יָמִים עָשָׂה יְהוָה אֶת-הַשָּׁמַיִם וְאֶת-הָאָרֶץ אֶת-הַיָּם וְאֶת-כָּל-אֲשֶׁר-בָּם וַיָּנַח בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי עַל-כֵּן
 בֵּרַךְ יְהוָה אֶת-יוֹם הַשַּׁבָּת וַיְקַדְּשֵׁהוּ:"

Поширення релігійних термінів, які ми виокремили жирним шрифтом, на психологічний контекст та перспективи надсвідомого продемонструємо у таблиці. Додамо до кращого розуміння, що слово день (יום) в івриті в лінгвістичному розумінні має декілька значень. Одно з яких є день (доба), а інше – якась міра чи порція (вміст обсягу роботи).

Таблиця 1.5

Психофізіологічний контекст в заповіді про дотримання шабату

Психофізіологічний контекст	Переклад дослівний	Релігійна лексика заповіді
1	2	3
Звернення "Свідомого" до "несвідомого". Свідоме наказує підсвідомості відпочивати: «не роби жодної праці ти...»	Ти (мест. 2-го л., од. ч. р.)	אתה
Чоловіче та жіноче джерело - раціональний та емоційний інтелект мозку (син та дочка)	Сін твій – Дочка твоя	בןך-בתך
Лімбічна система, яка опрацьовує задоволення (заробіток) несвідомого на рівні емоцій та почуттів.	Робітник твій	עבדך
В даному контексті не «мати», а матеріальна частина Всесвіту – реальність (правда твоя). Свідомість отримує вказівку не оцінювати реальність (співпадає з 6-ю чакрою Аджной в ведичній традиції)	Мати твоя = Реальність твоя	אמתך
Рептильний (тваринний) мозок, який націлено на виживання фізичної істоти (фізичного тіла, яке смертне).	Худоба твоя, яка смертна	בהמתך
Між двома півкулями мозку знаходиться шишковидне тіло (Епіфіс). Скрізь цю точку	Мешканець твій в брамах твоїх	גרך אשר בשערך

спостерігає за реальністю «Спостерігач», який є частиною Духа (Ruach) (Надсвідоме).		
У Надсвідомому (в духовній площині) відкриваються всі безкінечні варіанти задоволення бажань: всі небеса(альтруїстичні наміри) і вся земля (егоїстичні наміри). Слово небеса («шамаїм») розкриває нам множинність імен Творця. А слово земля («арец») відноситься до дієслова «бажати», тобто всі варіанти бажання задовольнити своє его.	Всі небеса і вся земля	את השמיים ואת הארץ

Продовження таблиці 1.5

1	2	3
Шість енергоцентрів, шість «ємкостей», в яких відбувається праця над опрацюванням емоційного досвіду душі. В ведичній традиції відповідає шістьом «чакрам».	Шість днів (також ємкостей)	שישה יום
Після опрацювання в 6-ті енергетичних центрах, які відповідають різним рівням праці над психічними реакціями. Коли психіка заспокоюється через медитативну працю зі свідомістю та підсвідомістю, «Спостерігач» відпочиває.	Заспокоїться в сьомий день	ינה ביום שביעי
Дух (Надсвідоме) прийняв досвід роботи Свідомісті та Несвідомого. І може в заспокійливому стані психіки створити запит на формування нової реальності, в співвідношені до стадії виправлення Творця і довіри Йому.	Благословив Превічний день шабату і освятив його	ברך: יהיה את יום שבת ויקדושהו

Додамо ще, що заповідь про шанування шабату починається зі слів: «Пам'ятай день суботній». В оригіналі використовується слово «Зкор ет йом га-шабат» (זכור). Тобто пам'ятай те що ти вже знав – свій колишній стан. А в іншому місті, в «Книзі Дварим», вже використовується дієслово «шануй» (день суботній).

Таким чином ми бачим вбудовану медитаційну практику в текст Святого Письма. І можемо підтвердити, що не випадково караїми називали Тору – Законом, а точніше Інструкцією для з'єднання з Богом.

"Наріжним каменем" у караїмській духовній філософії є тема Створення Всесвіту та Едемського Саду, що описуються в перших розділах Тори. З'ясування цих понять у духовному присвячено чимало фундаментальних праць найшанованіших караїмських філософів та богословів середньовіччя. Вважається, що якщо людина здатна філософсько поринути у ці поняття через тексти Святого Письма, то їй відкривається найвища мудрість буття (Таблиця 1.6).

Таблиця 1.6

Перший вірш Тори про створення Всесвіту (книга Берешит 1:1)

Психофізіологічний контекст	Переклад дослівний	Релігійна лексика оригіналу заповіді
1	2	3
Акт Творіння починається з з'ясування таких концепцій як «Верх і Низ», «Небо і Земля», «Дух і Матерія», Альтруїстичний намір любові та Бажання насолоди свого еґо.	«Берешит бара Елохім ет га-шамаїм ве-ет га-арец.» «На початку Бог створив небо та землю»	בְּרֵאשִׁית בָּרָא אֱלֹהִים אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ
З'ясування вищого замислу. Підйом свідомості вище всього що людина взагалі може розуміти своїм еґоїстичним розумом.	«Бе-Решит»- на початку. На початку всього, найголовніше ніж все, що може бути взагалі.	בְּרֵאשִׁית
Перехід до ствердження, що Творець створив все самим кращім чином, до якого свідомість людини не може дійти. Але розкривається стан впевненості, що насправді реальність гарна, а світ добрий до людини. Це саме затишне і спокійне місце буття.	«Бара» - створив. Та сама ідеальна форма, яка може співвідноситися зі станом абсолютного здоров'я, еталонного стану (בריאות – здоров'я) .	בָּרָא

Розуміння, що найвищій стан, в якому людина здатна бути подібна Творцю – це з'єднання з іншими в альтруїстичному намірі.	«Елогім» - боги. Божественність в його єдності і множині одночасно.	אלהים
Розуміння, що людина сама здатна обирати всі альтруїстичні бажання любові і нема їм кінця.	«Ет га-шамаїм» - ці небеса. Безкінечні альтруїстичні бажання, або ще кажуть – «ці імена Творця», який «Добрий і Творить Лише Добро».	את השמים

Продовження таблиці 1.6

1	2	3
Людина розуміє, що в ньому разом із безкінечними бажанням любові, є також безкінечний біг до самонасолоди – обернути всі «матеріальні», «рослинні», «тваринні» та «духовні» ресурси для самонасолоди, не залишаючи їх нікому іншому, не визнаючи права близького на любов Всевищого. І в цьому є також його воля. Зі всіма наслідками цих намірів.	«Ве ет га-Арец» - і цю землю. Або ще глибше розкриваємо зміст «Арец» - бажання насолоджуватися самому.	ואת הארץ

Звернемо і ми увагу на рядки про створення Всесвіту. Вони є натяк створення трансперсональних і трансмутационних "лінз" фізичної дійсності.

Хмара молячого (мітпалеля) в чичит - це заклик одягнення верхнього божественного "чоловічого" тетраїдра. У двовимірній проекції ми знаємо його як верхній трикутник шестикутної зірки, яку широко прийнято називати "Зіркою Давида" або "Щитом Давида" (Маген Давид - у караїмській та єврейській традиції).

"Я порох і попіл..." - це підготовка матеріального земного аспекту - прояснення "жіночого" тетраїдра, якого в двовимірній площині ми знаємо як

нижній трикутник, що піднімається від нижньої вершини Зірки Давида і розширюється вгору.

Після завершення з'ясування злиття Верхнього та Нижнього божественних засад духовного та матеріального світу, утворюється енергетична структура, звана "Меркаба". Термін Меркаба (івр. מְרֻקָבָה, «колісниця») має глибоке коріння в єврейському містицизмі (юдаїзмі) та сучасній езотериці, де він розглядається як інструмент духовного піднесення та сакральної геометрії. В юдейській традиції Меркаба - це «Божественна колісниця-трон», описана в видінні пророка Єзекіїля (Єз. 1:4-28).

Форма Меркаби - геометрично це зірчастий тетраедр - об'єднання двох тривимірних пірамід, що вставлені одна в одну. Це символізує ідеальний баланс чоловічої та жіночої енергій, неба і землі. Зображення структури Меркаби ми можемо зустріти як унури караїмських кенас, так і зовні. Дуже часто зображення Зірки Давида (Меркаби) ми зустрічаємо у візерунках та накресленнях на караїмських цвинтарях.

Часто інтерпретується через давньоєгипетські корені: Мер (світло), Ка (дух), Ва (тіло) — транспортний засіб, що об'єднує їх (Рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Енергетична структура «Меркаба» - Маген Давид.

Фізіологічний та енергетичний вплив активації Меркаби через медитацію вважається процесом, що налаштовує організм на високочастотні вібрації.

Форма тетраедра впливає на енергетичне поле (ауру) людини, допомагаючи відновити її структуру та захистити від негативних впливів.

Практики з Меркабою спрямовані на синхронізацію роботи лівої та правої півкуль мозку, що покращує когнітивні функції та емоційну стабільність.

Фізичне здоров'я: Вважається, що це допомагає зняти енергетичні блоки, зменшити стрес і сприяє загальному оздоровленню організму через гармонізацію внутрішніх ритмів.

Але робота того, хто молиться на цьому, не закінчується. Це лише підготовка до вищого стану злиття з Божественним - побудова "Єрусалиму". Зауважимо, для караїмів обов'язковою умовою духовної праці є колективна молитва. Допущення до суспільної молитви становить не менше 10 караїмів, інакше двері кенаса не відчиняли, а, ті що прийшли, молилися у дворі. У минулі часи до меньяну (мінімуму для колективної молитви) допускалися лише чоловіки. Проте в останні часи, дозволено стало рахувати і жінок.

Доречі, у караїмів здійснювати релігійні обряди, а також бути духовними лідерами та вчителями можуть як чоловіки, так і жінки. Однак за фізіологічними обмеженнями жінки відокремлені від виконання ритуалів, пов'язаних із безпосереднім торканням до сувоїв Тори. Також жінкам не належить співати для чоловіків і читати чоловікам громадські проповіді. Однак чоловіки завжди прислухалися до думки жінок і відчували їхню присутність під час молитовних зборів.

Єрусалим – це не географічне місце – це духовний стан з якого тільки починається робота над зміною колективної надсвідомості. До цієї роботи можна приступати лише досягнувши разом колективного почуття радості та єднання бо сказано у Псалмах Царя Давида: «Служіть Господу в радості!». Психофізіологічний зміст віршів глави Тори «Кі Таво» наведемо у Таблиці 1.7.

Психофізіологічний зміст віршів глави Тори «Кі Таво»

Дварім (Повторення закону), розділ 28, вірші 47,48

Психофізіологічний контекст	Переклад дослівний	Релігійна лексика оригіналу заповіді
1	2	3
Наказ для необхідності досягнення стану «радості» для справжнього налаштування на взаємозв'язок з Надсвідомим.	(Івду ет-Адонай бе-сімха) - Служіть Господу в радості!	עֲבֹדוּ אֶת-יְהוָה בְּשִׂמְחָה
Цей вірш ясно промовляє, що психологічна робота щодо створення кращої реальності цілком залежить від того в якому стані створюється намір. Лише у стані «Радості» від наміру увійти в зв'язок з Вищими Сферами можна отримати формування кращої реальності, яка відповідає замислу Божому до своїх синів та робітників. В іншому стані всі духовні ресурси будуть спрямовані на боротьбу з ворогами у реальності сповненої горя та страждань.	47. «За те, що ти не служив Господу, Богу твоєму, з радістю та з охочим серцем понад усе», 48. «то будеш служити ворогам своїм, яких Господь пошле на тебе, у голоді, у спразі, в наготі та в усьому нестатку, і Він покладе залізне ярмо на шию твою, аж поки не винищить тебе.»	47 תַּחַת אֲשֶׁר לֹא-עֲבַדְתָּ אֶת-יְהוָה אֱלֹהֶיךָ בְּשִׂמְחָה וּבְטוֹב לֵבָב מְרַב פֶּלֶא: 48 וְעַבַדְתָּ אֶת-אִיבֹיךָ אֲשֶׁר יִשְׁלַחנּוּ יְהוָה בְּךָ בְּרָעַב וּבְצָמָא וּבְעִירָם וּבְחֹסֶר כֹּל וְנָתַן עַל בְּרִזְלְ עַל-צִנּוֹאֲרֶךָ עַד הַשְׁמִידוֹ אֲתָךְ:

З погляду метафізики, квантової психології та духовних вчень, кожен емоційний стан має свою частоту вимірювання (у Герцах). Стан радості вважається однією з найвищих вібрацій, доступних людині.

1.3. Надсвідомість у психології: концептуальні підходи та застосування у подоланні криз

"Надсвідоме — це те, що виходить за межі нашого раціонального розуміння, але водночас формує внутрішню основу нашого життя та поведінки. Саме тут приховані глибинні архетипи та наші найвищі потенціали" (К. Юнг, 1954).

Психіка людини є складним комплексом, у складі якого виокремлюють чотири взаємопов'язані та важливі рівні:

1. несвідомий,
2. підсвідомий,
3. свідомий
4. надсвідомий.

Психічна діяльність може виходити за межі підсвідомого, переміщуючись, зокрема, на рівень надсвідомого.

Надсвідомість (надсвідомий рівень) — це рівень психіки, який утримує психічні явища, акти й стани, що виникли внаслідок взаємодії із Всесвітом, а також психічні механізми такої взаємодії.

До явищ надсвідомості зараховують низку станів і процесів, які виникають поза свідомими зусиллями:

- Творче натхнення, що супроводжується раптовим «осяянням» новою ідеєю.
- Випадки миттєвого розв'язання завдань, які тривалий час не піддавалися свідомим зусиллям.
- Явища, які називають парапсихічними.

Зазначається, що творчість як прояв надсвідомості функціонує як сублимація та пошук нових рішень у кризові періоди. Надсвідомі явища активуються саме тоді, коли свідомі зусилля виявляються марними.

Надсвідомість у контексті психологічної стійкості

Концепція надсвідомості виникла у ХХ столітті як реакція на обмеженість індивідуалізму та раціоналізму західної культури. Надсвідомість є сферою

вищих смислів, творчих осяянь та інтегративних психічних станів, які дозволяють особистості піднятися над травматичним досвідом.

У психології кризових станів, в моменти глибоких потрясінь, коли актуалізується потреба у пошуку глибокого сенсу життя, надсвідомість постає як сфера, де народжуються нові смисли, що не можуть бути виведені лише з попереднього раціонального досвіду. Це переводить питання стресостійкості з теоретичної площини у практичну проблему виживання.

Наприклад, для караїмського етносу, чия історія є ланцюгом безперервних викликів, надсвідомість стає простором, де традиційні духовні коди трансформуються у життєву стійкість (резильєнтність). Надсвідомий ресурс резильєнтності караїмського етносу описується як творчість та містичний зв'язок із природою, що забезпечує отримання інсайтів та трансценденцію травми.

Вивчення цих механізмів дозволяє глибше зрозуміти невичерпні ресурси людської психіки, приховані в шарах надсвідомого (Рис. 1.2).



Рис. 1.2. Надсвідомий ресурс резильєнтності караїмського етносу - як творчість та містичний зв'язок із природою

Американський психіатр Девід Гокінс розробив карту свідомості, де кожному стану відповідає числове значення 540 Гц. За шкалою Девіда Гокінса, стан «Радість» - 540 Гц. є критичною точкою переходу від особистого "я" до стану постійної духовної екстази та усвідомлення божественної присутності. Цей рівень характеризується не просто як тимчасова емоція, а як сталий стан буття, що кардинально змінює сприйняття реальності.

Таблиця 1.8 відображає перехід від станів «Сили» (низькі вібрації) до станів «Могутності» (високі вібрації):

Таблиця 1.8

Карта рівнів людської свідомості (за Д. Гокінсом)

Діапазон рівня (калібрування)	Стан / Якість свідомості	Психологічна характеристика та вплив
1	2	3
600	Спокій (Peace)	Відсутність страху, жалю чи очікувань; стан незбагненого екстазу та тиші розуму. Світ сприймається як ілюзія розділеності, що розчиняється в єдності.
540	Радість (Joy)	Безперервна духовна екстаза, стан «цаддіка» (виправдання всього сущого). Енергія тече вгору по хребту, викликаючи постійне блаженство.
500	Любов (Love)	Нескінченна любов, яка випромінюється з серця і здатна зцілювати оточуючих. Розуміння, що людство в основі своїй мотивоване внутрішньою любов'ю.
200 – 500	Рівні Могутності (Power)	Перехід до конструктивних станів: прийняття, розум, готовність. Тут людина починає розрізняти істину від фальші за допомогою внутрішньої мудрості.
Нижче 200	Рівні Сили (Force)	Стани, де панує его, розбрат та страждання. Психіка легко піддається обману, оскільки нездатна відрізнити хибне від істинного.

Тіло як «детектор правди» і воно дає простий спосіб зрозуміти себе.

За Девідом Гокінсом усе наше життя можна уявити як шкалу від 1 до 1000. Рівні нижче 200 (Сила) - це стани страху, гніву чи гордині. Тут людина

намагається змусити світ працювати на себе, але це лише забирає її енергію та призводить до хвороб.

Рівні вище 200 (Могутність) починаються з хоробрості, прийняття та любові. На цих рівнях ми не боремося зі світом, а отримуємо від нього підтримку.

Рівень 540 (Радість): Це стан, де людина відчуває неймовірний спокій та любов до всього живого. Тут зникає страх смерті, а життя здається досконалим таким, як воно є. Радість це поріг, за яким починається стан зцілення та безумовної любові. На цій частоті світ сприймається як наповнений красою та досконалістю творіння. Людина відчуває не зовнішню причину для щастя, а внутрішній стан «буття».

Дослідники в галузі біоенергетики стверджують, що високочастотні вібрації радості: розширюють ауру, зміцнюють імунітет, Активують ДНК. Людина в радості «світиться», її електромагнітне поле стає потужним і гармонійним. Високі частоти пригнічують життєдіяльність вірусів та низькочастотних бактерій. Вважається, що почуття радості та вдячності здатне буквально «розслабляти» спіралі ДНК, сприяючи відновленню клітин.

У єврейській традиції стан «Сімха» (радість) — це не просто емоція, а духовний інструмент. Радість — це вібрація відкритого каналу між людиною та Творцем. Вважається, що Пророцтво (Шхіна) не може перебувати на людині, яка перебуває у стані смутку. Тільки висока вібрація радості дозволяє отримувати божественне натхнення.

Смуток (низька вібрація) звужує судини душі, тоді як радість їх розширює.

Як вібує радість на фізіологічному рівні?

- Колір: Часто асоціюється з золотистим, яскраво-жовтим або чистим білим світлом на внутрішньому екрані.
- Звук: Це резонанс гармонійних обертонів (чиста мажорна тональність).
- Фізичне відчуття: Легкість у тілі, відчуття розширення в грудях, «мурашки», відсутність затискачів.

Стан радості — це, перш за все, каскад біохімічних процесів: вироблення «гормонів щастя». Організм активно виділяє дофамін, серотонін, ендорфіни та окситоцин. Ці речовини діють як природні стимулятори та знеболювальні. Дофамін активує префронтальну кору та лімбічну систему мозку, що викликає відчуття задоволення та мотивації.

Стан радості (540 Гц і вище) — це вібрація творення. Коли свідомість людини перебуває в ній, вона резонує з частотою самого життя і стає «співтворцем» своєї реальності (Таблиця 1.9).

Таблиця 1.9

Фізіологічний та біохімічний профіль стану Радості
(за Фредриксон - 2001)

Сфера впливу	Біохімічні та фізіологічні механізми	Результат для організму та психіки
1	2	3
Біохімія мозку та когніція	Виділення дофаміну, що забезпечує гнучку когнітивну організацію	Стан безперервного задоволення та інтенсивної насолоди. Розширення репертуару мислення та дій.
Вегетативна нервова система	Активація парасимпатичного контролю серця. (Зниження рівня кортизолу).	Перехід організму від стану виживання до відновлення та зцілення. Відчуття повної безтурботності (Serenity).
Серцево-судинна система	Ефект «відміни» (undoing effect): радість швидко нейтралізує серцево-судинні наслідки негативних емоцій.	Нормалізація артеріального тиску та пульсу. Повернення показників до здорового базового рівня.
Дихальна та енергетична системи	Регуляція через респіраторну синусову аритмію. Потік енергії вгору по хребту до мозку.	Дихання стає ритмічним, що підтримує стан блаженства (Bliss) та завершеності

Радість активізує парасимпатичну нервову систему, відповідальну за відпочинок та відновлення. Рівень гормону стресу кортизолу різко знижується. (Fredrickson, B. L. - 2001).

Ритм серця: Серцебиття стає більш розміреним, а артеріальний тиск нормалізується. Дихання стає глибшим і рівномірнішим, що насичує кров киснем.

Стан радості можна порівняти з «кнопкою перезавантаження» для комп'ютера: коли система перегрівається від вірусів (стресу), радість активує систему охолодження (парасимпатичну систему), очищує пам'ять і дозволяє програмам (вашим думкам) працювати швидше та ефективніше.

Караїмська духовна традиція дає відповідь як досягти стану радості не лише одній окремо взятій людині, а всій громаді.

Ця робота проводиться через збори загальної «Духовної Судини» - Збори Ізраїлю (Кнесет Ізраель).

У молитовниках ми бачимо більшу частину текстів, які покликані підготувати тих, хто молиться до центральної точки молитовної церемонії - підйому до Єрусалиму. І лише після досягнення цього духовного стану, габбай та шамаш – піднімають завісу вівтаря (Гехала), де всім присутнім відкривається головний сувій Тори. Його розкривають і газзан читає частина глави Тори з нього, призначену на цей день. І відповіді, які отримає громада, змінить стан її реальності і весь навколишній світ, "підійме на ваги добра".

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ТРАДИЦІЙНОЇ ДУХОВНОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В КАРАЇМСЬКИХ ГРОМАДАХ

2.1. Мета, методика та організація дослідження

І так. Ми наближаємось до розуміння кількісних характеристик, за якими ми зможемо з'ясувати які самі чинники психологічної резильєнтності допомагають караїмам як етносу долати кризові стани. Які самі копінг-стратегії склалися природним чином в колективному несвідомому караїмської громади.

Почнемо з розуміння формулювань самоідентифікації караїмського народу, які ми можемо дослідити за останні 100 років. Так хто ж такі караїми, за їх власним розумінням своєї самоідентифікації, і як їх самоідентифікація змінилась за останні 100 років не простих життєвих умов?

Візьмемо за основу для порівняння "Самоідентифікацію». Визначення зміста слова «караїм» було однією з головних цілей з'їзду караїмського духовенства 18-27 червня 1917 р. Було запропоновано два варіанти та затверджено друге формулювання:

1. "Караїмами називаються люди, що належали до караїмської релігії, безвідносно до походження"
2. "Караїмами називаються люди, які сповідують караїмську релігію і складають особливу, історично сформовану народність (при цьому під караїмською народністю розуміються караїми, що живуть у Криму, і примикали до них здавна, ще до приєднання Кримського півострова до Росії, що вступали з ними в шлюби і безперервно). Єгипетські, Єрусалимські, Багдадські, Сирійські та Литовські)".

Але на загальнонаціональному караїмському з'їзді в Євпаторії 28 серпня 1917 р. було прийнято таке визначення: "Караїми, будучи корінними мешканцями Криму, є об'єднаною спільністю віри, крові, мови та звичаїв особливу народність, що з давніх-давен зберігає нерозривний духовний зв'язок

зі своїми Константинопольськими, Єрусалимськими та Єгипетськими єдиновірцями.”

Майже через 86 років, вже після розпаду радянської влади, у 2003 році Всенародним з'їздом кримських караїмів України було прийнято уточнене формулювання: "Кримські караї (кримські караїми-тюрки) - корінний народ Криму, об'єднаний спільністю крові, мови і звичаїв, що усвідомлює власну етнічну індивідуальність, кровну спорідненість з іншими тюркськими народами, самобутність культури і релігійну самостійність, конфесіями, поважає їхню самоідентифікацію”.

Серед кримських (українських) караїмів і досі тривають дискусії щодо визначення цього терміну.

В рамках написання цієї атестаційної роботи було проведення соціально-психологічне опитування етнічних караїмів, які мають спільне українське походження, але останнім часом опинилися в різних країнах і навіть на різних континентах. В опитуванні взяли участь 43 респондента старше 18-ті років, які мають підтверджене етнічне караїмське походження. Респонденти були залучені при допомозі Громадського Об'єднання «Спілка Караїмів України» з бази даних громади караїмів України, а також за допомогою даних, залучених караїмів Ізраїлю (репатрійованих з України в останні 30 років), отриманих від координатора караїмської громади Ізраїлю.

Головна мета дослідження полягала у вивченні сучасного психологічного, духовного та соціального стану караїмів – громадян України, а також караїмів, які мешкають в інших країнах.

Тип дослідження: Емпіричне дослідження, здійснене методом опитування (анкетування) з використанням психодіагностичних методик.

Вибірка: Загальний обсяг вибірки (N) становив 43 особи. Опитування проводилося за допомогою онлайн-сервісу Google Forms з 10.10.25 по 12.11.25. Опитувальник наведений у Додатку 1 до цієї кваліфікаційної роботи.

Структура Опитувальника та Методики:

Авторський опитувальник мав комплексний характер і був поділений на кілька тематичних блоків (Таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1

Структура Опитувальника та Методики

Блок	Мета вимірювання	Використані інструменти / Показники
1	2	3
I. Соціально-демографічні дані	Загальна характеристика респондентів	Вік (до 30, 31–50, 51–70, понад 70), стать, освіта (вища, середня), рід діяльності, місце проживання.
II. Сприйнятий Стрес	Оцінка загального суб'єктивного рівня стресу	Шкала Сприйнятого Стресу (PSS-10). Питання стосуються почуттів і думок протягом останнього місяця.
III. Копінг-стратегії	Виявлення поведінкових та когнітивних стратегій подолання стресу	Опитувальник Brief-COPE (28 тверджень, 14 підшкал), використаний у ситуаційній версії.
IV. Скринінг ПТСР	Виявлення ймовірності наявності посттравматичних симптомів	Опитувальник для скринінгу ПТСР (7 запитань); 4 або більше ствердних відповідей вказують на високу ймовірність ПТСР.
V. Ідентичність та Культура	Оцінка самосвідомості та ставлення до спадщини	Самоідентифікація ("Караїмом", "Представником роду" тощо), володіння мовою (91% не володіють) та ключові елементи ідентичності (історична пам'ять, традиції, релігія, мова).

Гіпотеза, на якій ґрунтувалось дослідження.

Оскільки дослідження є частиною кваліфікаційної роботи, воно ґрунтується на науковому припущенні (гіпотезі). Виходячи з вимірюваних змінних (ідентичність, копінг, стрес), центральна гіпотеза стосувалася:

1. Зв'язку між культурно-історичною ідентичністю та психологічною стійкістю. Припускалося, що сильні маркери ідентичності (наприклад, історична

пам'ять та традиції) можуть виступати ресурсами для подолання стресу, незалежно від втрати мови чи зниження релігійної практики.

2. Впливу життєвих обставин на подолання. Очікувалося, що певні характеристики ідентичності будуть корелювати з проактивними або реактивними копінг-стратегіями, які використовуються у відповідь на життєвий стрес (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Звіт за результатами психологічного опитування етнічних караїмів ($N=43$)

Зведена таблиця кількісних показників. Загальна вибірка: $N=43$ особи.

1. Демографічні та Соціальні дані

Категорія	Варіант відповіді	N (Кількість)	% (Відсоток)
1	2	3	4
Освіта	Вища	37	86.0%
	Середня / Середня спеціальна	6	14.0%
Вік	51–70 років	24	56.0%
	31–50 років	12	28.0%
	До 30 років	4	9.0%
	Понад 70 років	3	6.0%
Стать	Жіноча	26	60.0%
	Чоловіча	17	40.0%

2. Мова та Ідентичність

Категорія	Варіант відповіді	N (Кількість)	% (Відсоток)
1	2	3	4
Володіння караїмською мовою	Не володію зовсім	39	91.0%
	Розумію, але не розмовляю	3	7.0%
	Так, вільно	1	2.0%
Важливість передачі традицій	Дуже важливе / Важливе	29	67.0%

Продовження таблиці 2.2.

1	2	3	4
Ким ідентифікують себе (множинний вибір)	Представником своєї родини/роду	21	48.8%
	Караїмом	19	44.2%
	Громадянином своєї країни	18	41.9%
Ключовий елемент ідентичності	Історична пам'ять	32	74%
	Традиції та звичаї	31	72%
	Мова	20	47%
	Релігія	13	30%

Наведені в таблиці дані демонструють, як саме представники караїмської спільноти долають життєві труднощі та стрес. Аналіз за методикою Brief-COPE (в адаптації Т. Яблонської) дозволяє побачити реальні «інструменти стійкості» етносу:

- Проактивність та план дій (≈ 3.44). Найвищі показники за шкалами «Активне подолання» та «Планування» свідчать про те, що люди не схильні пасивно чекати змін. Вони намагаються активно впливати на ситуацію, продумують конкретні кроки та концентрують зусилля на розв'язанні проблем. Це свідчить про високий рівень усвідомленості та відсутність «психології жертви».
- Мудрість прийняття (≈ 3.39). Високий бал за стратегією «Прийняття» показує, що респонденти здатні визнавати реальність того, що сталося, навіть якщо події є болючими. Замість заперечення, вони обирають шлях «вчитися жити з цим», що є критично важливим для збереження психіки в умовах тривалої кризи.
- Духовні та родинні ресурси ($\approx 3.19 - 3.23$). Пошук «Емоційної підтримки» та звернення до «Релігії» є вагомими способами заспокоєння. Оскільки 48.8% опитаних ідентифікують себе через приналежність до роду, підтримка близьких та втіха у вірі стають для них природним «щитом» проти депресії.
- Відмова від саморуйнації (≈ 1.28). Дуже низький показник за шкалою «Вживання речовин» є ознакою психологічного здоров'я спільноти. Караїми

майже не використовують алкоголь чи інші речовини як спосіб «втечі» від проблем, що підтверджує їхню внутрішню дисципліну та стійкість.

Отримані результати підтверджують, що караїмська спільнота має «здоровий» набір копінг-стратегій, де переважають активні дії, прийняття реальності та духовна опора на традиції (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

III. Середня частота використання Копінг-стратегій (M)

(Шкала: 1 - Я зазвичай цього не робив, 4 - Саме це я робив)(Qn – номер питання)

Категорія	Показник кореляції	Вірогідність впливу копінг-стратегії	Висновки
1	2	3	4
Активне подолання (Q2, Q7)	≈ 3.44	Висока	Ці стратегії включають зосередження зусиль на зміні ситуації та продумування подальших дій.
Планування (Q14, Q25)	≈ 3.44	Висока	
Прийняття (Q20, Q24)	≈ 3.39	Висока	Респонденти схильні «приймати реальність того, що сталося» та «вчитися жити з цим»,. Це критично важливо для подолання неконтрольованих або хронічних стресорів.
Емоційна підтримка (Q5, Q15)	≈ 3.23	Висока	Корелює з високою цінністю родової та діаспорної приналежності, яку ми відзначили раніше (48.8% ідентифікують себе як представників роду).

Продовження таблиці 2.3

1	2	3	4
Релігія (Q22, Q27)	≈ 3.19	Висока	Свідчить, що пошук втіхи у вірі чи духовних переконаннях є частою формою регуляції емоцій.

Вживання речовин (Q4, Q11)	≈ 1.28	Дуже низька	Вказує на низьку схильність до деструктивних форм уникнення, що є ознакою високої психологічної адаптивності та здоров'я.
----------------------------	----------------	-------------	---

Діаграми ключових показників.

Ця діаграма демонструє, що найвищий пріоритет належить родинним та етнічним маркерам, а не релігійним (якщо порівнювати з ключовими елементами ідентичності) (Рисунок 2.1).



Рисунок 2.1. Ключові елементи караїмської ідентичності (N=43)

Основні маркери самоідентичності караїмського етносу за результатами опитування:

- Домінування родової ідентичності (48.8%). Найбільша частка респондентів ідентифікує себе насамперед як представників своєї родини або

роду. Це підтверджує, що в умовах війни та вимушеної міграції саме мікрорівень (сім'я) стає найбільш надійною психологічною опорою та чинником стійкості.

- Етнічна приналежність (44.2%). Самоідентифікація як «караїм» залишається важливою для значної частини опитаних, що свідчить про збереження почуття етнічної індивідуальності навіть при втраті мови чи релігійної активності.

- Громадянська позиція (41.9%). Усвідомлення себе громадянином своєї країни замикає трійку основних маркерів, що демонструє інтегрованість караїмів у сучасні політичні реалії.

Ці показники свідчать про адаптивний зсув у самосприйнятті: оскільки активні етнічні маркери (мова, релігія) слабшають, спільне походження та родинні зв'язки стають головними «якорями» ідентичності (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Пріоритети самосприйняття в караїмській спільноті в умовах сучасної кризи

Варіант ідентифікації	N (Кількість)	Відсоток (%)
1	2	3
Представником своєї родини/роду	21	48.8%
Караїмом	19	44.2%
Громадянином своєї країни	18	41.9%

Наведені дані відображають пріоритети самосприйняття в караїмській спільноті в умовах сучасної кризи та розпорошеності етносу.

Ідентифікація через рід/родину та етнічну приналежність є найважливішою для спільноти. Це свідчить про те, що, попри географічну розпорошеність, сімейні зв'язки та спільне походження є головними точками опори (Рисунок 2.1).



Рис. 2.1. Ключові елементи караїмської ідентичності (N=43)

Основні результати аналізу елементів караїмської ідентичності опишемо таким чином:

- Домінування історико-культурних чинників. Найважливішими елементами самосвідомості респондентів є «Історична пам'ять» (74%) та «Традиції та звичаї» (72%). Ці показники свідчать, що саме спільне минуле та культурний код виступають основними ресурсами стійкості етносу в умовах розпорошеності та криз.
- Символічна роль мови. Попри те, що 47% опитаних вважають мову ключовим елементом ідентичності, фактичні дані свідчать про її втрату як інструменту спілкування, оскільки 91% респондентів нею не володіють. Таким чином, мова перетворилася на символічний маркер «історичної пам'яті».
- Деконфесіоналізація. Релігія посідає лише четверте місце (30%) серед факторів ідентичності. Це підтверджує тенденцію до поступового виходу релігії з ядра самосвідомості на периферію, де вона частіше слугує реактивним механізмом емоційної втіхи під час дистресу, а не щоденним ресурсом (Таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Основні результати аналізу елементів караїмської ідентичності (N-43)

Елемент ідентичності	N (Кількість)	Відсоток (%)
1	2	3
Історична пам'ять	32	74%
Традиції та звичаї	31	72%
Мова	20	47%
Релігія	13	30%

Історична пам'ять та традиції переважають у сприйнятті ідентичності, тоді як Релігія знаходиться лише на четвертому місці (30%), що підтверджує зміщення фокусу від конфесійної до культурно-історичної самосвідомості. Цей адаптивний зсув дозволяє спільноті зберігати цілісність навіть за відсутності активної релігійної практики.



Рис. 2.2. Стратегій подолання (Копінг) (N-43)

Ця діаграма відображає, які адаптивні механізми найчастіше застосовуються респондентами у стресових ситуаціях (за 4-бальною шкалою).

Домінування Активного подолання та Планування свідчить про високу схильність до проактивних, конструктивних дій у відповідь на стрес. Прийняття та Релігія є важливими емоційними буферами, які допомагають регулювати дистрес.

Вибірка демонструє високу життєстійкість і стабільність ідентичності, незважаючи на майже повну втрату караїмської мови (91% не володіють) та вторинну роль релігії (30% вважають її ключовим елементом). Це підтверджує адаптивний зсув: ідентичність базується на Історичній пам'яті (74%) та Традиціях (72%). Караїми демонструють зрілий, проактивний стиль подолання (Активне подолання, Планування) з високими показниками. Вони також активно використовують Прийняття ("Я вчив(ла)ся жити з цим"). Це свідчить про здатність інтегрувати неминучість кризи, що є важливою рисою спільнот, які пережили багатовікові трансформації. Майже повна відсутність звернень до Вживання речовин ($M \approx 1.28$) є критичним показником стійкості та демонструє низьку схильність до деструктивних форм емоційного уникнення

Роль Релігії. На відміну від попередніх часів існування караїмського етносу, релігійний копінг ($M \approx 3.19$) хоч і використовується часто, проте його кореляція з високим рівнем стресу свідчить, що він слугує реактивним механізмом - засобом емоційної втіхи у відповідь на гострий дистрес, а не постійним щоденним ресурсом.

Багатовіковий досвід подолання кризових подій та трансформацій караїмської спільноти доводить, що культурно-історичні маркери можуть ефективно заміщувати мовні та конфесійні у збереженні ідентичності

На громадському та культурному Рівні:

Перефокусування збереження мови: Зважаючи на втрату мови (91% не володіють), слід переорієнтувати зусилля з відновлення розмовної мови на вивчення культурної символіки та фольклору караїмською (пісні, казки), які є важливим елементом ідентичності для 47% респондентів

Інтеграція старших поколінь: Забезпечити активну участь старшої вікової групи (56% респондентів) у молодіжних проєктах, використовуючи їх як головних носіїв Історичної пам'яті та Традицій що є ключовим адаптивним ресурсом.

Стимулювання проактивних дій: Створення організованих платформ для спільних активних проєктів (культурні архіви, реставрація, освітні заходи), що відповідатимуть домінуючим проблемно-орієнтованим стратегіям подолання, які притаманні цій спільноті [1008–1061].

1. На Психологічному Рівні:

- Трансформація релігійного копінгу: Для підвищення ефективності релігії як ресурсу, необхідно сприяти її переходу з реактивного механізму в проактивний. Це можливо через підтримку ініціатив з регулярного (а не лише кризового) вивчення та обговорення етичних і філософських основ віри (принцип самостійного вивчення Тори), що розвиває когнітивний контроль.

- Підтримка соціальної згуртованості: Оскільки ідентифікація через родину є сильною (48.8%), слід розвивати програми, які зміцнюють внутрішньосімейні та міжособистісні зв'язки, оскільки емоційна підтримка є високо використовуваною стратегією ($M \approx 3.23$).

1. На Політичному Рівні:

- Офіційна підтримка культурної спадщини: Забезпечити на законодавчому рівні постійне фінансування та охорону пам'яток (кенас), використовуючи їх як об'єднувальні центри для збереження Історичної пам'яті та Традицій, які є ядром ідентичності.

- Залучення до міжнародних платформ: Сприяти участі у міжнародних програмах із захисту прав корінних народів та національних меншин, підкреслюючи їхню унікальну історію виживання в умовах розпорошеності.

2.2. Аналіз даних та результати емпіричного дослідження етнічних караїмів (Вибірка N43)

На базі оброблених даних опитування проаналізуємо кореляцію між втратою ключових нематеріальних маркерів ідентичності та критичним скороченням чисельності народу. У таблиці надані демографічні дані чітко демонструють катастрофічну динаміку, яка є наслідком зміни маркерів ідентичності караїмів за останні 128 років (Таблиця 2.6):

Таблиця 2.6

Динаміка чисельності караїмського етносу як наслідок зміни маркерів ідентичності караїмів з 1897 до 2025 р.

Рік . Період./ Оціночна Чисельність країмів (Східна Європа)	Ключовий Вектор Ідентичності за важливістю (декларативний/акти вний)	Спільна мова (декларатив на / фактична)	Вплив на виживання (копінг-стратегія)	Дина- міка чисель- ності
1	3	4	5	6
12 894 – (1897 р.)	Спільність караїмської релігії, безвідносно до походження"	Давньо- єврейська	Конфесійна консолідація, активна копінг-стратегія - вплив на виживання, демонструє значний зріст чисельності.	100%
З'їзд караїмського духовенства 18-27 червня 1917 р. 13 600 осіб (1913 р.)	Сповідують караїмську релігію; Складають особ- ливу народність; Мешкають в Криму; Включають караїмів: єгипетських, ерусалимських, багдадських, сирійських та литовських	Давньо- єврейська / «караїмська говірка татарської мови» (караїмська мова)	Раціоналізація, політичне планування. Висування етнічного чинника. Виживання через переосмислення ідентичності та активні дії.	+706 осіб (+5,5%)

Продовження таблиці 2.6

1	3	4	5	6
Загальнонаціональний караїмський з'їзд в Євпаторії 28 серпня 1917 р 8800 осіб (1926 р.)	Корінні мешканці Криму; Спільність віри; Спільність крові; Спільна мова; Спільні звичаї; Спільність крові з караїмами світу;	Давньо-єврейська / караїмська мова	Високий: Відстоювання чітко визначеної, хоч і зміненої, ідентичності (через релігійну відокремленість та мову). Проактивна копінг-стратегія	-4800 осіб (-35%)
Всенародний з'їзд кримських караїмів України 2003 р. 1 890 осіб (2003 р.)	Корінний народ Криму; Спільна мова; Спільні звичаї; Етнічна індивідуальність; Спорідненість з тюрками; Самобутність культури; Релігійна самостійність;	Караїмська мова / російська, литовська мови	Критичний: Чисельність різко падає на тлі майже повної втрати мови. Реактивна копінг-стратегія.	-6910 осіб (-79%)
2025 (Поточне опитування) Менше 1 000 осіб (2022)	Спільність історичної пам'яті (74%); Спільні традиції та звичаї (72%); Спільна кров (Рід) (49%); Спільна релігія (30%);	Караїмська мова / українська (російська), литовська мови	Критичний ризик зникнення: Ідентичність утримується лише за рахунок пасивних, внутрішньородових та історичних елементів. Пасивна копінг-стратегія	-890 осіб (-47%) За весь час 128 років: -11894 особи (-92%)

Наступний аналіз (Таблиця 2.7) ілюструє, як демографічний занепад та асиміляція змусили караїмів багаторазово переглянути, що саме є їхньою спільною мовою, що призвело до відмови від активних етнічних маркерів на користь пасивних (культурних).

Еволюція «спільної мови» та ідентичності караїмів

Період	Чисельність (Оцінка/ Перепис)	Декларативна спільна мова (Ядро Ідентичності)	Фактична мова спілкування	Функція мови у самоідентифікації
1	2	3	4	5
1917	~13 600	Давньо-єврейська (ритуали/наука); Тюркська (націоналізм)	Давньо-єврейська, тюркські діалекти, російська (офіційна)	Активний маркер відокремлення. Караїмська мова (тюркські діалекти) була засобом підтримки комунальної індивідуальності та захисту релігії меншини.
2003	~1 890	Караїмська (тюркська)	Переважно Слов'янські мови	Символічний маркер. Мова згадується у визначенні корінного народу, але її функціональність втрачена через асиміляцію.
2025	~1 000 (орієнтовно)	Караїмська (для 47% є важливим елементом)	Українська або Російська	Караїмська мова має символічне значення, але її відсутність у 91% респондентів перетворила її на елемент «історичної пам'яті», а не інструмент спілкування. Єврейська мова взагалі не вважається чинником самоідентифікації.

Наведені дані демонструють стрімке скорочення чисельності караїмського етносу з 13 600 осіб у 1917 році до приблизно 1 000 осіб у 2025 році. Протягом цього періоду роль мови трансформувалася з активного інструменту етнічного відокремлення у суто символічний елемент ідентичності. Якщо у 1917 році тюркське мовлення слугувало захисним бар'єром для релігійної спільноти, то сьогодні фактичне спілкування відбувається переважно українською або російською мовами. Сучасні показники свідчать, що 91% респондентів зовсім не володіють караїмською мовою, а давньоєврейська повністю втратила роль

чинника самоідентифікації. Попри це, 47% опитаних продовжують вважати рідну мову важливим елементом своєї культурної спадщини. Така динаміка вказує на перехід мови з функціонального ядра ідентичності до категорії «історичної пам'яті»

Для наглядності катастрофічної динаміки, яку призвела заміна духовних чинників на суто культурні, представим ці висновки у рисунку (Рисунок 2.1).



Рис. 2.1. Еволюція та ризик зникнення кримських караїмів з 1897 го по 2025 роки.

РОЗДІЛ 3. ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНОЇ ДУХОВНОСТІ ТА НАДСВІДОМОСТІ У ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Розробка рекомендацій для психологічної підтримки і кризової ресоціалізації караїмів

Караїми — це унікальна етно-конфесійна спільнота, що пройшла крізь тисячоліття випробувань, зберігаючи свою духовну культуру попри історичні трансформації. Однак останні події, включаючи окупацію Криму та повномасштабне вторгнення, призвели до того, що багато караїмів стали біженцями, а сам етнос опинився на критичному ризику зникнення.

Катастрофічне скорочення чисельності (зменшення на 92% за 128 років) вимагає невідкладних, емоційно резонуючих стратегій психологічної підтримки, заснованих на їхніх встановлених маркерах стійкості.

Дослідження підтвердило, що найсильнішою опорою ідентичності караїмів є Історична пам'ять (74%) та Традиції (72%), тоді як ідентифікація через родину, рід є найбільш міцною (48.8%).

Для сучасних караїмів найголовнішою опорою є зв'язок із власною родиною та родом. Основними «якорями», що допомагають відчувати свою приналежність до народу, стали знання історії та вірність традиціям. Релігія (30%) та рідна мова (47%) сьогодні виконують роль важливих символів, але вже не є головними чинниками щоденного життя.

Рідною мовою зараз не володіють 91% опитаних. Вона майже перестала бути засобом спілкування, проте залишилася «культурним кодом» та елементом історичної пам'яті, який люди мріють передати нащадкам. Фактично люди перейшли на українську або російську мови, але зберігають духовний зв'язок із корінням.

У важких ситуаціях караїми обирають активну позицію: вони планують свої дії та намагаються реально змінити обставини (3.44). Люди не тікають від

реальності, а вчать ся жити з новими обставинами (3.39) та шукають втіху у вірі чи підтримці близьких. Дуже низький рівень використання алкоголю чи наркотиків (1.28) підтверджує, що спільнота є психологічно здоровою і стійкою до саморуйнування.

Висновок: Пам'ять про предків, сила родини та активна поведінка — це три головні «щити», які допомагають караїмському народу виживати та зберігати свою єдність. Але чисельність громади стрімко зменшується.

На основі цих даних та з огляду на те, що караїми демонструють зрілий, проактивний стиль подолання стресу (активне подолання та планування з $M \approx 3.44$), розроблено наступні рекомендації, які перетворюють пасивну спадщину на активні чинники подолання криз (Таблиця 3.1):

Таблиця 3.1

Ключові маркери стійкості караїмів та їхнє психологічне значення

Маркер ідентичності (Захисний ресурс)	Емпіричний показник	Психологічна функція
1	2	3
Історична пам'ять та Традиції	72% – 74%	Когнітивне рефреймування: Усвідомлення багатовікового досвіду виживання.
Родина/Рід	48.8%	Емоційна підтримка: Створення «психологічної фортеці» на основі найближчих зв'язків.
Проактивний копінг	$M \approx 3.44$	Діяльнісний ресурс: Стимулювання активних, проблемно-орієнтованих дій.

На базі вивчення тенденцій та маркерів ідентичності караїмського етносу ми можемо сформулювати практичні рекомендації щодо ресоціалізації караїмів:

1. Створення Просторів Активної Дії. Оскільки караїми схильні до активного подолання, психологічна підтримка має бути спрямована на організацію

спільних проєктів (наприклад, культурні архіви, реставрація, освітні заходи). Замість пасивного оплакування втрати (як у разі депресивного стану, коли переважає апатія), громада має перетворити пам'ять на дію, де кожен караїм стає «тим, хто робить» для збереження свого роду.

2. Зміцнення Родової Гордості та Спільноти. Сім'я є найсильнішою опорою. Необхідно впроваджувати метод «рівний-рівному» (peer-to-peer), який особливо ефективний для розпорошених груп. Це посилює емоційну підтримку ($M \approx 3.23$). Приклад: Організація заходів, де старші покоління (56% опитаних) виступають як герої стійкості, передаючи молоді знання про минуле, як умову майбутнього.

2. Символічна Актуалізація Мови. Оскільки 91% караїмів не володіє мовою, не варто витрачати сили на її повне відновлення, що призведе до розчарування. Натомість необхідно зосередитися на вивченні культурної символіки та фольклору. Приклад: Використання караїмської мови у церемоніях, піснях та казках, щоб вона продовжувала служити культурним кодом і нагадувала про самобутність етносу.

3. Перехід до активної самосвідомості. Для подолання кризи і забезпечення зростання чисельності народу необхідно взяти за зразок активну самосвідомість попередніх поколінь та перетворити пасивну спадщину на дієві чинники:

- Відновлення активної релігійної / духовної ролі: Історично караїмізм ґрунтувався на принципі самостійного вивчення Тори. Цей принцип є проактивним, орієнтованим на когнітивний розвиток та особисту відповідальність. Його відновлення допоможе перетворити релігію з "реактивного механізму подолання" (емоційна втіха) на ключову цінність та фундамент стійкості.

- Інтеграція в групи «рівний-рівному»: Оскільки родова ідентичність (сім'я) є найсильнішою опорою (49 %), слід застосовувати методи, що сприяють зміцненню групової ідентифікації та соціальної підтримки (наприклад, метод «рівний-рівному»), що особливо ефективно для стигматизованих та розпорошених груп. Це дозволить створити "психологічну фортецю" на основі сильних сімейних зв'язків.

- Актуалізація мови як символу дії: Замість намагань відновити мову як повсякденний засіб спілкування, що є майже неможливим, враховуючи 91% неволодіння, слід використовувати її як культурний код у церемоніях, освітніх та просвітницьких заходах, що підтримує високий рівень її сприйнятої важливості (47%).

4. Зміцнення ідентичності через соціальну активність:

- Перетворення ідентичності на дію. Спільні проекти (волонтерство, бізнес) перетворюють пасивні маркери (наприклад, знання про традиції та історію) на активну, функціональну ідентичність. Караїм стає "тим, хто робить" для своєї громади, а не лише "тим, хто пам'ятає".

- Активна участь у груповій діяльності задовольняє базову потребу людини у причетності до спільноти та визнанні. Це особливо важливо в умовах розпорошеності етносу, де родова ідентичність (сім'я) є найсильнішою опорою. Спільні проекти створюють простір, де люди можуть почуватися "своїми" та отримувати емоційну підтримку.

- Активна діяльність є ресурсом для психологічного здоров'я. Реалізація спільних цілей і причетність до спільноти (Творчість + Мрії + Причетність) виступають ключовими елементами здорової психіки (Рисунок 2.2).



Рис. 2.2. Творчість+ Мрії+ причетність- ресурсі психологічного здоров'я

6. Вплив на демографію та чисельність:

- Створення критичної маси. Ідентичність має бути не лише внутрішньою, але й достатньо функціональною для залучення нових поколінь. Спільна активність дає молоді простір для самореалізації та набуття позитивного соціального статусу всередині громади, роблячи ідентичність привабливою.
- Інтеграція родин. Залучення членів родин (у тому числі змішаних шлюбів) до спільних дій зміцнює зв'язки та розширює коло тих, хто ідентифікує себе з караїмським народом. Це прямий шлях до покращення демографічного відтворення.
- Відновлення ціннісних орієнтирів. Активне волонтерство та бізнес-ініціативи, орієнтовані на громаду, закладають проактивну систему цінностей та відповідальності, замість пасивного споживання або відсторонення, що є маркерами небезпеки зникнення.
- Підтримка соціальної єдності через метод «рівний-рівному», що зміцнює рід як головну «психологічну фортецю».

Втрата релігійних маркерів стала фатальною для караїмів: за 128 років чисельність етносу впала на 92%. Якщо у 1917 році віра була ядром громади, то сьогодні лише 30% вважають її ключовою. Відновлення ідентичності через духовність є активною копінг-стратегією. Принцип самостійного вивчення Тори стимулює когнітивний контроль, допомагаючи особистості долати травми війни та екзистенційні кризи.

Держава та суспільство повинні допомогти караїмам як корінному народові України. Вот необхідні кроки для подолання кризи демографії караїмів на державному рівні:

- Повна імплементація Закону «Про корінні народи України» та державна охорона кенас як центрів згуртованості.
- Створення законодавчого механізму репатріації для представників караїмських громад та їхніх нащадків.
- Залучення духовних наставників із закордонних громад (зокрема з Ізраїлю) для відновлення перерваних традицій.

- Сприяти відновленню родинних та громадських зв'язків караїмів України з караїмськими громадами закордону, створення міжнародних спілок караїмів світу.

7. Економічна незалежність та видимість.

- Економічна стійкість: Спільний бізнес, націлений на громаду, може сприяти економічній незалежності членів громади. Це, у свою чергу, підвищує соціальний статус і є важливою передумовою для особистого щастя та успіху.

- Формування "Своїх" точок опори: Чим більше спільних проєктів, тим більше соціальних опор (людей, на яких можна покластися) матиме кожен караїм. Це критично важливо, оскільки ідентичність тримається на соціальних зв'язках.

3.2. Перспективи інтеграції традиційної духовності у психологічне супровід та реабілітацію

Традиційна караїмська духовність — це не просто віра, це цілісна, багаторівнева система психологічної саморегуляції, що протягом століть допомагала етносу долати кризові стани, зберігати здоровий глузд та внутрішню стабільність. Вона ґрунтується на концепції Надсвідомості (Духа/Первинної енергії), яка формує внутрішню основу нашого життя.

Інтеграція духовних практик у психологічну діяльність має на меті трансформацію релігійного копінгу (який зараз є реактивним, тобто засобом емоційної втіхи у відповідь на гострий дистрес) у проактивний, що розвиває когнітивний контроль та резильєнтність.

Караїмська духовна традиція є насправді потужним ресурсом сакральної структури духовної саморегуляції. Караїмська духовна філософія пропонує не лише етичні норми (Десять Заповідей), але й чіткі психосоматичні та структурні моделі для досягнення гармонії:

1. Принцип індивідуального пізнання є насправді проактивним копінгом.

Караїмізм, назва якого походить від слова кара (קרא – читати, або призивати у голос), закликає до самостійного дослідження Святого Письма (תורה - Тора), не покладаючись на чужу думку. Цей принцип розвиває когнітивний контроль та особисту відповідальність. Замість пасивної віри, людина активно шукає знання для розв'язання своїх проблем. Це перетворює релігію з емоційного буфера на фундамент стійкості особистості в навколишньому світі.

2. Практика молитви (תפילה - «Судити Себе Самого») є насправді когнітивним рефреймінгом свідомості. Слово «молитва» (тефіла) походить від дієслова Легитпалель (להתפלל - «судити себе самого»). Ця практика вимагає постійної внутрішньої саморефлексії та порівняння свого емоційно-духовного стану з ідеалом «цаддіка» (праведника).

Цаддік — це той, хто виправдовує Творця (розуміє, що Всевишній творить лише добро), і відчуває радість та любов до всього світу. Цей інструмент ідеально підходить для когнітивного рефреймінгу кризових подій. Замість поглинання негативними емоціями (такими як гнів чи сум), людина свідомо шукає вищий сенс у тимчасовому стражданні. Це відповідає стратегії «Прийняття» (≈ 3.39), що є критичним для психологічної стійкості.

3. Духовний Підпис «Амен» може виступати як психосоматична саморегуляція.

Таблиця 3.2.

Сакральний зміст слова «Амен» та його психосоматичне значення

Літера	Аспект	Змістове наповнення	Психосоматичний зв'язок
1	2	3	4
א (Алеф)	Духовне	Єдиний (Творець), Дух	Мозок (верхній енергетичний вузол)
מ (Мем)	Цар/Властитель	Розум (моах)	Серце (лев)
נ (Нун)	Віра/ Імунітет	Вірний (нааман), Впевненість (імуна)	Печінка (кавед) (нижній енергетичний вузол)

Слово «Амен» (אמן) є «духовним підписом» або програмним кодом, що закріплює щире бажання людини і дає старт завантаженню його втіленню у реальність. Воно кодує програму впливу на емоційний і фізичний стан людини.

Практичний приклад: Свідома афірмація «Амен» наприкінці молитви слугує засобом для психосоматичної саморегуляції, поєднуючи розум та віру. Це є практичним інструментом для активації внутрішньої «моторної програми». Наведемо приклад розробленої програми реабілітації для постраждалих із ПТСР:

1. Програма реабілітації «Амен: Код Стійкості»

Програма психологічної реабілітації «Амен: Код стійкості» є інтегративною системою, що поєднує давні караїмські духовні практики з сучасними методами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та майндфулнес. Вона базується на трансформації релігійного копінгу з реактивного засобу втіхи у проактивний механізм резильєнтності

Мета: Відновлення цілісного функціонування психіки, подолання симптомів ПТСР та активація внутрішніх ресурсів через зв'язок із Надсвідомістю.

Етап 1: Стабілізація та Тілесне заземлення.

Першочерговим завданням є виведення нервової системи зі стану гіперзбудження.

Вправа «Орієнтація 3×3»:

1. Знайдіть навколо:

- 3 предмети (зір),
- 3 звуки (слух),
- 3 точки опори тіла (стопи, стегна, спина - дотик).

Це активує орієнтаційний рефлекс і гальмує амігдалу.

2. Дихання 4–6:

Повільний вдих на 4 рахунки та подовжений видих на 6 рахунків із фокусом на зовнішньому предметі-якорі. Це знижує рівень адреналіну та сповільнює темп думок.

3. Позиція «Прах і попіл»: Усвідомлення своєї обмеженості («Хто я? Прах і попіл?») допомагає зняти егоцентричну напругу та підготувати свідомість до прийняття допомоги вищих планів.

Етап 2: Когнітивний рефреймінг («Тефіла»)

Метод базується на караїмському розумінні молитви як процесу «судити себе самого» (від івр. легітпалель).

- Саморефлексія: Порівняння поточного емоційного стану з ідеалом «цаддіка» — особистості, яка повністю виправдовує Творця та відчуває радість попри кризу.

- Назва знайденої емоції: Використання принципу «Назви, щоб приборкати» (Name it to tame it). Коли ми даємо назву страху чи гніву, активується мовна кора мозку, що знижує емоційну реакцію.

- Формування наміру: Свідомий перехід від відчуття безпорадності до пошуку вищого сенсу в стражданні. – Що ти хочеш зробити зі своєю емоцією?

Етап 3: Психосоматична активація коду «Амен»

Слово «Амен» (אמן) розглядається як програмний код для активації змін в організмі. Промовляємо вголос, проспівуючи протяжно, відчуваючи вібрації у тілі.

- Літера א (Алеф): Фокус на мозку та духовному началі. Візуалізація світла, що входить через маківку.

- Літера מ (Мем): Фокус на серці та розумі (івр. моах — мозок, лев — серце). Відчуття тепла в грудях, що гармонізує емоції.

- Літера נ (Нун): Зв'язок із вірою та імунітетом (івр. нааман — вірний, імуна — впевненість).

Техніка фіксації: Промовляння «Амен» супроводжується масажем мізинців обох рук великими пальцями. Це закріплює позитивну установку на фізичному рівні. За Цільмак О.М. (2023), мізинці на долоні відповідають за самооцінку людини. Масаж двох мізинців сприяє збільшенню кровотоку, який покращує роботу мозку. Масаж двох мізинців з повторами раціональної установки — підвищує самооцінку людини шляхом закріплення у її свідомості

позитивного когнітивно-емоційного забарвлення та вироблення безумовного рефлексу.

Етап 4: Інтеграція та Шабат свідомості

Завершальна фаза спрямована на закріплення результатів та запобігання рецидивам.

- Практика Шабату: Регулярне свідоме входження в стан «сидіння без руху» (спокою). Це дозволяє «Спостерігачу» в структурі психіки відпочити після опрацювання емоційного досвіду.
- Мандала стабільності: Малювання повторюваних ритмічних візерунків для синхронізації дихання та рухів, що стабілізує нервову систему.
- План безпеки: Складання списку підтримуючих фраз (наприклад, «Після ночі завжди приходить світанок») для щоденного використання.

Ця програма дозволяє перетворити травматичний досвід на частину особистої історії без повторного переживання болю.

Медитативна практика шабату є психічним оновленням.

Дотримання заповіді про освячення Шабату (суботи) є вбудованою медитаційною практикою. Шабат (субота) — це сьомий день, коли «Спостерігач» (частина Надсвідомого, присутня у Невідомому) відпочиває після опрацювання емоційного досвіду, накопиченого протягом шести днів у шести енергоцентрах («ємностях»). Дослівний зміст слова шабат (שַׁבָּת) з давньоєврейської мови можна перекласти, як «сидіння без руху».

На практиці регулярне свідоме входження в стан відпочинку Шабату (спокою) запобігає емоційному вигоранню та хронічній втомі. Це дозволяє у стані заспокоєної психіки сформулювати запит на створення нової, кращої реальності.

Сакральна Геометрія, яку використовували караїми у своїй духовній практиці виступає як «мова» Надсвідомого. Караїмська духовна традиція, особливо у світлі каббалістичних інтерпретацій, містить глибокі моделі психічної структури, що можуть бути використані в трансперсональній психології.

Модель впливу Надсвідомості на психологічний стан гармонії людини. Надсвідомість в каббалістичній традиції передається змістом слова Дух (אֵל - Ruah). Надсвідомість (Вища свідомість або Дух) – це первинна енергія, яка породжує тонко-матеріальну енергію (Душу) та фізичне тіло. Караїмська молитва спрямована на «свідомість вищих планів», щоб піднятися над власним егоїзмом (символічно «Гора Синай» - гора моєї ненависті).

Психологічна гармонія залежить від правильного енергетичного зв'язку між «Небесами» і «Землею».

Наступним кроком після стабілізації є безпосереднє опрацювання травматичного досвіду, де ми фокусуємося на «гарячих точках» — найбільш болісних фрагментах спогадів. Для цього використовується техніка подвійного фокусу: ви ритмічно вдаряєте долонями по колінах (теппінг) або застосовуєте «обійми метелика», одночасно вимовляючи код «Амен», що допомагає «розчинити» інтенсивність образів і повернути контроль над ними.

Важливо провести когнітивне оновлення спогаду: у моменті пікового дистресу ви додаєте нову раціональну установку (наприклад: «Я вижив, я в безпеці тепер»), що дозволяє «перезаписати» травму як завершену подію в минулому. Практика «тефіла» на цьому етапі передбачає глибоке самоприйняття — ви вчитеся відділяти свої минулі дії від своєї особистості та проявляти доброту до себе, ніжно приклавши руку до серця або живота, де відчувається напруга.

Слово «Амен» у цьому контексті слугує сигналом для мозку, що загроза більше не є актуальною, а виявлена «гаряча точка» пам'яті успішно інтегрується у вашу загальну життєву історію.

2. Програма психологічної реабілітації «Таліт милосердя» розроблена для ветеранів та осіб із ПТСР. Вона інтегрує караїмську духовну символіку з методами стабілізації та когнітивного рефреймінгу

Символіка таліту та світла (сил природи).

Покривало (таліт) із сплетеними білими та блакитними нитками (чичит або цицит) символізує поєднання альтруїзму (білий колір – «Світло Хасадім») та мудрості (блакитний колір «Світло Хохма»). Це метафора ідеального балансу

милосердя і знання, що дає впевненість і заспокоєння. З давних давен духовних лідерів караїмської громади кликали «хахамім» - мудреці.

Зв'язок із Землею та Надсвідомістю. Караїми наполягали на молитві сидячи на землі і без взуття, підкреслюючи тісний зв'язок людини з землею, та висвободившись від взуття з ніг, щоб ніщо не стримувало духовні бажання душі. Молитва розпочинається питанням: «Хто я? Прах та попіл?». Це створює установку на смирення та глибоку саморефлексію, необхідну для підключення до Надсвідомого, як до свого джерела сили.

Таблиця 3.3

Вплив Енергетичної Структури на Психіку

Стан монадичної структури	Психологічний прояв
1	2
Правильне Положення (Прямий вертикальний зв'язок між «Зірками» Душі та Землі)	Ясність думок, спокій, прийняття себе і своєї тіньової/світлої сторони, мудрість, віра.
Неправильне Положення (Порушення або зсув вертикалі зв'язку)	Неадекватне сприйняття реальності, програма саморуйнування, безнадійна ностальгія, гординя, нарцисизм.

Мета програми «Таліт Милосердя»

Трансформація травматичного досвіду через відновлення відчуття захищеності («психологічної фортеці») та активацію проактивних копінг-стратегій за допомогою духовних і тілесних якорів.

Етап 1: Формування основи («Порох і попіл»)

Цей етап спрямований на зняття егоцентричної напруги та заземлення.

- Установка: Усвідомлення своєї обмеженості перед обставинами («Хто я? Прах і попіл?»), що дозволяє перестати боротися з неминучим минулим.
- Вправа «Орієнтація 3×3»: Пацієнт називає 3 предмети (зір), 3 звуки (слух) та 3 точки опори тіла — стопи, стегна, спина (дотик).

- Техніка «Підошви стоп»: Сфокусувати всю увагу на відчутті підлоги під ногами, повільно рухаючи пальцями.

Етап 2: Одягання захисту («Хмара світла»)

Візуалізація таліту як метафоричного бар'єру, що оберігає психіку.

Колірний рефреймінг:

- Білий: Візуалізація «світла Хасадім» — милосердя та альтруїзму, що заповнює зони болю.

- Блакитний: Візуалізація «світла Хохма» — мудрості та єдності душ.

Хід вправи: Людина уявляє, як ці кольори переплітаються, створюючи міцну тканину спокою навколо тіла.

Етап 3: Фіксація на 4 кутах (Опори ідентичності).

Робота з чотирма кутасами (цицит), які слугують «якорями» пам'яті та дії.

- Кут 1 — Родова пам'ять: Звернення до багатовікового досвіду виживання предків.

- Кут 2 — Родина: Відчуття підтримки близьких як «психологічної фортеці».

- Кут 3 — Проактивність: Налаштування на планування реальних кроків замість пасивності.

- Кут 4 — Вища воля: Прийняття реальності та довіра до Творця («Цаддік»).

Етап 4: Печатка «Амен» (Психосоматичне закріплення). Закріплення нових установок через духовний підпис.

Алгоритм виконання:

1. א (Алеф): Фокус на мозку та ясності думок.
2. מ (Мем): Фокус на серці та емоційному теплі.
3. נ (Нун): Фокус на імунитеті та впевненості (область центру живота).

Масаж мізинців: Під час промовляння «Амен» пацієнт масажує мізинці обох рук, що за караїмською традицією закріплює самооцінку та віру на рівні безумовного рефлексу. Білі та блакитні нитки чичит за традицією обертались навколо мізинців рук митпалеля .

Результат: Людина виходить зі стану «завмирання» (дисоціації) і переходить до активного життя, інтегруючи травму як частину своєї історії досвіду.

Таким чином, традиційна караїмська духовність пропонує унікальний і потужний набір психологічних інструментів (від когнітивного рефреймінгу до психосоматичної регуляції), які можуть бути цінним ресурсом у сучасній практичній психології та реабілітації. Ці практики сприяють трансценденції егоїзму і допомагають особистості виходити з кризи, активуючи свій найвищий внутрішній потенціал.

Зміна ідентифікації на користь інших маркерів знижує рівень резильєнтності, або навіть доводить до стану використання ресурсів фізичного виживання (Рисунок 3.3).

Кримські Караїми: Зміна Ідентичності = Ризик Зникнення



© NotebookLM

Рисунок 3.3. Втрата активних маркерів: спільні релігія та мова караїмів

Ця діаграма емоційно демонструє, як втрата активних маркерів, таких як релігія та мова, на користь пасивних (як Історична пам'ять та Родина) катастрофічно вплинула на виживання етносу. Повернення до проактивної духовності (як механізму подолання) є життєво необхідним для стійкості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та розв'язання наукового завдання щодо визначення ролі традиційної духовності караїмського етносу в подоланні кризових ситуацій. За результатами проведеного дослідження сформульовано такі висновки:

1. Теоретичний аналіз етногенезу караїмів дозволив виокремити п'ять історичних хвиль формування народу, що обумовило унікальність його культурного коду як спільноти «праведників», об'єднаних навколо принципу індивідуального дослідження Святого Письма. Встановлено, що фундаментом етнічної стійкості протягом тисячоліть виступала релігійна самостійність та опозиція догматичним формам релігії.
2. Розкрито психологічний зміст традиційних практик караїмів як інструментів зв'язку з Надсвідомістю (Руах): медитативна практика Шабату забезпечує психічне оновлення через стан спокою «Спостерігача»; афірмація «Амен» діє як програмний код психосоматичної саморегуляції, поєднуючи розум, серце та волю; концепція «Тефіла» (судити самого себе) виступає механізмом когнітивного рефреймінгу, що дозволяє трансцендувати страждання.
3. Емпіричне дослідження сучасного стану спільноти (N = 43) виявило високий рівень життєстійкості та домінування проактивних копінг-стратегій: активного подолання та планування ($M \approx 3.44$), а також високу здатність до прийняття неконтрольованих подій. Встановлено, що ядром ідентичності сьогодні є не релігія (30%) чи мова (47%), а історична пам'ять (74%) та родова приналежність (48.8%).
4. Виявлено пряму кореляцію між зміною маркерів ідентичності та демографічними показниками: перехід від активних етно-конфесійних чинників до пасивних культурно-історичних супроводжувався скороченням чисельності етносу на 92% за останні 128 років. Релігійний копінг у сучасних умовах набув реактивного характеру, виступаючи засобом емоційної втіхи лише у стані гострого дистресу.

5. На основі культурного коду караїмів розроблено практичні рекомендації та програми реабілітації («Амен: Код стійкості», «Таліт Милосердя»), що базуються на актуалізації родової пам'яті та використанні сакральної геометрії для відновлення відчуття захищеності особистості в умовах війни.

Гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження: маркери культурно-історичної ідентичності та практики зв'язку з Надсвідомістю є ключовими ресурсами резильєнтності; їх інтеграція в психологічну практику сприяє стабілізації стану особистості та успішній ресоціалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Є. Л. «Кризова психологія: конспект лекцій». ОНУ імені І. І. Мечникова. Одеса, 2024. 65 с.
2. Баранов І. А. Таврика в епоху раннього середньовіччя. Київ: Наукова думка, 1990. 168 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
4. Варій М. Й. Психологія Особистості : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
5. Васянович Г. П. Основи психології : навч. посіб. К. : Педагогічна думка, 2012. 114 с.
6. Вельчинський Ю. М., Северин-Мрачковська Л. В., Гаєвська О. Б. та ін. Філософія : навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2019. 368 с.
7. Гретць Г. Історія євреїв від стародавніх часів до сучасного. Т. 4 / пер. з нім. Л. Каменецького, Б. Ландао; за ред. В. Шерешевського. Одеса: Типографія Я.Х. Шермана, 1905. 575 с.
8. Гретць Г. Історія євреїв від стародавніх часів до сучасного. Т. 6 : Від часу укладання Талмуда (500 р.) до епохи розквіту єврейсько-іспанської культури (1027р.). 2-ге вид., випр. та доп. Одеса: Типографія Я.Х. Шермана, 1905. 470 с.
9. Грішин Е. О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2023. Вип. 65. С. 25–41.
10. Дуван Я. Катехизис, основи караїмського закону. СПб., 1890. 123 с.
11. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
12. Ель Дор І. Б. Ш. שיר לקראת שבת – יוצר עולמים [Творець Світів – Пісня для зустрічі суботи]. 2025. URL: <https://www.facebook.com/share/p/1GJYd6HqE3/>.
13. Загальна психологія : підручник. 2-ге вид., переробл. і доп. / за заг. ред. С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.

14. Загальна психологія : підручник. 4-те вид., переробл. і доп. Т. 2 / за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ: Людмила, 2025. 456 с.
15. Запорожченко О. В. Трансформації Ідентичності в умовах інформаційної глобалізації. // Актуальні проблеми філософії та соціології. 2016. Вип. 10. С. 47–49.
16. Збірник методик рекомендованих для проведення психологічного діагностування під час заступання у добовий наряд зі зброєю. Київ: ГУ МПЗ ЗСУ, 2020. 25 с.
17. Збірник Суботніх вечірніх та ранкових молитов за обрядом кримських караїмів. / упоряд. В. Тірякі; пер. О. Дзюба. Євпаторія, 2002. 206 с.
18. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. // Практична психологія та соціальна робота. 2022. № 2. С. 18. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.18>.
19. Іонов І. А., Комісова Т. Є., Мамотенко А. В. та ін. Фізіологія вищої нервової діяльності (ВНД) : навч. посіб. Х. : ФОП Петров В.В., 2017. 143 с.
20. Караїмська народна енциклопедія. Т. 1. Париж, 1995. 246 с.
21. Карачун К. Психосамотична основа ЕКЗ. Вид. доповн. Київ: Psyhobook, 2024. 82 с.
22. Кацавець Р. С. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Алерта, 2021. 134 с.
23. Кефелі А., Юрченко І., Юрченко Н., Береговський О. Караїмське кладовище біля Галича. Каталог надмогильних пам'ятників. Львів - Галич: СПОЛОМ, 2000. 255 с.
24. Кіпрісчі Г. Караїми та Кумран. Лекція 10. // The Bakhtawi Qaraim Academy, 2008. Ч. 1. URL: https://bakhtawiacademy.livejournal.com/6885.html?identity_created=google.
25. Кравченко Т. Сповідь Тіла: Психосоматика органів та частин вашого тіла : довідник. К.: Психобук, 2023. 144 с.
26. Кризова психологія : конспект лекцій для студентів... Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2024. 65 с.

27. Кручиніна І. А. Особистісні копінг-ресурси військовослужбовців в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота магістра. Кривий Ріг: Криворізький ДПУ, 2024. 92 с.
28. Кучера Т. М. Релігієзнавство : навч. посіб. К.: КНЕУ, 2016. 95 с.
29. Ларіонова В. К. Історія національних (етнічних) релігій : навч. посіб. Івано-Франківськ: Видавець І.Я. Трстяк, 2010. 388 с.
30. Медична психологія : підручник. / за заг. ред. І. Д. Спіріної. Дніпро: ЛПА, 2022. 300 с.
31. Мельник Л. М. Концепт стресостійкоть: теоретичні підходи до визначення сутності. URL: <http://rep.btsau.edu.ua/handle/BNAU/13490>.
32. Москалець В. П. Загальна Психологія : підручник. К. : Ліра-К, 2020. 564 с.
33. Наседкіна О. О. Казкова картина світу. // Актуальні проблеми філософії та соціології. 2018. № 10. С. 99–101.
34. Османова А. М., Хорунженко Г. В. Клінічна психологія : навч. посіб. К.: Університет «Україна», 2023. 183 с.
35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 1 / за заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
36. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 2 / за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
37. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 3 / за заг. ред. Л. Гридковець. Київ, 2018. 236 с.
38. Павленко Т. Основи роботи з психосоматичними запитами. К.: Психобук (Psychobook), 2022. 94 с.
39. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять "Життєва криза" та "кризові ситуації" у соціально-психологічних дослідженнях. // Наукові записки. Серія Психологія. 2024. Вип. 1 (3). С. 108–115.
40. Полканова А. Кримські караїми. // Світогляд. 2009. № 6. С. 10–23.
41. Про корінні народи України : Закон України (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2021, № 38, ст.319). Із змінами, внесеними згідно із Законом № 2849-IX від 13.12.2022.

42. Резолюція Першого Конгресу корінних народів України. Київ, 02.12.2025. 2 с.
43. Решетнікова О. Ю. Стратегії подолання психологічного стресу студентами закладу вищої освіти : кваліфікаційна робота бакалавра. Суми: Сумський державний університет, 2020. 92 с.
44. Сенси Здоров'я : практичний посібник по роботі з психосоматикою. Київ: Психобук, 2024. 150 с.
45. Сіврі Сінек Саз : збірка музичного фольклору кримських караїмів. / збір., запис. та пер. А. Кефелі. Сімферополь, 1990; перевидано: Ашдод, Ізраїль, 2018. 446 с.
46. Солтанський М. Б. М. Книга пам'яті праведників або коротка повість для читання. Варшава, 1875. 125 с.
47. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
48. Тегілім: Книга Псалмів Давида. Оригінальний текст на івриті з паралельним українським перекладом. Дніпро: Видавництво «Judaica», 2024–2025.
49. Ткаченко О. А. Основи самостійного вивчення курсу «Психологія» : навч. посіб. Кривий Ріг: КП ДВНЗ КНУ ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 244 с.
50. Тора: П'ять Книг Мойсеєвих (П'ятикнижжя). На івриті з паралельним перекладом на українську мову. Дніпро/Київ: Федерація єврейських громад України, 2025.
51. Урус-карай созлук. Кримський діалект 8120 слів. 2-ге вид. / упоряд. Б. З. Леві. Сімферополь: Караїмська школа, 2005. 149 с.
52. Фіркович М. Я. Караїмський Катехизис (коротко) : Керівництво до ознайомлення караїмських учнів та учениць зі своєю релігією. Мелітополь: Друкарня Н.З. Лемперта, 1915. 66 с.
53. Фіркович М. Я. Старовинне караїмське містечко Кале, зване нині Чуфут-Кале : з ілюстраціями. Вільно: Друкарня І. Ціонсона, 1907. 52 с.

54. Шамаш Я. Б. Короткий катехизис. Керівництво для початкового навчання караїмських дітей Закону Божого і короткої історії караїмізму. Євпаторія: Типографія І. Райхельсона, 1913. 27 с.
55. Шокало О. А. Агатангел Кримський – дослідник і перекладач Гафіза Ширазького (освоєння феномену суфізму на українському ґрунті). // Східний світ. 2005. С. 143–150.
56. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. // Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>.
57. Ялпачик Г. С. 21 урок караїмської мови (кримський діалект). Сімферополь: Доля, 2004. 128 с.
58. Ashlag Research Institute (ARI). כתבי בעל הסולם [Праці Бааль Сулама]. Printed in Israel: Ashlag Research Institute (ARI), 2015. 886 ד.
59. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997.
60. Cannon W. B. Wisdom of the Body. United States: W.W. Norton & Company, 1932. 346 p.
61. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, № 2. P. 267–283. (DOI: 10.1037//0022-3514.56.2.267).
62. David A. Sivuv r' Petakhiah me-Regensburg be-nusakh khadash [Подорож рабина Петахії з Регенсбурга у новій версії]. // Kovets al-Yad. 1996. Т. 13. P. 237–269.
63. Folkman S., Lazarus R. S. Ways of Coping Questionnaire (WAYS) : [Database record]. APA PsycTests, 1988.
64. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. American Psychologist, 56(3), 218–226
65. Garfin D. R., Poulin M. J., Bloom S. L., Cohen Silver R. A longitudinal study of posttraumatic stress and anxiety in the decade following the September 11, 2001 terrorist attacks. // Journal of Traumatic Stress. 2018. Vol. 31, № 2. (DOI: 10.1002/jts.22262).

66. Hawkins D. R. *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*. Carlsbad : Hay House, 2012. 416 p
67. Kizilov M. *The Karaites of Galicia: An Ethnoreligious Minority among the Ashkenazim, the Turks, and the Slavs, 1772–1945*. 2009.
68. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, № 1. P. 1–11.
69. Shapira D. *The Turkic Languages and Literatures of the East European Karaites*.// *Karaite Judaism. A Guide to its History and Literary Sources*. 2003, p. 657-707.
70. Sica C., Novara C., Dorz S., Sanavio E. Coping strategies: Evidence for cross-cultural differences? A preliminary study with the Italian version of coping orientations to problems experienced (COPE). // *Personality and Individual Differences*. 1997. (DOI: 10.1016/S0191-8869(97)00112-8).
71. Szapszal S. [Рецензія на] Evliya Gelebi. *Evliya Gelebi seyhatnamesi*. Cilt 1710. Istanbul, 1896. // *Mysl Karaimska*. 1931. № 374. S. 637–667.
72. Szyszman S. *Le Karaïsme: Ses doctrines et son histoire*. Lausanne: Editions l'Age d'Homme, 1980. 249 p.
73. Tressoldi, P. E., Pederzoli, L., & Caini, P. (2005). Brain activity and perception of physical energy. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 164–168
74. Tuori R. *Karaites and Popular Kabbalah: Cooperation and Conflict in Poland-Lithuania*. // *Case studies in transmission*, 2014.
75. Tuori R. *More didactic than lyrical: modern views on Karaite Hebrew poetry*. 2011.
76. Wainberg J. *The Hebrew University of Jerusalem, Institute of Jewish Studies...* Gesharim Publishing House, 2002. 432 p.
77. סדור תפילות ערב ובוקר שבת כמנהג היהודים הקראים. הרב משה בן סעדיה. [Збірка вечірніх та ранкових молитов на Шабат]. 64. 2005. מועצת החכמים, ירושלים: c.
78. עורך המהדורה הרוסית: [Иудаїзм: Галаха на практиці]. / לאו י. מ. פנחס גיל. Printed in Israel: Masoret Publications, 1996. 464 ד.

79. ...סדור התפילות כמנהג היהודים הקראים חלק שלישי כולל תפילות יום הכיפורים [Порядок молитов за звичаєм караїмських юдеїв. Частина 3: Молитви Йом-Кіпур]. אשדוד: ועד הקהילה, 2006.
80. ...סדור התפילות כמנהג היהודים הקראים חלק שני כולל תפילות המועדים [Порядок молитов за звичаєм караїмських юдеїв. Частина 2: Молитви Свят]. אשדוד: ועד הקהילה, 2006.
81. ...סדור התפילות כמנהג הקראים חלק רביעי כולל סדר הברכות [Порядок молитов за звичаєм караїмів. Частина 4: Благословення на будні та свята]. ווילנא: בדפוס ר' יהודה. c. ליב, 1892. 266.
82. ...סדור התפילות כמנהג הקראים. חלק ראשון כולל תפילות חול ערב ובוקר [Порядок молитов за звичаєм караїмів. Частина 1: Вечірні та ранкові молитви Шабату]. c. ווילנא: בדפוס ד' ליב, 1891. 464.
83. סדור התפילות כמנהג היהודים הקראים חלק רביעי מקוצר [Порядок молитов за звичаєм караїмських юдеїв. Частина 4, скорочена]. 1988. 64 ד. הוצאה לאור ע"י המועצה הארצית, 1988.
84. סדור התפילות כמנהג היהודים הקראים חלק רביעי [Порядок молитов за звичаєм караїмських юдеїв. Частина 4]. 2010. רמלה: המועצה העליונה, 2010.
85. [Книга пам'яті праведників]. ספר זכר צדיקים או קצור אגדה להקראי. סולטנסקי מ. ב. מ. (1920) וורשא תר"פ.
86. אברהם כפלי. 2011. 422. [Книга «Врата Надії»]. / за ред. ספר פתח תקוה. סולטנסקי מ. ד.
87. [Сидур «Хвала Визволителів» з новим російським перекладом]. ירושלים: המשרד לענייני דתות, 1992.
88. ...סידור תפילות כמנהג היהודים הקראים לחודש ראשון כולל תפילות חול ערב ובוקר [Молитовний порядок протягом першого місяця]. רמלה: המועצה הארצית העליונה, 2011.
89. וועד הקהלה. אשדוד, 2008. 274 ד. [Книга «Пінат Якарат»] / за ред. ספר פינת יקרת.
90. ווילנא: י. [Чин «Малого Гілелія»]. סדר הלל הקטן כמנהג בני מקרא קדש. פינחס חזן ה. c. פיראושניאוו, 1900. 26.
91. ווילנא, 1872. [Книга «Камені пам'яті»]. ספר אבני זכרון. פירקאוביץ א.
92. גזליוו, 1838. [Книга «Маса у Меріва»]. ספר מסה ומריבה. פירקאוביץ א.

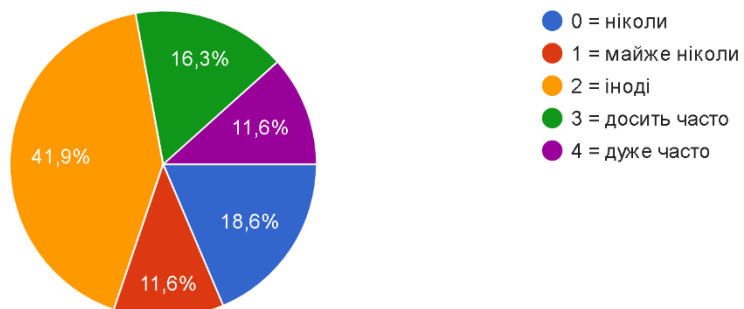
93. אברהם כפלי. אשדוד, [Книга про зміну світу] / за ред. ספר כבשוננו של עולם. קזאז א 2014. 180 ד

94. אברהם כפלי. אשדוד, 2014. [Просвітлення людини] / за ред. תורת האדם. קזאז א 2014. 304 ד

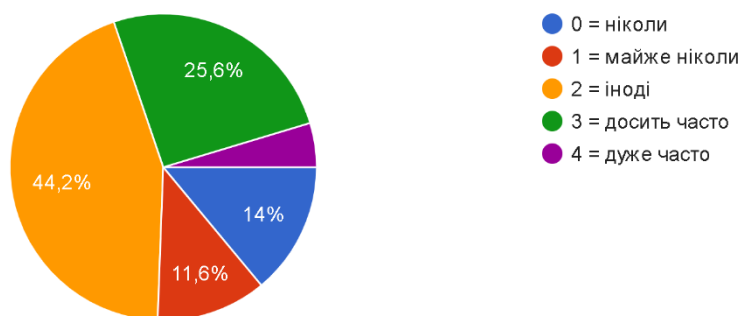
Візуалізація даних опитування (N-43)

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
43 відповіді

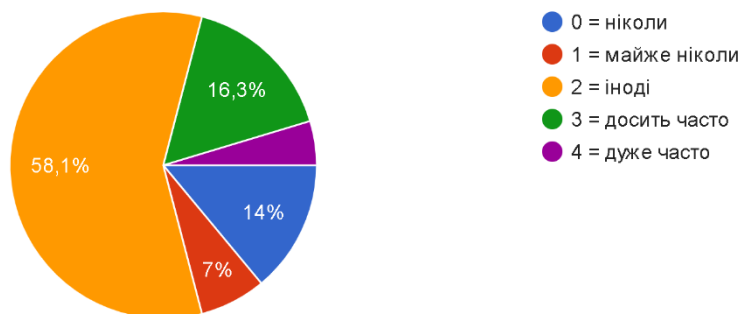


2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
43 відповіді



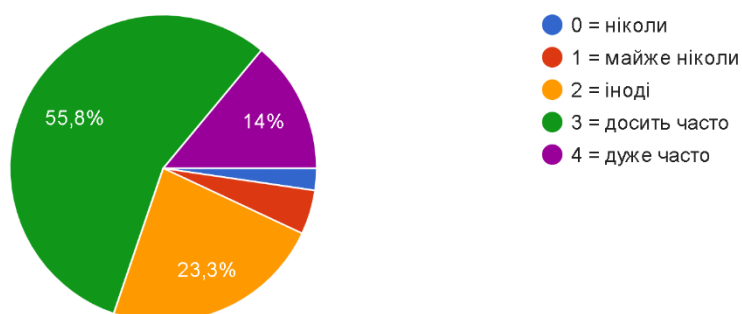
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?

43 відповіді



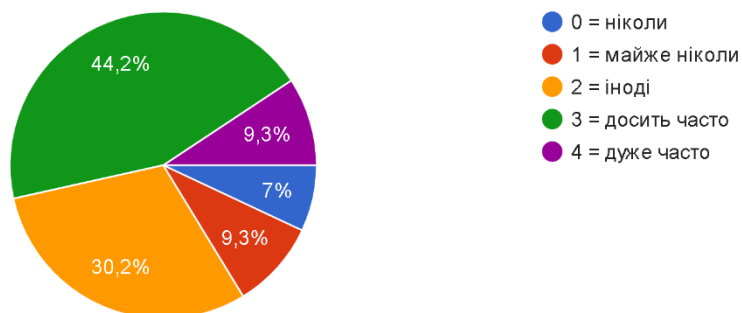
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?

43 відповіді



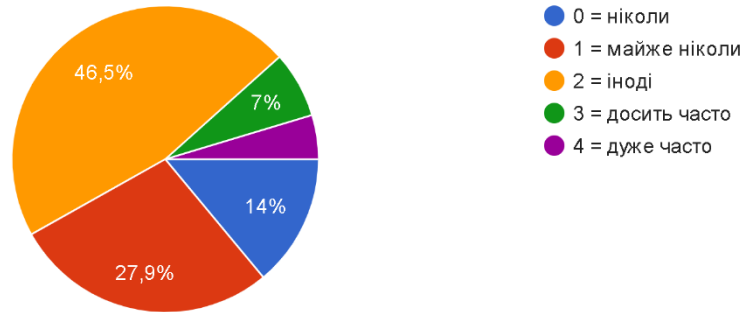
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?

43 відповіді



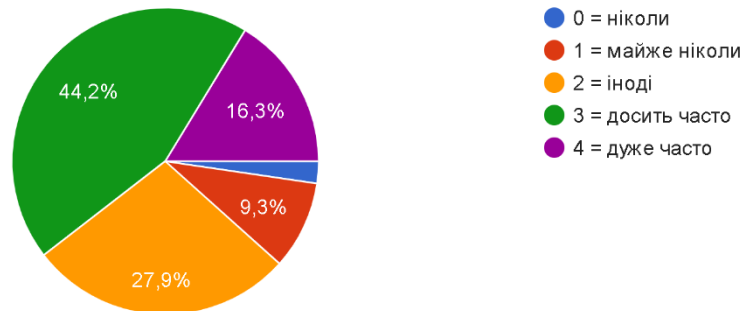
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?

43 відповіді



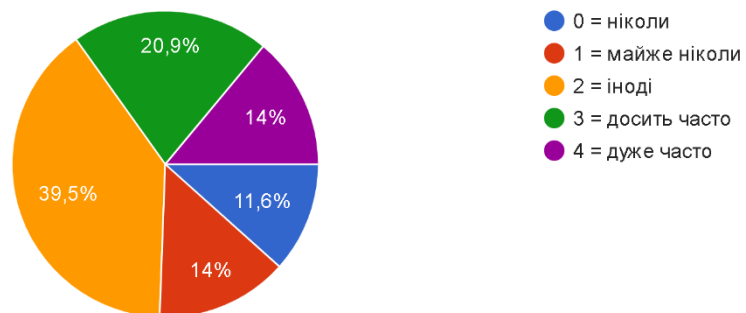
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?

43 відповіді



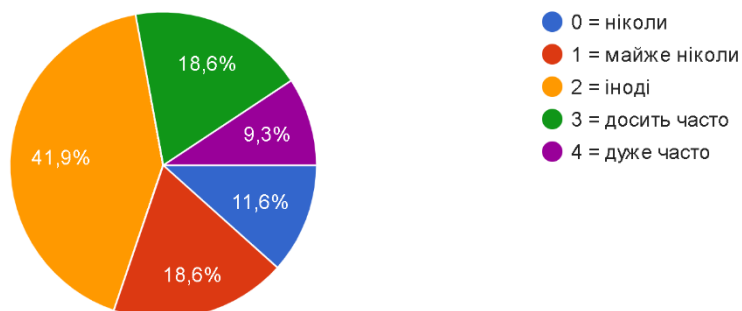
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?

43 відповіді



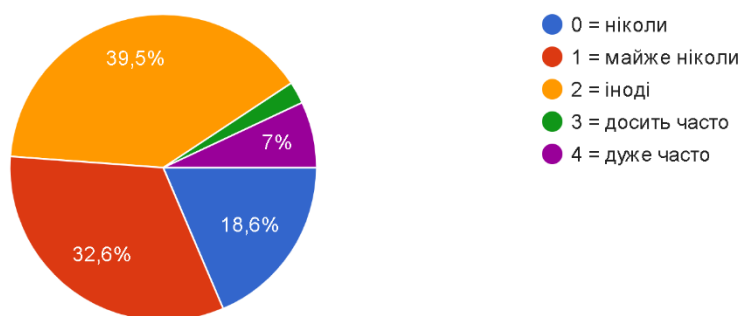
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

43 відповіді



10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

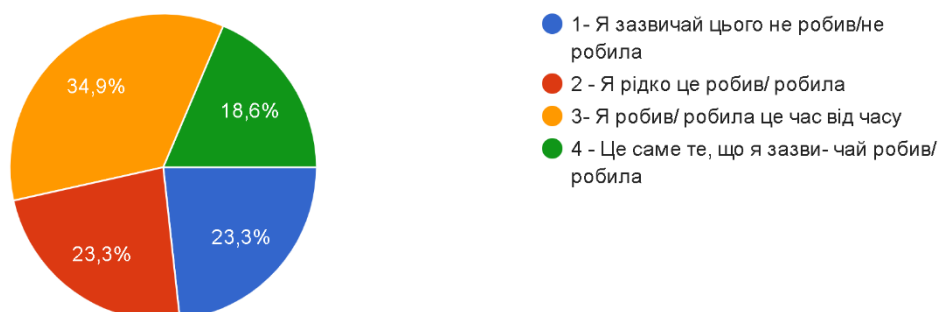
43 відповіді



Опитувальник Brief-COPE

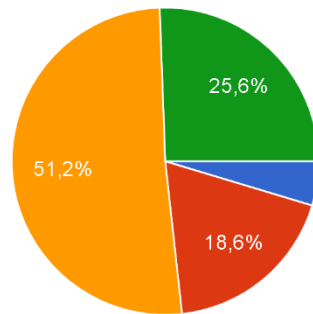
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.

43 відповіді



2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.

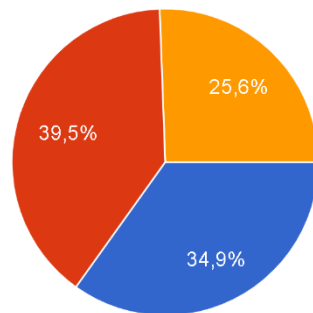
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/робила
- 3- Я робив/робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".

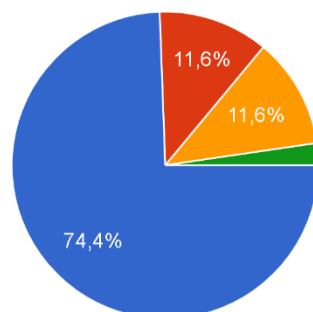
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/робила
- 3- Я робив/робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.

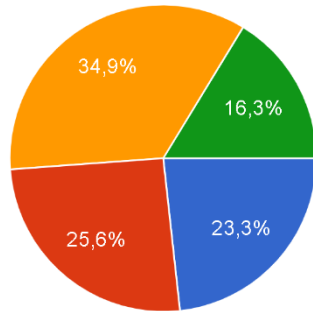
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/робила
- 3- Я робив/робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.

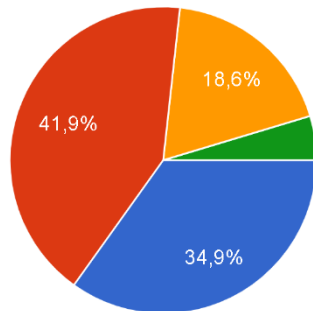
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.

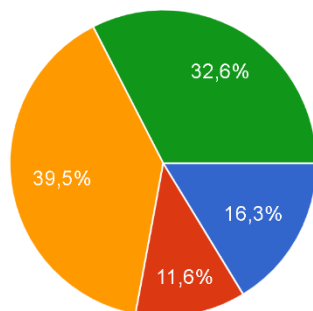
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.

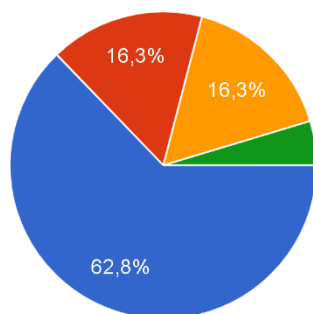
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.

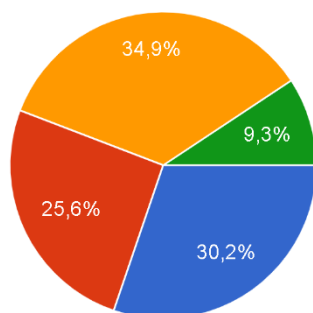
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.

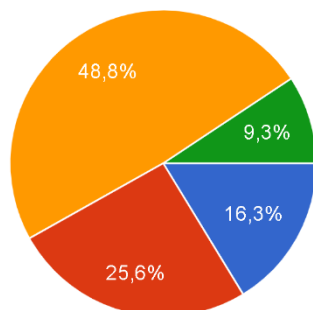
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.

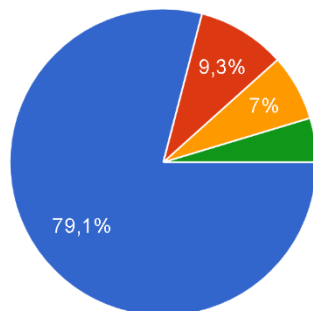
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.

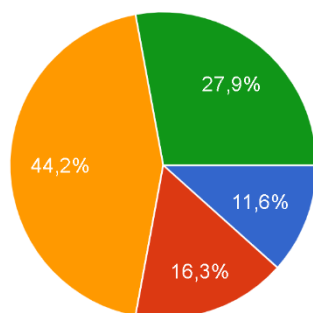
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазви- чай робив/ робила

12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.

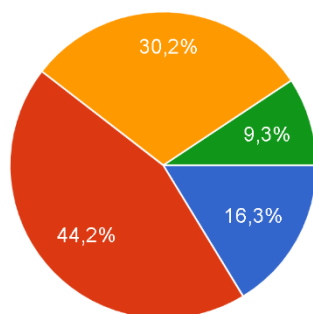
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазви- чай робив/ робила

13. Я критикував(ла) себе.

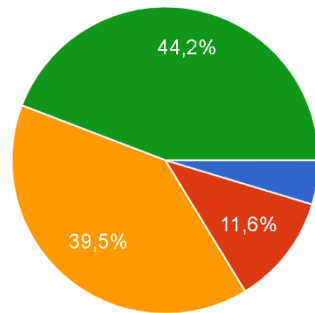
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазви- чай робив/ робила

14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.

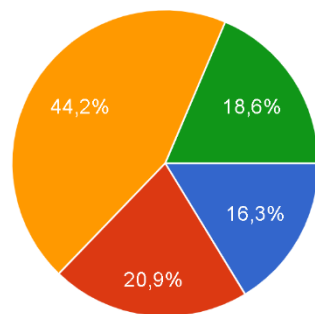
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.

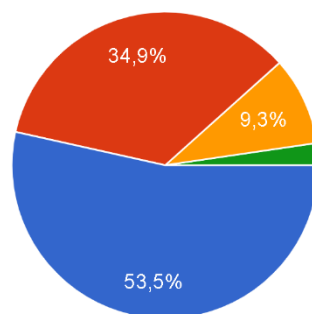
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.

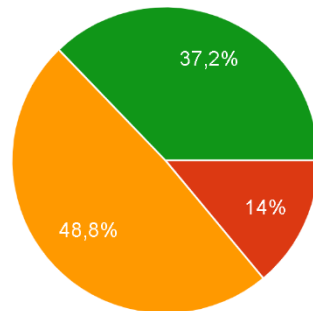
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.

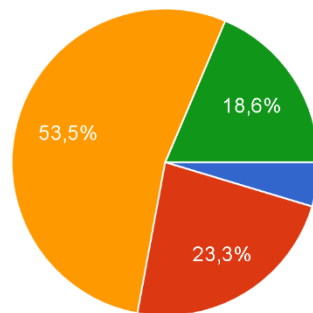
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/робила
- 3- Я робив/робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

18. Я жартував(ла) з цього приводу.

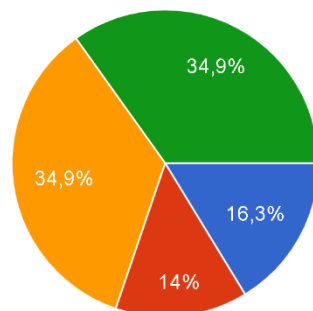
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/робила
- 3- Я робив/робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.

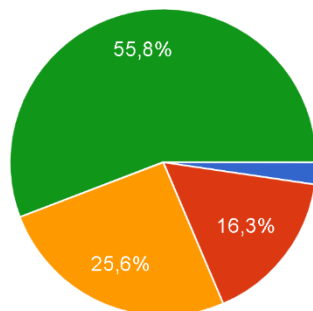
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/робила
- 3- Я робив/робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.

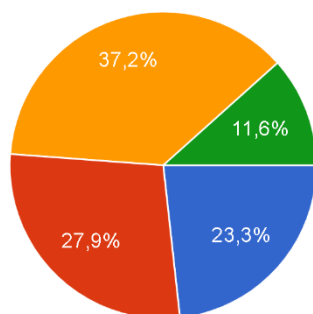
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.

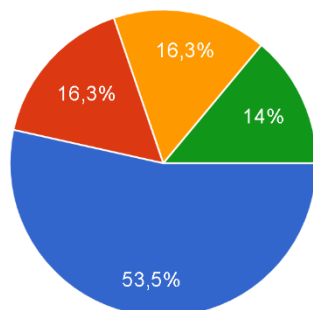
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.

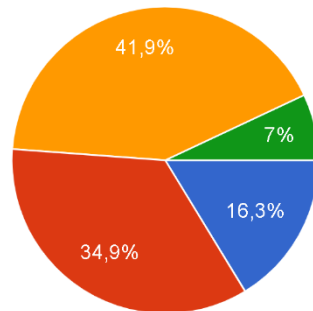
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.

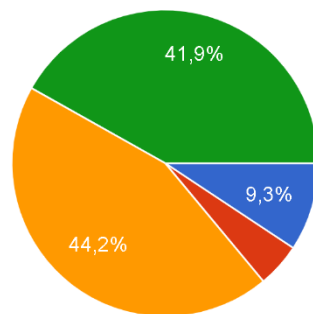
43 відповіді



- 1 - Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/робила
- 3 - Я робив/робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

24. Я вчив(ла)ся жити з цим.

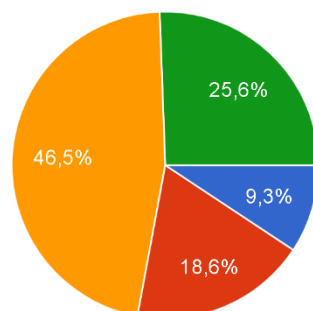
43 відповіді



- 1 - Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/робила
- 3 - Я робив/робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.

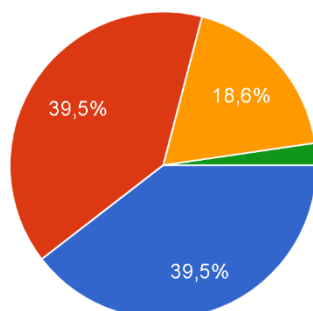
43 відповіді



- 1 - Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/робила
- 3 - Я робив/робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазвичай робив/робила

26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.

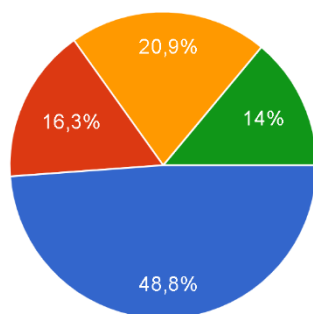
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазви- чай робив/ робила

27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).

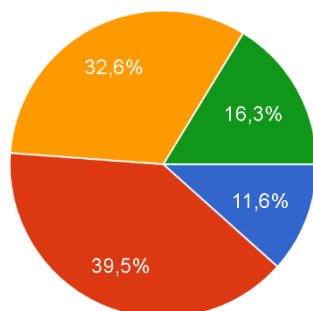
43 відповіді



- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазви- чай робив/ робила

28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

43 відповіді

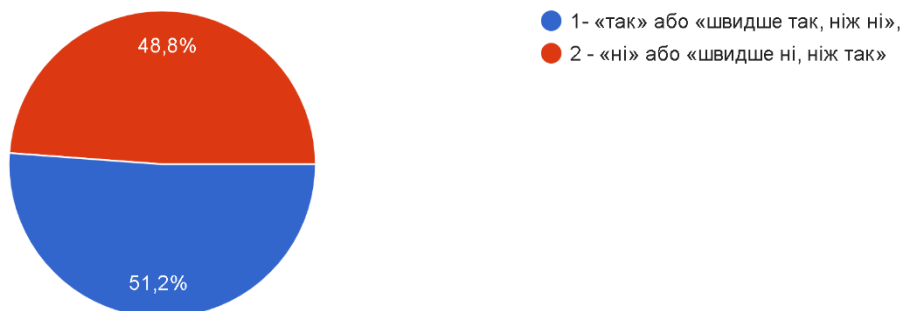


- 1- Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 - Я рідко це робив/ робила
- 3- Я робив/ робила це час від часу
- 4 - Це саме те, що я зазви- чай робив/ робила

Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу

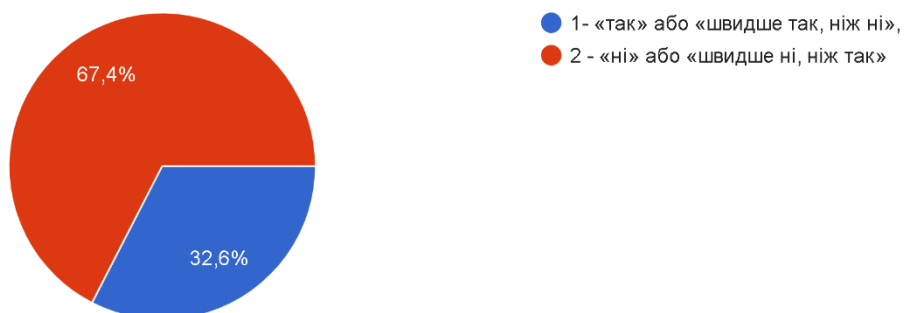
1. Чи уникаєте Ви нагадувань про травматичні події шляхом уникнення певних місць, людей або діяльності?

43 відповіді



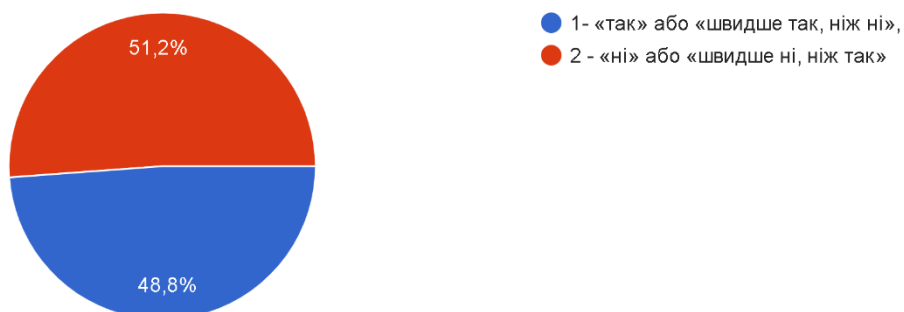
2. Чи втратили Ви інтерес до діяльності, яка колись була важливою або приємною?

43 відповіді



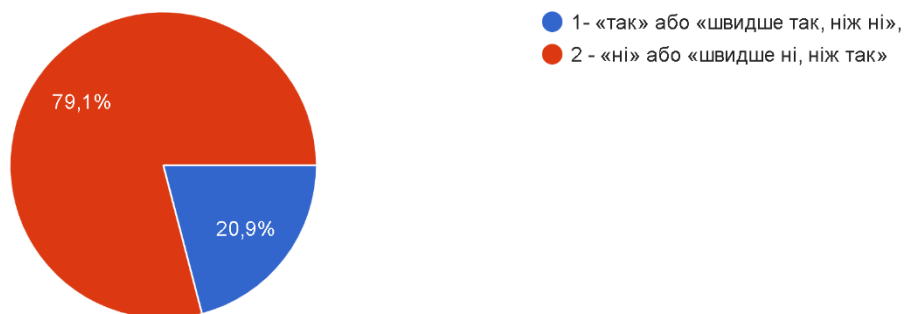
3. Чи стали Ви почувати себе більш далеким або ізольованим від інших людей?

43 відповіді



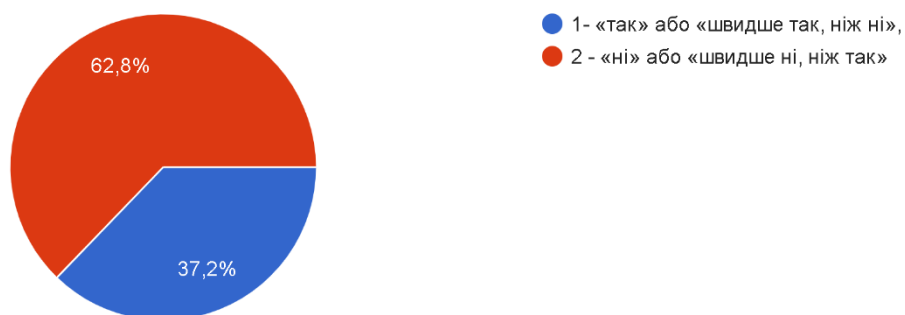
4. Чи втратили Ви здатність переживати почуття любові або прихильності до інших людей?

43 відповіді



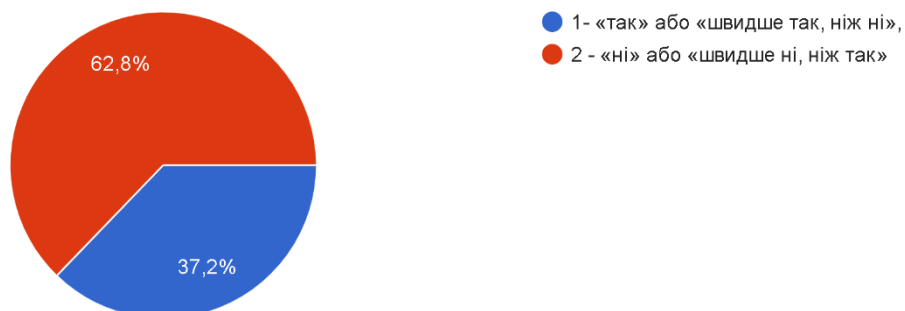
5. Чи стали Ви думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє?

43 відповіді



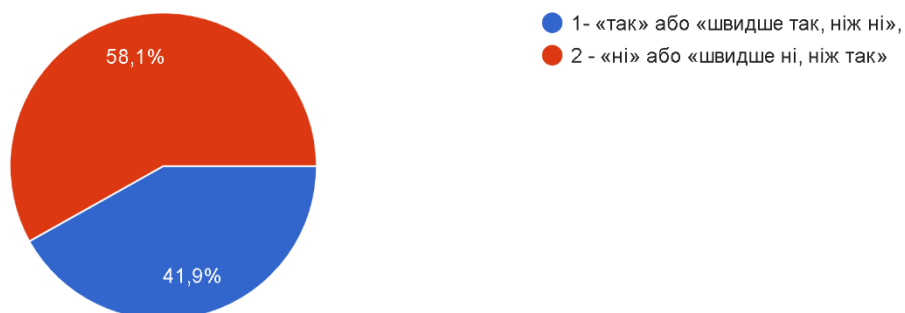
7. Чи стали Ви більш нервовим або дратівливим через звичайний шум чи рух?

43 відповіді



6. Чи виникли у Вас проблеми із засинанням або сном?

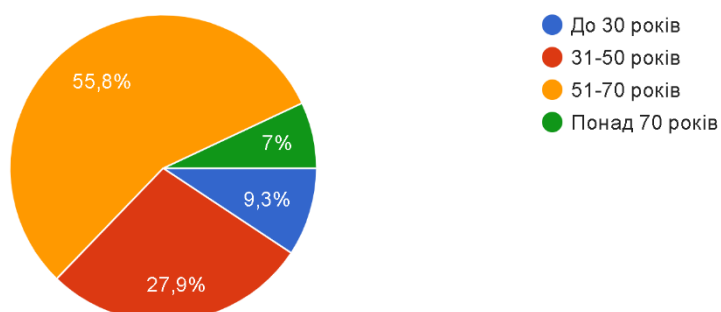
43 відповіді

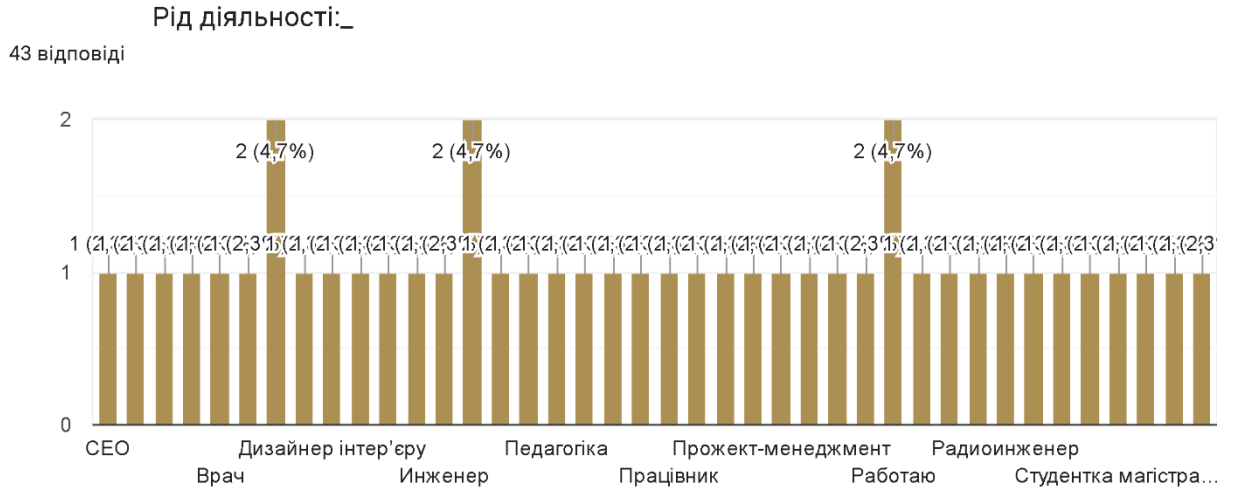


1. Загальні дані (Соціально-демографічна інформація)

Вік:

43 відповіді

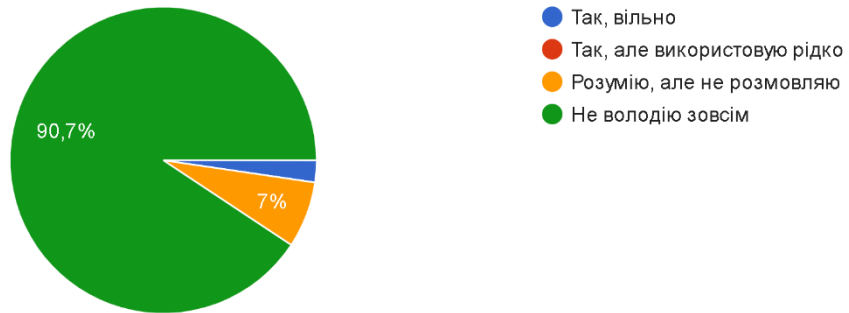




2. Мова та культурна спадщина

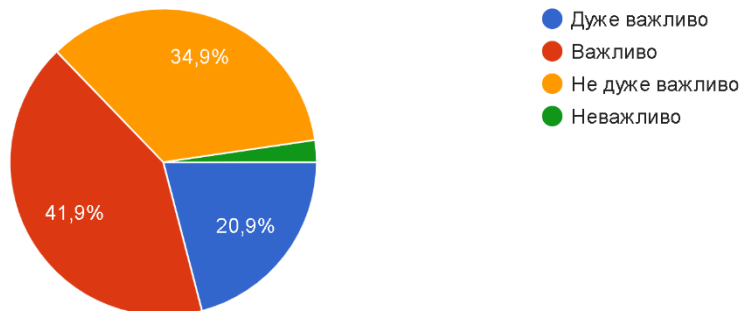
Чи володієте ви караїмською мовою?

43 відповіді



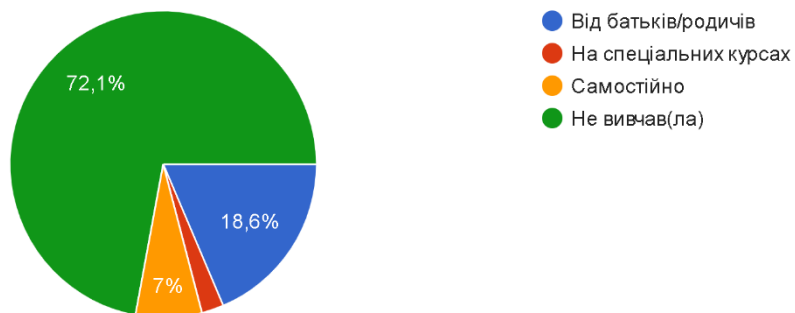
Наскільки важливо для вас збереження караїмської мови?

43 відповіді



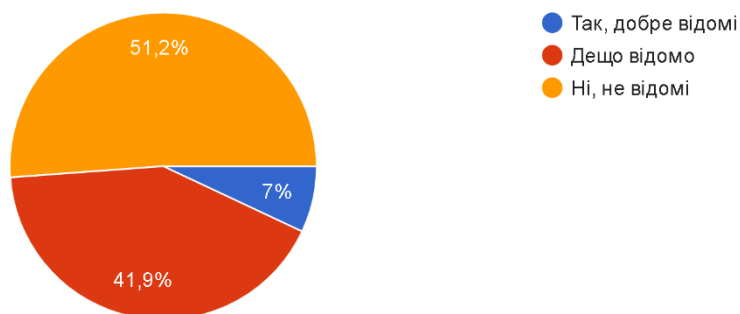
Яким чином ви вивчали (або вивчаєте) караїмську мову?

43 відповіді



Чи відомі вам караїмські пісні, казки, прислів'я?

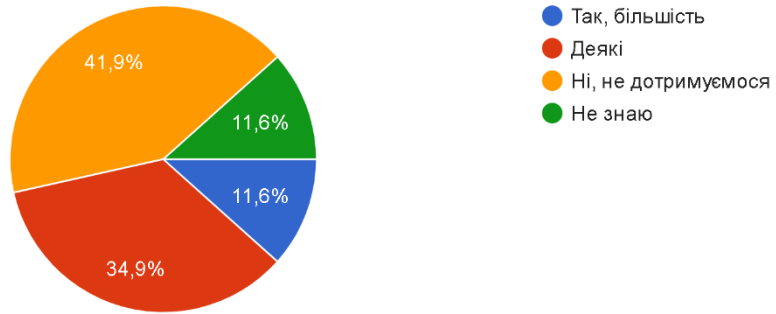
43 відповіді



3. Сімейні та побутові традиції

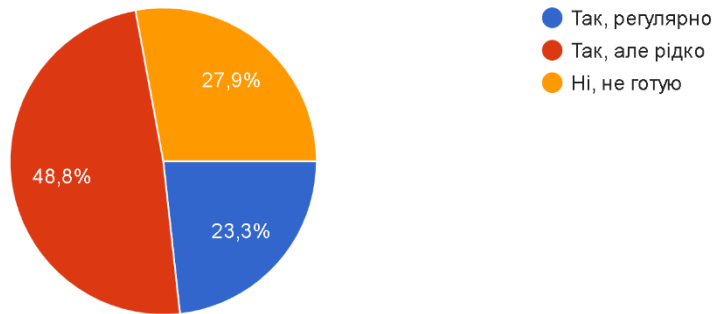
Чи дотримуються у вашій родині традиційних караїмських свят (наприклад, весільні обряди, обряди іменування)?

43 відповіді



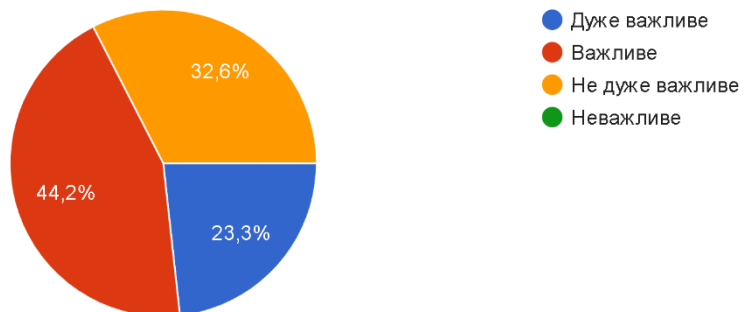
Чи готуєте ви традиційні караїмські страви (наприклад, кибини, ет аяклак, шурпа, буза, язма)?

43 відповіді



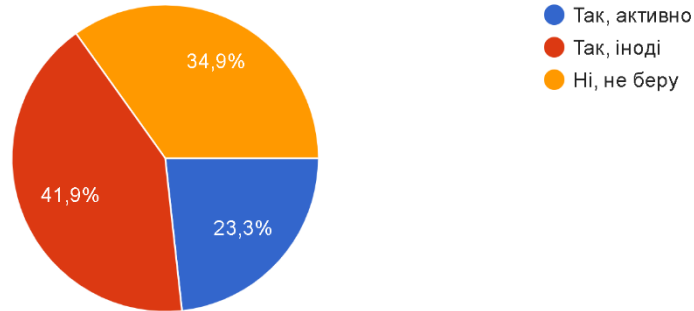
Наскільки важливим для вас є передача цих традицій наступним поколінням?

43 відповіді

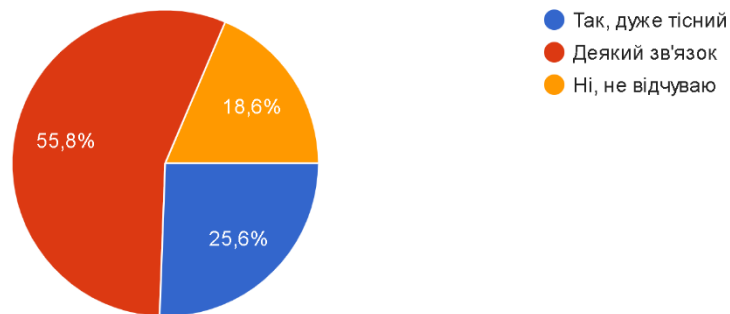


4. Соціальна та громадська діяльність

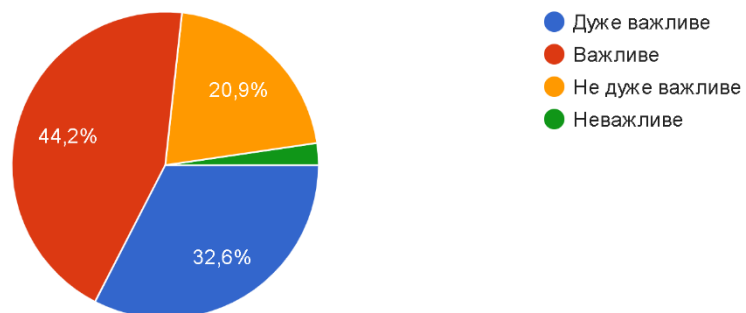
Чи берете ви участь у житті караїмської громади (відвідування заходів, допомога)?
43 відповіді



Чи відчуваєте ви зв'язок з караїмами в інших містах або країнах?
43 відповіді



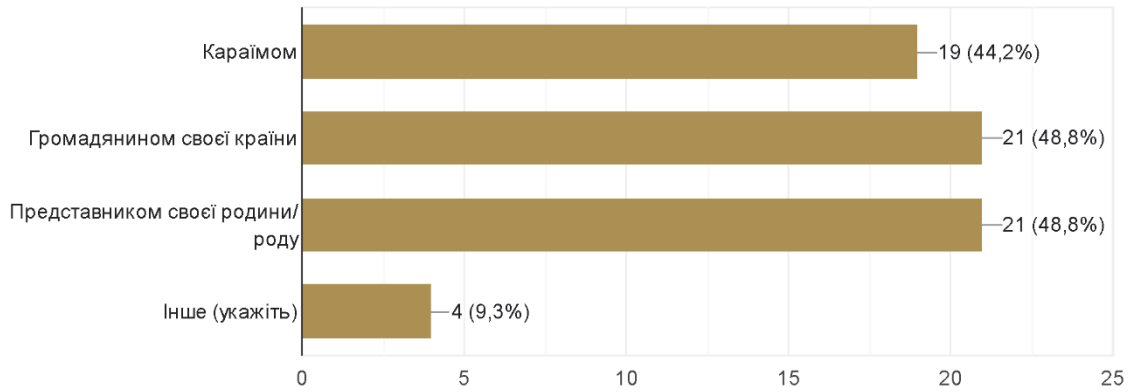
Наскільки важливим для вас є почуття приналежності до караїмського народу?
43 відповіді



5. Ідентичність та самосвідомість

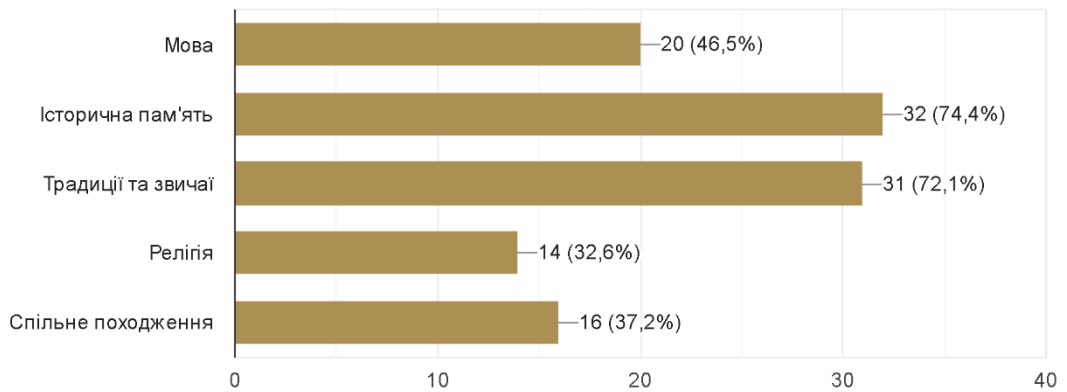
Ким ви себе ідентифікуєте в першу чергу? (Оберіть один або кілька варіантів)

43 відповіді



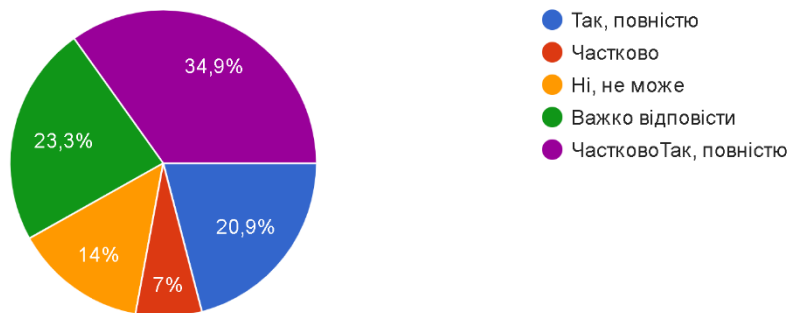
Що, на вашу думку, є ключовим елементом караїмської ідентичності? (Оберіть не більше трьох варіантів)

43 відповіді



Чи вважаєте ви, що караїмська духовність може існувати поза релігійним контекстом?

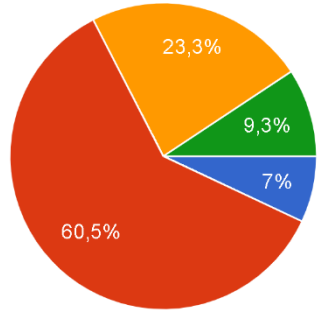
43 відповіді



6. Релігійні аспекти та віровчення

Наскільки ви знайомі з основами караїмської віри?

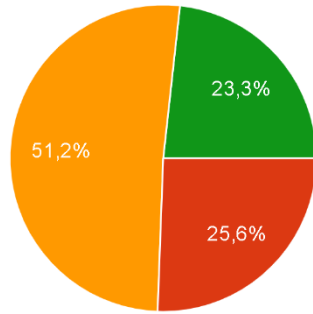
43 відповіді



- Добре знайомий(а) з догматами та історією
- Маю загальне уявлення
- Знайомий(а) лише з назвою "караїзм"
- Не знаю нічого

Чи вважаєте ви себе вірянином/вірянкою, який/яка дотримується релігійних правил?

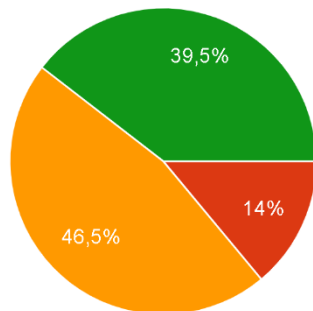
43 відповіді



- Так, я дотримуюсь всіх релігійних приписів
- Так, але не всіх
- Ні, я не релігійний(а)
- Важко відповісти

Як часто ви відвідуєте кенаса (караїмський храм)?

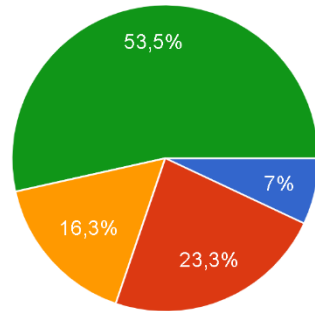
43 відповіді



- Регулярно (раз на тиждень або частіше)
- Іноді (на великі свята)
- Дуже рідко
- Ніколи не відвідував(ла)

Чи є для вас важливим принцип самостійного вивчення Тори?

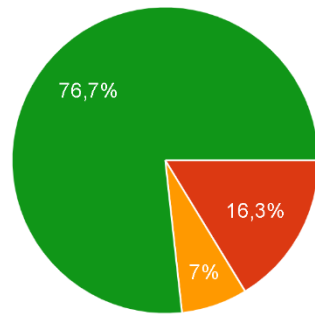
43 відповіді



- Так, це ключовий принцип моєї віри
- Так, але я не завжди маю час для вивчення
- Ні, я віддаю перевагу тлумаченню від авторитетних осіб (наприклад, Газзана, Гахама)
- Не вважаю це важливим

Чи читаєте ви священні тексти (Тору, Пророків, Писання) на оригіналі або в перекладі?

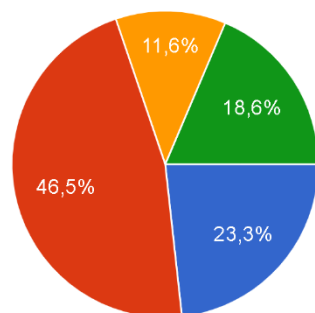
43 відповіді



- На оригіналі (давньоєврейською)
- В перекладі (караїмською, українською, російською, тощо)
- Користуюся оригіналом та перекладом
- Ні, не читаю

Наскільки важливим, на вашу думку, є зв'язок між релігією та національною ідентичністю караїмів?

43 відповіді



- Релігія є основою національної ідентичності
- Вони взаємопов'язані, але існують і без релігії
- Між ними немає зв'язку
- Важко відповісти



Звіт подібності

Метадані

Назва організації		гідрозділ		
Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi		Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi		
Заголовок				
Саїтова_магістерська робота				
Автор		Науковий керівник / Експерт		
Саїтова		Олександр Непша		
Кількість слів	Кількість символів	Дата звіту	Дата редагування	ІД документа
15107	111842	12/22/2025	---	332949619

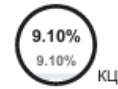
Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



15107

Кількість слів



111842

Кількість символів