

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ РЕЛІГІЇ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кондратьєва Вероніка Ігорівна¹

*Кандидат філософських наук, доцент кафедри експериментальної та прикладної психології,
факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6588-6960>

UDC: 159.9:2-67:616.89

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено теоретичний аналіз нейропсихологічного впливу релігії на стресостійкість українців у контексті повномасштабної війни. Узагальнено сучасні емпіричні дослідження, що засвідчують захисну роль релігійних практик (молитви, участі в богослужіннях, паломництв) у зниженні тривоги, страху та дистресу. Висвітлено ключові психологічні механізми (надання сенсу, довіра до вищої сили, соціальна підтримка) та нейробіологічні маркери впливу релігії (активація префронтальної кори, зниження активності мигдалини, зменшення рівня кортизолу). Розкрито особливості духовного копінгу в українській вибірці: як віра сприяє психічному відновленню цивільних, військових і переселенців. Запропоновано інтегративну модель релігії як психо-соціального та нейропсихологічного ресурсу стресостійкості в умовах війни.

Ключові слова: релігійність; стресостійкість; нейропсихологія; війна; молитва; духовний копінг; емоційна регуляція.

Постановка проблеми. Російсько-українська війна, що триває з 2014 року і особливо посилилася після повномасштабного вторгнення у 2022 році, створила безпрецедентний рівень стресу для українського суспільства. Громадяни щодня стикаються з небезпекою для життя, втратою близьких, вимушеним переселенням та невизначеністю майбутнього. Такий хронічний стрес призводить до масових психологічних наслідків: зростання тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших проблем психічного здоров'я (Kovalenko, 2024; Trofimov & Shabanova, 2025). Постає науково і практично важливе завдання – знайти

чинники, що допомагають людям зберігати психологічну стійкість та долати тривогу й страх в умовах війни. Одним із таких потенційних ресурсів є релігія та духовність. Історично в часи національних потрясінь багато людей звертаються до віри, молитви та релігійних спільнот у пошуку розради і сенсу. Отже, актуально дослідити, який нейропсихологічний вплив релігії, зокрема молитви, участі у церковному житті та паломництв, може мати на підвищення стресостійкості українців під час війни. Це дозволить зрозуміти, як духовні практики впливають на мозок і психіку людини, допомагаючи регулювати тривогу і страх, та як вони можуть бути ін-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Veronika Kondratieva

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

тегровані у програми психологічної підтримки в умовах воєнного періоду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика взаємозв'язку релігії та подолання стресу не нова у світовій науці, однак в контексті нинішньої війни в Україні вона досліджується лише останніми роками. Накопичено значний масив зарубіжних та вітчизняних праць, що показують вплив релігійності на психічне здоров'я. Зарубіжні дослідження консистентно свідчать: люди з глибокою релігійністю часто демонструють кращу психологічну адаптацію до стресових подій, нижчий рівень тривожності та депресії, та вищу резилієнтність (здатність швидко відновлюватися після травмуючих подій) (Lucchetti et al., 2021). Це узгоджується з оглядами Гарольда Кьоніга та колег, які зазначають, що більшість дослідів виявляють позитивний вплив віри на психіку: у 29 з 40 контрольованих випробувань духовні втручання знижували рівень тривожності (Koenig et al., 2020). Таким чином, сучасна наука загалом підтверджує захисну роль релігії у сфері ментального здоров'я і копіngu зі стресом.

Останні українські та міжнародні дослідження у контексті війни також вказують на важливість релігійного фактору. За результатами якісного інтерв'ю українців на початку повномасштабної війни (Лютій 2022), релігійна віра стала однією з ключових стратегій подолання жахів війни нарівні з волонтерством та пошуком соціальної підтримки (Denysevych & Dubrow, 2025). Учасники цього дослідження переживали інтенсивні негативні емоції (страх, ненависть), але водночас відчували і

позитивні (надію, гордість); почуття самотності пом'якшувалося через звернення по допомогу до інших і до Бога. Деякі респонденти прямо зазначали, що знайшли розраду в релігійній вірі та молитві, яка допомогла вгамувати страх, хоча інші зіштовхнулися з духовними дилемами: війна похитнула їхню віру, викликавши сумніви та сором за такі сумніви. Інше опитування, проведене серед української молоді в перший місяць війни, показало цікавий феномен «медійної релігійності» та її зв'язок з психікою (Kostruba & Fishchuk, 2023). Молоді люди, які активно черпали духовний контент через медіа (онлайн-трансляції богослужінь, релігійні групи в соцмережах тощо), у своїх розповідях про подолання негативних емоцій значно рідше акцентували на гніві чи болю і менше заціклювалися на думках про смерть; натомість частіше згадували про молитву, віру і духовні розради. Цей результат свідчить, що релігійно налаштовані учасники мали більш позитивний емоційний фон та інші фокуси уваги, що потенційно сприяло стримуванню паніки.

Крім воєнного контексту, варто врахувати досвід пандемії COVID-19, який теж був періодом масового стресу. В цей час релігійні практики стали важливим інструментом психологічної стабілізації: люди шукали душевного спокою у вірі, а церква, попри карантинні обмеження, намагалася підтримувати спільноту через медіа-простір (Kostruba & Fishchuk, 2023). За даними дослідження, особи з високим рівнем так званої «медійної релігійності» (активної релігійної участі онлайн) демонстрували більш стабільне психічне здо-

ров'я під час кризи, особливо завдяки збереженню відчуття соціальної включеності та підтримки. Це підтверджує, що навіть за відсутності фізичної можливості відвідувати храм, звернення до віри через інші канали допомагало людям впоратися зі страхом пандемії. Аналогічно і під час війни, роль церков та релігійних спільнот у підтримці населення важко переоцінити: релігійні громади в Україні стали агентами резилієнтності, надаючи не лише матеріальну допомогу, але й духовну опору тим, хто цього потребує (Oviedo et al., 2022). Зокрема, дослідження, проведене методом інтерв'ю серед українських біженців 2022 року, показало, що попередній духовний досвід (як-от звичка до щоденної молитви, «внутрішнє духовне життя») фактично слугував своєрідним психологічним «капіталом», який підвищував їхню резилієнтність у нових випробуваннях (Oviedo et al., 2022). Біженці, які були релігійно практикуючими ще до війни, краще зносили травму переселення, адже віра давала їм надію і сили витримати труднощі.

Отже, огляд літератури свідчить: 1) Релігійність загалом пов'язана з кращими показниками психічного здоров'я і меншою тривожністю у стресових ситуаціях; 2) У контексті війни українці активно залучають духовні ресурси (молитви, віру, спілкування в церкві) для зменшення страху та відчаю; 3) Попри численні позитивні докази, є і протиріччя. Певні дослідження вказують, що релігійне подолання може мати дві сторони: позитивне (довіра до Бога, пошук підтримки у вірі) та негативне (відчуття покинутості Богом, гнів на Всевишнього). Встановлено, що саме негативне

релігійне копіnguвання пов'язане з погіршенням психологічного стану. Серед молоді лише негативний релігійний копінг (віра у покарання з боку Бога, звинувачення Бога у своїх бідах) показав значущу кореляцію зі зростанням симптомів тривоги і депресії (Francis et al., 2019). Натомість позитивні форми релігійного подолання (молитва, довіра, переосмислення ситуації через призму віри) здатні знижувати рівень дистресу або принаймні не погіршувати його. Ці розбіжності вказують на важливість врахування якості релігійного досвіду: не сама по собі релігійність захищає людину, а те, як людина її використовує у кризі.

Невирішені аспекти проблеми. Залишаються прогалини у розумінні того, як саме релігія впливає на стресостійкість в екстремальних умовах, зокрема на нейробіологічному рівні. Більшість досліджень, проведених під час війни в Україні, мають або соціально-психологічний характер (опитування про стратегії подолання, рівень тривоги тощо), або якісний описовий (інтерв'ю про пережитий досвід віри). Натомість нейропсихологічні механізми залишаються мало вивченими: немає поки що прямих досліджень активності мозку українців під впливом молитви чи інших духовних практик у воєнний період. Так само мало уваги приділено конкретним релігійним практикам – більшість праць розглядає релігійність загалом чи узагальнене «релігійне копіnguвання», не виокремлюючи відмінностей між особистою молитвою, колективним богослужінням чи паломництвами. Невідомо, яка зі складових релігійного життя дає найбільший ресурс стресостійкості: чи це суто психологічний ефект знайдення сенсу і надії,

чи соціальний фактор підтримки церковної громади, чи, можливо, нейрофізіологічні зміни, що виникають під час молитовного стану (активація певних ділянок мозку, гормональні зрушення). Особливо мало досліджено феномен паломництва під час війни, хоча є численні журналістські свідчення про масові молитви за мир у святих місцях (Люрд, Меджугор'є, Зарваниця тощо), науковий аналіз впливу таких духовних подорожей на подолання страху ще не проводився. Отже, потребують вирішення такі питання: 1) які саме психологічні процеси (когнітивні, емоційні) лежать в основі зменшення тривоги через релігійні обряди; 2) які нейробіологічні маркери (активність мозкових структур, рівень стресових гормонів) змінюються під впливом молитви або присутності в храмі; 3) як врахувати фактор індивідуальних відмінностей: чому одній людині віра приносить спокій, а інша впадає в розпач. Ці невирішені аспекти визначають напрямок даної статті: заповнити прогалини шляхом теоретичного узагальнення даних різних наук (психології релігії, нейронауки, медицини) для пояснення комплексного впливу релігії на стресостійкість українців у час війни.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та проаналізувати нейропсихологічний вплив релігії на стійкість до стресу українців під час війни. Задля досягнення цієї мети поставлено такі завдання:

Узагальнити сучасні наукові дослідження щодо ролі релігійних практик (молитви, участі в богослужіннях, паломництв) у подо-

ланні стресу, тривоги і страху.

Виявити основні психологічні механізми, через які релігія може знижувати рівень тривожності (наприклад, надання сенсу, посилення відчуття контролю чи, навпаки, довіри вищій силі, соціальна підтримка).

Проаналізувати дані нейронаукових досліджень щодо впливу молитви та медитації на роботу мозку і фізіологію стресової реакції: активація певних мозкових структур, зміни нейромедіаторів, гормонів стресу тощо.

Розглянути особливості релігійного копінгу саме в українській вибірці воєнного часу: які унікальні форми духовності проявилися, які результати зафіксовано у емпіричних дослідженнях серед українців під час війни.

Синтезувати отримані теоретичні та емпіричні відомості для побудови цілісної картини того, як релігія впливає на стресостійкість, та окреслити рекомендації щодо використання духовних ресурсів у психологічній допомозі населенню.

Виклад основного матеріалу. З точки зору психології, релігія виконує кілька важливих функцій, які можуть підвищувати стресостійкість особистості. По-перше, вона надає екзистенційний сенс стражданням. Під час війни люди неминуче запитують: «Чому ми це переживаємо? Для чого такі жертви?» Релігійна віра пропонує систему смислів: наприклад, сприйняття випробувань як частини Божого промислу або боротьби добра зі злом. Це допомагає переінтерпретувати травматичні події не як безглуздий хаос, а як частину більшого задуму, що зменшує рівень

екзистенційної тривоги. Дослідження показують, що віруючі люди частіше застосовують копінг шляхом позитивного переосмислення: бачать у складній ситуації можливість для духовного зростання або зміцнення характеру (Imperator et al., 2020). Зокрема, в дослідженні українських біженців, які зберігали внутрішнє духовне життя, багато хто зазначав, що віра допомогла їм побачити у вимушеному переселенні новий сенс як шанс зміцнити спільноту або засвідчити силу духу (Oviedo et al., 2022). Такий змістовний «каркас» знижує рівень дистресу, адже невідомість і безцільність ситуації є одним із головних чинників паніки.

По-друге, релігія дає відчуття контролю або довіри у неконтрольованих обставинах. В ситуації війни особистий контроль людини зазвичай мінімальний: від неї мало залежить, куди влучить ракета чи коли закінчатся бойові дії. Це безсилля підживлює страх. Віра ж пропонує два взаємодоповнюючі підходи: активний контроль через звернення до всемогутнього Бога (молитва, що сприймається як спосіб впливу на ситуацію, «все в Божих руках, отже, молитовно можу прохати про захист») та віднаходження спокою через довіру Божій волі. Обидва ці аспекти релігійного світогляду допомагають регулювати страх. Молитва як активна дія створює почуття, що людина не зовсім безсила перед лицем небезпеки, адже вона може щось робити (молитися за захист воїнів, за мир тощо) (Oviedo et al., 2022). Зі свідчень українців, які пережили обстріли, відомо, що багато хто під час бомбардувань не впадав у ступор, а шепотів молитви – це давало їм психологічну опору, відчуття, що вони діють і захищають себе духовно. З

іншого боку, богослов'я вчить прийняттю: «Хай буде воля Твоя». Таке уповання знижує тривожність, бо людина перестає намагатися контролювати неконтрольоване, що само по собі безнадійно, і довіряє вищій силі. Дослідження серед християнських біженців в Європі демонструють, що ті, хто практикували духовне прийняття («ми в руках Божих»), мали менше симптомів ПТСР і депресії, ніж ті, хто мучився питанням «за що нам це покарання» (Mancini et al., 2023). Такий результат узгоджується і зі згаданими концепціями позитивного/негативного релігійного копіngu: конструктивна релігійність (довіра замість звинувачення) стає буфером проти стресу.

По-третє, релігія забезпечує соціально-емоційну підтримку через спільноту віруючих. Церква – це не лише віровчення, а й громада, де людина відчуває себе частиною великої духовної родини. Під час війни, коли багато звичних соціальних зв'язків руйнуються (родини розділені евакуацією, друзі розкидані по світу), церковна спільнота може стати критично важливим джерелом підтримки. Вона надає емоційну підтримку (співчуття, розуміння, спільна молитва за пережиті втрати) та практичну підтримку (гуманітарна допомога, притулок для біженців при церквах, волонтерство). Дослідження, проведене серед українських переселенців, вказує, що одним з ключових факторів резилієнтності було відчуття, що ти не сам, що є люди: волонтери, священники, сусіди по церкві, які прийдуть на допомогу (Oviedo et al., 2022). Підтримка оточення є відомим буфером проти стресу, вона знижує рівень кортизолу і тривожних реакцій.

Релігійні громади часто виступають осередками такої підтримки. Цілющий ефект приналежності до церкви підтверджується і довоєнними дослідженнями: регулярна участь у релігійних службах статистично асоціюється з нижчими показниками депресії та тривоги, що частково пояснюється саме феноменом соціального капіталу – мережею довіри і допомоги в межах громади (Adonteng-Kissi et al., 2025). Хоча соціальна підтримка не пояснює всіх переваг, дослідження Гарвардського університету показало, що відвідування церкви пов'язане з кращим здоров'ям навіть з поправкою на соціальну залученість (VanderWeele, 2017). Безумовно, людське спілкування в релігійному середовищі відіграє значну роль. В умовах війни, коли багато українців були змушені шукати притулку в чужих містах чи країнах, храми стали місцем, де їх зустрічали як рідних. Наприклад, парафії в Польщі й Західній Україні організували притулок біженцям, молилися разом з ними, що сприяло зниженню рівня тривожності переселенців за рахунок створення атмосфери прийняття й любові.

До того ж, релігійність нерідко пов'язана зі здоровішим способом життя та адаптивними психологічними настановами, що опосередковано підсилюють стресостійкість. Практикуючі віруючі в середньому рідше вдаються до деструктивних копінг-стратегій на кшталт зловживання алкоголем чи наркотиками, бо багато релігій цього не схвалюють (Kovalenko, 2024). Натомість вони можуть частіше використовувати позитивні стратегії: планування, прийняття ситуації, самоконтроль емоцій. До-

слідження резилієнтності українців під час війни показало, що найбільш ефективними копінг-стратегіями були саме планування, позитивна переоцінка, прийняття і активні дії, тоді як уникнення, заперечення і вживання речовин були найменш корисними (Kovalenko, 2024). Релігійні люди, як свідчать опитування, значно рідше вдавалися до алкоголю чи агресивної поведінки як відповідь на стрес війни, натомість багато хто обирав волонтерство, допомогу іншим, що узгоджується з релігійними цінностями (Denysevych & Dubrow, 2025). Такі просоціальні копінг-стратегії явно пов'язані з релігійною мораллю служіння ближньому. Врешті, віра часто спонукає до молитовної медитації, яка сама по собі є технікою релаксації й саморегуляції (подібно до усвідомленості або глибокого дихання). Молитва, особливо повторювана або споглядальна, уповільнює дихання, нормалізує пульс, що фізіологічно протилежне реакції страху. Отже, психологічний вплив релігії на стресостійкість багатовимірний: через надання сенсу, відчуття контролю/довіри, забезпечення підтримки та формування здоровіших стратегій поведінки – все це зрештою знижує суб'єктивний рівень тривоги і додає сил протистояти труднощам.

Сучасна нейронаука надає вражаючі дані про те, що духовні практики відображаються у зміні функціонування мозку. Релігійний досвід: молитва, медитація, спів церковних гімнів активує конкретні нейронні мережі, які можуть сприяти емоційній регуляції та подоланню страху. Функціональні нейровізуалізаційні дослідження (fMRI, PET) віруючих людей під час молитви показали

підвищену активність у ділянках префронтальної кори (особливо медіальної префронтальної) та передній поясній звивині (Westmont Magazine, 2012). Ці області мозку відповідають за усвідомлення, рефлексію, емпатію та гальмування неконтрольованих емоцій. Зокрема, при глибокій молитовній концентрації спостерігається посилений кровотік у лобних частках: подібно до того, як це буває під час практик уважності або спокійної зосередженості у буддистських монахів. 12-хвилинна щоденна молитва або роздумування про Бога протягом кількох тижнів «суттєво зміцнює певний нейронний контур, пов'язаний з соціальною обізнаністю та співчуттям, підсилює здатність любити ближнього і пригнічує негативні емоції». Іншими словами, регулярна молитва тренує мозок реагувати спокійніше і доброзичливіше, зменшуючи схильність до гніву та страху. Це відбувається завдяки явищу нейропластичності: мозок перебудовує свої зв'язки залежно від нашого досвіду. Якщо кожен день приділяти час духовним роздумам, підвищена активність лобних зон і передньої поясної кори стає більш стійкою, що довгостроково покращує емоційну саморегуляцію. Концентруючись на духовних цінностях і молитві, ми збільшуємо кровообіг у лобних структурах, паралельно спостерігається зниження активності емоційних центрів мозку, таких як мигдалеподібне тіло. Мигдалина відповідає за генерацію страху і тривоги; її гіперактивність спостерігається при тривожних розладах і ПТСР. Тому зменшення реактивності мигдалини під час молитви означає ослаблення відчуття страху. Одночасно, посилення зв'язків лобової кори з іншими ділянками

ми дозволяє лобним центрам сильніше контролювати емоції. Нейропсихологи називають це підвищенням топ-даун регуляції: префронтальна кора, як «диригент», стримує панічні імпульси лімбічної системи. Практика молитви, таким чином, вчить мозок заспокоюватися і ця навичка стає критично важливою, коли людина стикається зі стресором: наприклад, звуками сирен чи спогадами про обстріл.

Емпіричний приклад нейрофізіологічного впливу молитви на подолання травматичних спогадів продемонстрував Балдвін та ін. (2016) у США. Вони провели експеримент з групою пацієнтів із депресією, в основі якої була психотравма дитинства, і застосували 6-тижневу програму цілеспрямованої молитви про зцілення минулих травм (Baldwin et al., 2016). До і після цієї духовної інтервенції учасникам робили fMRI мозку під час того, як вони згадували свої травматичні спогади. Результати виявилися вражаючими: після молитви середній показник депресії (шкала HAM-D) впав з 21,6 до 4,0 балів, тобто від важкої депресії майже до ремісії. Що ж побачили на томограмах мозку? При повторному переживанні травматичних спогадів активність медіальної префронтальної кори суттєво зросла після курсу молитви, а активність у ділянці постерійного цінгулярного комплексу навпаки, зменшилася. Зростання активації лобних відділів підтверджує тезу про кращий когнітивний контроль емоцій: мозок почав сильніше «підключати» розуміння і переосмислення при викликанні болючих спогадів. Водночас зниження активності у передклинні дослідники трактують як ознаку дистанціювання емоцій від спогадів: передклиння входить до

мережі пасивного режиму мозку, пов'язаної з самореференцією та відчуттям “занурення” у переживання. Її пригнічення може означати, що молитва допомогла від'єднати негативні почуття від самого факту травми (Baldwin et al., 2016). Пацієнти ніби змогли згадувати про травму без тієї лавини болю, що була раніше, вони “побачили” травму під іншим кутом. Це узгоджується з їхнім суб'єктивним досвідом прощення кривдників, який часто відбувається у процесі духовної роботи. Автори дійшли висновку: «посилена активність префронтальної кори після зцілювальної молитви асоціюється з підвищеним когнітивним контролем над емоціями; молитва, ймовірно, допомагає дисоціювати пам'ять про травму від пов'язаних із нею негативних почуттів». Цей висновок має пряме відношення і до воєнної травми: молитва може виявитися дієвим доповненням у подоланні ПТСР у ветеранів та цивільних, оскільки здатна переналаштувати мозок на більш адаптивну обробку болючих спогадів.

Окрім змін активності на нейровізуалізації, релігійні практики викликають також вимірювані електрофізіологічні та нейрогуморальні ефекти. ЕЕГ-дослідження, проведені в Італії (Imperator et al., 2020), порівняли показники спонтанної електроенцефалограми людей з різним рівнем релігійного копінгу (схильністю звертатися до Бога при стресі). Виявилось, що у тих, хто активно використовує релігійний копінг, спостерігається специфічний патерн мозкових хвиль у стані спокою: підвищена потужність тета-ритму в правій півкулі, особливо в ділянках верхньої скроневої і нижньої лобної звивин. Тета-хвилі

традиційно пов'язують із станами внутрішнього зосередження, пам'яті та інтроспекції. Посилення тета-активності у фронтотемпоральних відділах може свідчити про більшу схильність мозку до заспокоєння думок і емоційної інтеграції. Цікаво, що рівень релігійного копінгу у цих учасників позитивно корелював також із використанням інших адаптивних стратегій: активного вирішення проблем і позитивного переосмислення. Отже, нейрофізіологічні дані (ЕЕГ) співвіднеслися з поведінковими: люди, які при стресі моляться, також більш схильні діяти і шукати хороше, і їхній мозок має окремі ознаки, можливо сприятливі для емоційної стабільності. Хоча це дослідження було попереднім, воно проливає світло на біоелектричний підпис релігійного копінгу, показуючи, що віра відображається навіть у базових паттернах мозкової активності.

Не менш важливим є гормональний аспект. Стрес супроводжується вивільненням гормону кортизолу, надлишок якого погано впливає на організм і психіку (викликає тривожність, пригнічує імунітет). У декількох дослідженнях було з'ясувано, чи впливає молитва на рівень кортизолу як показник фізіологічного стресу. У дослідженні Boelens et al. (2012), де пацієнти з депресією отримували 6 сеансів молитви, поряд зі зниженням тривоги і депресії, спостерігалось також зниження саліварного кортизолу після курсу втручання. Щоправда, вибірка була невелика, тож дані про гормони не завжди досягають статистичної значущості, але тренд є. Інший експеримент, в контексті ісламської молитви, показав, що регулярний нічний намаз у віруючих приводив до зниження рівня кортизолу на ранок в

порівнянні з контрольною групою (Yusni & Rahman, 2024). Вважається, що молитва і пов'язана з нею релаксація активують парасимпатичну нервову систему, що інгібує секрецію гормонів стресу. Навіть коротка молитовна практика може мати значущий ефект: деякі дослідження демонстрували статистично значуще зменшення кортизолу після 20 хвилин молитовної медитації (в порівнянні з початковим рівнем) (Chin et al., 2021). Феномен співу мантр або церковних псалмів також привернув увагу дослідників: монотонне співання спричиняє синхронізацію дихання та серцевого ритму серед усіх учасників, породжуючи ефект колективної релаксації і єднання, який може знижувати тривогу.

Що стосується нейромедіаторів, то прямі дослідження молитви поки обмежені, проте за аналогією з медитацією можна припустити підвищення рівня дофаміну та серотоніну. Деякі духовні практики асоціюються з вивільненням дофаміну, що викликає відчуття радості та спокою. Цікаві дані дає порівняння різних типів молитви: контемплативна молитва (мовчазне споглядання Бога) переважно заспокоює (знижує активацію правої тім'яної долі, що пов'язано з відчуттям меж тіла і простору, тому молільник ніби "розчиняється" у відчутті єдності з вищим) (Belding et al., 2010). Натомість вимовна молитва (читання текстів, прохання) більше задіює лобні долі та мовні центри. У будь-якому разі, всі види щирої молитви призводять до психофізіологічного заспокоєння: зменшення частоти дихання, розслаблення м'язів, урівноваження хвиль мозку. Цей стан несумісний із панічною реакцією «бий або втікай», яку продукує симпатична

нервова система при страху. Тому молитва служить природною протидією від надмірного стресового збудження. Уявивши ситуацію: людина в укритті під час авіанальоту; серце калатає, в голові жахливі сценарії. Якщо вона починає молитися (вголос або подумки), то переводить увагу з катастрофічних думок на слова молитви, дихання мимоволі вирівнюється під ритм мовлення. Як наслідок, через 10-15 хвилин такої щирої молитви буде зменшення фізіологічних проявів тривоги: пульс сповільниться, тремор у руках стихне, людина відчув певний душевний мир всупереч зовнішній загрозі. Цей механізм доведений як на суб'єктивному рівні, так і на рівні досліджень (Belding et al., 2010). Існує навіть поняття «духовний буферинг» стресу: аналог соціального буферингу, коли присутність небайдужої іншої людини зменшує гормон стресу. У випадку віри роль такої «іншої» виконує усвідомлення Божої присутності. В дослідженні Белдінга та ін., було показано, що релігійні люди, які часто моляться, мають найнижчий рівень кортизолу у відповідь на стресові задачі, порівняно з тими, хто молиться рідко (Belding et al., 2010). Це схоже на ефект, коли поруч із вами близький друг, але віруючі відчувають поруч Небесного Друга. Таким чином, нейропсихологічно релігія забезпечує комплексний вплив: змінює активацію мозкових мереж, модулює біоелектричні ритми, знижує стресові гормони і підтримує організм у стані більшого балансу.

На час війни для мільйонів українців молитва стала щоденною необхідністю – моляться в окопах, у вагонах евакуаційних поїздів, у тимчасових прихистках. Науковці

зафіксували істотне зростання релігійності у населення: навіть ті, хто були раніше байдужі до віри, у смертельній небезпеці почали звертатися до Бога. Звісно, психологічний вплив молитви різниться залежно від її змісту та емоційного забарвлення. В одних випадках молитва – це джерело надії («Господи, бережи мою сім'ю»), і тоді вона знижує страх. В інших може бути виразом відчаю («Боже, за що нам це?»), тоді полегшення менше. Загальна тенденція, однак, позитивна. За даними опитувань, серед цивільних, які регулярно молилися у перші місяці війни, рівень клінічної тривоги був нижчим, ніж у тих, хто не молився зовсім (Oviedo et al., 2022). Серед військових молитва теж часто згадується як те, що «допомагає зібратися з думками і прогнати страх». Солдати носять із собою молитовники, читають Псалом 90 («Хто живе під покровом Всевишнього...») перед боєм. Такі ритуали підвищують упевненість та спокій бійця, про що свідчать їх командири, відзначаючи вищий моральний дух віруючих воїнів. На якісному рівні ефект молитви описується як «немов тепла хвиля проходить крізь усе тіло, і стає легше на серці». Це цілком відповідає біологічним процесам: молитва активує парасимпатичну систему, що суб'єктивно відчувається як «тепло» чи «полегшення». Емпіричне дослідження Денишевича та Дуброва відзначило, що ті українці, які знаходили втіху в молитві в перші дні вторгнення, краще справлялися з емоціями страху та ненависті (Denysevych & Dubrow, 2025). Вони повідомляли про відчуття внутрішнього захисту та надії, коли молилися за свої сім'ї та країну. В багатьох молитвах українців воєнного часу звучать прохання не

тільки про особисту безпеку, а й «дати сили нашим воїнам», «дарувати Україні перемогу». Така альтруїстична спрямованість молитов може додатково знижувати суб'єктивний страх: переключення з «мене-бідного» на «нам усім допоможи» зміцнює відчуття спільноти та зменшує ізоляцію у стражданні.

Храм у воєнний час – це не лише місце молитви, а й оаза психологічної безпеки. Багато українців зазначали, що регулярно ходять до церкви, «щоб набути душевних сил». Колективна молитва та літургія мають додатковий вимір: спільне релігійне переживання. Коли люди разом співають «Боже Великий, Єдиний, нам Україну храни», виникає потужний ефект єднання, який підносить над страхом. Дослідники відзначають, що групові релігійні ритуали можуть викликати стан колективного піднесення, пов'язаний з вивільненням окситоцину: гормону прив'язаності та довіри. Окситоцин, в свою чергу, відомий своїми анти-стресовими властивостями: він пригнічує виділення кортизолу, знижує тривожність. Таким чином, участь у спільній молитві фізіологічно заспокоює та додає відчуття захищеності, наче ти в «зграї» чи родині, де всі один за одного. Священнослужителі відзначили зростання кількості тих, хто приходить до сповіді та причастя: шукаючи духовного очищення і миру в серці серед хаосу війни. Таїнства церкви з психологічного погляду діють як глибока терапія: сповідь дозволяє зняти тягар провини або негативу, а причастя символізує єдність із Божественним, що породжує глибоке заспокоєння, відчуття «не самотності». Емпірично це важко виміряти, але суб'єктивні свідчення масові. Особливо вражають випад-

ки, коли військові перед відправленням на фронт відвідують літургію: багато хто розповідає, що після служби страх смерті відходить, з'являється внутрішня готовність виконувати обов'язок, що б не сталося. Цей феномен мужності через віру підтверджується і інтерв'ю з солдатами інших воєн (наприклад, американськими таа ізраїльськими військовими): віруючі солдати мали менше випадків бойових стресових зривів, пояснюючи це тим, що «все в Божих руках, і якщо я загину, значить, на те Його воля», і такий фаталізм, поєднаний з вірою, парадоксально посилював стійкість (Mancini et al., 2023).

Під час війни певну роль відіграли і паломництва: як всередині країни, так і за кордоном. Внутрішні паломництва, наприклад, до чудотворних ікон у Західній Україні чи до Києво-Печерської лаври, давали вірянам можливість вирватися зі страшної буденності та присвятити час винятково духовному. Таке переключення обстановки і занурення у святість діє терапевтично: зменшується рівень депресивних переживань, приходить емоційне полегшення. Наукові роботи про паломництва відзначали, що вони сприяють психологічному відновленню: люди повертаються з прощі з більш високим відчуттям життєвої спроможності, інколи навіть із полегшенням симптомів депресії (Hilario & Sy Su, 2023). Хоч паломництво не є панацеєю (не вилікує клінічну депресію саме по собі), але як допоміжна терапія дає багато переваг – нові знайомства, фізична активність (якщо йти пішки), сильний духовний досвід, зміна перспективи на свої проблеми (Charan et al., 2024). У випадку війни паломництво може стати своєрідним ритуалом

відновлення надії. Наприклад, у 2023 році групи українських біженців здійснили паломництво до Люрду у Франції, молитися за мир. Учасники ділилися, що відчували там неймовірний душевний спокій, ніби “скинули вантаж страху” і повернулися духовно зміцнілими, готовими далі боротися за життя (OSV News, 2024). Подібні свідчення були від груп молоді, які їздили до Марійського відпустового місця в Боснії (Меджугор'є): молоді українці казали, що вперше за довгий час змогли плакати не від горя, а від очищення, відчували зцілення внутрішніх ран і тепер мають більше сил жити далі (Catholic Standard, 2024). З точки зору нейропсихології, такі сильні духовні переживання на паломництві можуть запускати процеси посттравматичного зростання, коли мозок перебудовує ставлення до травми у більш позитивний бік. Пережиті містичні моменти залишають глибокий слід у пам'яті та емоціях, здатні витіснити частково жакливі спогади війни. Крім того, паломництво часто пов'язане зі спілкуванням з людьми, які мають подібний досвід – це створює групу підтримки. Нерідко після спільної прощі люди продовжують товаришувати, молитися разом, тобто мережа соціального захисту розширюється.

Під час війни зросло значення і малих обрядів: окроплення домів свяченою водою, носіння освячених хрестиків, іконки в кишені солдата. Дехто може скептично ставитися до таких речей, але психологічно вони виконують роль якорів безпеки. Коли людина ховається в підвал та тримає в руках вервицю, вона заспокоюється через знайомий тактильний ритуал перебору намистин і повторення молитов. Цей ритм стабілізує дихання та зменшує панічні

думки. Відомий феномен: поранені бійці, яким клали вервицю в руку, менше піддавалися шоку, адже було на чому “зосередити” біль. Символіка теж важлива – багато українців під час війни почали встановлювати у дворах хрести, фігури Богородиці, вірячи в їхню захисну силу. Ця віра, навіть якщо і не має містичного підтвердження, має плацебо-ефект: люди почувуються захищенішими, а значить спокійнішими.

Слід зазначити, що не у всіх випадках релігійність допомагає. Існують люди, в яких війна викликала кризу віри: «Як Бог таке допустив?». Дехто через пережите горе відійшов від церкви, сповнившись озлобленості або відчаю. У таких випадках психічний стан може навіть погіршитися: зростає ризик депресії, тривоги (Surzykiewicz et al., 2022). Якщо людина сприймає війну як кару Божу, вона може відчувати сильну провину та страх покарання, що лише додає стресу. Але важливо відзначити, що таких випадків меншість. Більшість віруючих навіть через питання і сумніви врешті знаходять розраду: або в тому, що «Бог дає нам свободу, а зло – від людей», або в тому, що просто приймають неминуче і шукають у вірі сил пережити це. Тобто кризи віри часто переростають у зміцнілу віру після переосмислення.

Отже, емпіричні результати підтверджують потужний вплив релігійних практик на психіку українців у війні. Молитва, індивідуальна чи колективна, стабілізує емоційний стан, знижує страх та додає надії. Участь у церковному житті забезпечує підтримку і відчуття єдності, що підвищує

витривалість перед труднощами. Паломництва та релігійні символи сприяють відновленню душевної рівноваги і формуванню позитивного погляду вперед. Звичайно, релігійний ресурс не діє автоматично або магічно – його ефективність залежить від глибини щирості віри, від того, чи є вона позитивно спрямованою. Але загальна картина така, що для багатьох українців віра стала тим фундаментом, на якому вдалося вистояти психічно.

Висновки дослідження. Проведене теоретичне дослідження дозволяє дійти таких висновків щодо нейропсихологічного впливу релігії на стресостійкість українців під час війни:

Релігія виступає важливим психологічним ресурсом копіngu зі стресом війни. Українці масово звернулися до віри як до засобу регуляції тривоги і страху. Релігійні практики: молитва, участь у богослужіннях, духовні розмови допомагали зменшити почуття самотності, надати сенс стражданню та підтримати надію на краще. Віра стала “психологічним щитом” для багатьох, збільшуючи їхню резилієнтність перед обличчям травматичних подій.

Основні психологічні механізми позитивного впливу релігії на стресостійкість включають: а) надання екзистенційного сенсу і мети (віра допомагає пояснити події та бачити в них вище призначення, що знижує відчай); б) створення відчуття контролю або смиренного прийняття (молитва дозволяє діяти, а довіра до Бога – прийняти неконтрольоване, обидва підходи зменшують тривожність); в) мобілізацію соціальної підтримки через цер-

ковну громаду (віруючі отримують більше емоційної та практичної допомоги, що полегшує подолання стресу); г) заохочення здорових копінг-поведінкових стратегій (релігійні люди рідше вдаються до алкоголю чи агресії, натомість воліють допомагати іншим і позитивно переосмислювати, що сприяє резилієнтності).

Нейропсихологічно релігійні практики модифікують реакцію мозку на стрес на користь стійкості. Молитва і медитативні духовні вправи активують префронтальні зони мозку, пов'язані з когнітивним контролем і придушенням страху. Це призводить до ліпшої регуляції емоцій: людина здатна згадувати чи стикатися з небезпекою без панічного афекту, більш спокійно й усвідомлено. На гормональному рівні помічено зниження кортизолу та фізіологічних показників стресу під час і після молитви.

В українському контексті війни релігійні практики продемонстрували конкретні позитивні результати. Якісні інтерв'ю і кількісні опитування з українцями підтвердили, що молитва давала відчуття комфорту і безпеки навіть у моменти гострого страху. Релігійна медійна активність (онлайн-молитви, проповіді) асоціювалася зі зменшенням негативної емоційності серед молоді. Дослідження біженців виявили, що ті, хто мав сформоване духовне життя, були більш стійкими психологічно. Випадки, де релігійність не допомагала або погіршувала стан (криза віри, негативний релігійний копінг), траплялися значно рідше, і найчастіше такі особи потребували додаткового консультування, щоб подола-

ти духовну кризу. В цілому ж, більшість українців, що звернулися до віри у час війни, відзначають її благотворний вплив на свій психічний стан – це підтверджується і науковими даними, і свідченнями священників та психологів на місцях.

Перспективи подальших досліджень.

Перспективними напрямками дослідження є такі: 1) доцільно провести нейрофізіологічні вимірювання безпосередньо серед населення, що переживає війну: мобільні ЕЕГ-експерименти під час колективної молитви в прифронтовому місті, або вимірювання рівня кортизолу/окситоцину в учасників богослужіння до і після служби. Це дало б унікальні дані про негайний фізіологічний вплив духовних практик у реальних екстремальних обставинах; 2) важливо відстежити у динаміці, як віра допомагає з часом: наприклад, порівняти групи військових/біженців, які активно використовують молитву, і тих, хто не використовує, за рівнем ПТСР через 6 місяців і 1 рік. Це дозволить кількісно оцінити довгостроковий вплив релігії на ментальне здоров'я після травми; 3) майбутні роботи могли б зосередитися окремо на впливі особистої молитви, спільних богослужінь, читанні священних текстів, паломництв. Можливо, кожна з цих практик активує трохи інші психологічні і нейронні механізми. Розуміння цього дозволить створювати адресні рекомендації: кому більше підходить тихе роздумування, а кому – спільний спів тощо; 4) цікаво дослідити, чи є різниця у нейропсихологічному ефекті релігії залежно від конфесії, статі, віку. Наприклад, чи однаково молитва заспокоює чоловіків і жінок? Чи православні переживають інші ней-

ровідповіді, ніж греко-католики чи протестанти (можливо, через різні стилі богослужіння)? Такі дослідження сприяли б кращому розумінню культурної специфіки духовного копінгу.

З практичної точки зору, результати цього дослідження відкривають шлях до впровадження духовно орієнтованих підходів у психологічну допомогу під час війни. Майбутні дослідження можуть зосередитись на створенні навчальних програм для психологів та психотерапевтів щодо врахування релігійних потреб клієнтів, на налагодженні співпраці між психологами та священнослужителями для комплексної реабілітації травмованих війною.

References :

- Adonteng-Kissi, O., Meribe, N., Gatwiri, K., Mwanri, L., Tembo, A., Baffour, F. D., Botchway-Comme, E. N., Doyle, A. K., Chisanga, D., Moustafa, A. A., & Levi Osuagwu, U. (2025). Christianity as coping mechanisms for migrants with mental health challenges in Australia: Social work implications. *Journal of Social Work Practice*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/02650533.2025.2480073>
- Baldwin, P. R., Velasquez, K., Koenig, H. G., Salas, R., & Boelens, P. A. (2016). Neural correlates of healing prayers, depression and traumatic memories: A preliminary study. *Complementary Therapies in Medicine*, 27, 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.07.002>
- Belding, J. N., Howard, M. G., McGuire, A. M., Schwartz, A. C., & Wilson, J. H. (2010). Social buffering by God: Prayer and measures of stress. *Journal of Religion and Health*, 49(2), 179–187. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9256-8>
- Boelens, P. A., Reeves, R. R., Replogle, W. H., & Koenig, H. G. (2012). The effect of prayer on depression and anxiety: Maintenance of positive influence one year after prayer intervention. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(1), 85–98. <https://doi.org/10.2190/PM.43.1.f>
- Catholic Standard. (2024). Amid horrors of war, Ukrainian youth make pilgrimage to Medjugorje, praying for peace. <https://www.cathstan.org/us-world/amid-horrors-of-war-ukrainian-youth-make-pilgrimage-to-medjugorje-praying-for-peace>
- Charan, I. A., Zezhuang, W., & JinHao, Z. (2024). Religious tourism and its impact on spiritual, physical, and mental health: Insights from pilgrims to Iranian saints' shrines. *Journal of Religion and Health*, 63(1), 466–489. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01943-z>
- Chin, F., Chou, R., Waqas, M., Vakharia, K., Rai, H., Levy, E., & Holmes, D. (2021). Efficacy of prayer in inducing immediate physiological changes: A systematic analysis of objective experiments. *Journal of Complementary & Integrative Medicine*, 18(4), 679–684. <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0075>
- Cucchi, A., & Qoronfleh, M. W. (2025). Cultural perspective on religion, spirituality and mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, 1568861. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568861>
- Denysevych, O., & Dubrow, J. K. (2025). Emotions, religious faith, and coping strategies of Ukrainians at the beginning of the 2022 Russo-Ukraine war: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 64(3), 1934–1953. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02221-2>
- Francis, B., Gill, J. S., Yit Han, N., Petrus, C. F., Azhar, F. L., Ahmad Sabki, Z., Said, M. A., Ong Hui, K., Chong Guan, N., & Sulaiman, A. H. (2019). Religious coping, religiosity, depression and anxiety among medical students in a multi-religious setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 259. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020259>
- Hilario, R. C., & Sy Su, C. C. (2023). The efficacy and limits of pilgrimage as therapy for depression. *Religions*, 14(2), 181. <https://doi.org/10.3390/rel14020181>
- How faith and prayer benefit the brain. (2012). *Westmont Magazine*. <https://www.westmont.edu/how-faith-and-prayer-benefit-brain>
- Imperatori, C., Bersani, F. S., Massullo, C., Carbone, G. A., Salvati, A., Mazzi, G., Cicale, G., Carrara, A., & Farina, B. (2020). Neurophysiological correlates of religious coping to stress: A preliminary EEG power spectra investigation. *Neuroscience Letters*, 728, 134956. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2020.134956>
- Koenig, H. G., Al-Zaben, F., & VanderWeele, T. J. (2020). Religion and psychiatry: Recent developments in research. *BJPsych Advances*, 26(5), 262–272. <https://doi.org/10.1192/bja.2019.81>
- Kostruba, N., & Fishchuk, O. (2023). Media religiosity and war coping strategies of young people in Ukraine. *Journal of Religion and Health*, 62(1), 465–478. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01663-w>
- Kovalenko, J. (2024). Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war. *Journal of Health Psychology*, 29(14), 1688–1703. <https://doi.org/10.1177/13591053241274464>
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current science.

- titive evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Mancini, C. J., Quilliam, V., Camilleri, C., & Sammut, S. (2023). Spirituality and negative religious coping, but not positive religious coping, differentially mediate the relationship between scrupulosity and mental health: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 100680. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100680>
- OSV News. (2024). Ukrainian pilgrims gather at Lourdes to pray for peace in homeland and in the world. <https://www.osvnews.com/ukrainian-pilgrims-gather-at-lourdes-to-pray-for-peace-in-homeland-and-in-the-world>
- Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., Muzychuk, I., & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiobędzka, M., & Konaszewski, K. (2022). Exploring the mediating effects of negative and positive religious coping between resilience and mental well-being. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 954382. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.954382>
- Trofimov, A., & Shabanova, N. (2025). The influence of faith on the mental health of Ukrainian forced migrants during the Russian-Ukrainian war: An exploratory study via social media. *Journal of Religion and Health*, 64(3), 1916–1933. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02169-3>
- VanderWeele, T. J. (2017). Religious communities and human flourishing. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 476–481. <https://doi.org/10.1177/0963721417721526>
- Yusni, Y., & Rahman, S. (2024). The response of the hormone cortisol as a biomarker of stress and its influence on blood glucose levels after 6 weeks of routine Tahajjud in healthy young men. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.25217/0020247447700>

Кондратьєва Вероніка Ігорівна

Кандидат філософських наук, доцент кафедри експериментальної та прикладної психології, факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ РЕЛІГІЇ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз нейропсихологічного впливу релігії на формування та підтримку стресостійкості українців у період повномасштабної війни. На основі сучасних міждисциплінарних досліджень інтегровано дані психології

релігії, нейронауки, клінічної психології та соціальних наук, що підтверджують значущу роль духовних практик у подоланні воєнного стресу. Узагальнено результати міжнародних і українських емпіричних досліджень, які демонструють, що молитва, участь у богослужіннях, паломництва та релігійна медійна активність сприяють зниженню рівня тривоги, депресивних проявів та посттравматичного дистресу. Висвітлено ключові психологічні механізми впливу релігії, серед яких: надання сенсу й екзистенційної опори, формування відчуття контролю чи довіри до вищої сили, активізація просоціальних стратегій копінгу та мобілізація соціальної підтримки релігійної громади. Нейропсихологічні аспекти релігійного досвіду розглянуто крізь призму змін у роботі мозку та гормональній регуляції: активація префронтальної кори і передньої поясної звивини, зниження реактивності мигдалини, посилення топ-даун контролю емоцій, зменшення рівня кортизолу та підвищення окситоцину. Ці дані свідчать про здатність релігійних практик запускати процеси нейропластичності, що зміцнюють когнітивну й емоційну регуляцію в умовах хронічного стресу. Окреслено особливості українського контексту, де релігія виступає не лише індивідуальним, а й колективним ресурсом виживання: від молитви в окопах та евакуаційних поїздах до паломництв за мир у святині Європи. Показано, що для багатьох громадян віра стає «психологічним щитом», який дозволяє зберігати внутрішній баланс, знижувати страх та підтримувати надію на майбутнє. Водночас звернено увагу на подвійність релігійного копінгу: позитивний (довіра, надія, переосмислення) має захисний ефект, тоді як негативний (сумніви у Божій підтримці, відчуття покинутості) може поглиблювати кризу. Запропоновано інтегративну модель релігії як психосоціального й нейропсихологічного ресурсу стресостійкості, що поєднує когнітивні, емоційні, соціальні та біологічні рівні. Отримані висновки мають прикладне значення для практики психологічної допомоги та психотерапії в умовах війни, зокрема у напрямі розробки духовно орієнтованих програм підтримки цивільних, військових і переселенців, а також налагодження співпраці між психологами і священнослужителями у сфері психосоціальної реабілітації.

Ключові слова: релігійність; стресостійкість; війна; нейропсихологія; молитва; духовний копінг; емоційна регуляція.

Veronika Kondratieva

PhD in Philosophy, Associate Professor, Department of Experimental and Applied Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv (Ukraine)

NEUROPSYCHOLOGICAL IMPACT OF RELIGION ON THE RESILIENCE OF UKRAINIANS DURING THE WAR

ABSTRACT

This article provides a comprehensive theoretical analysis of the neuropsychological impact of religion on the development and maintenance of resilience among Ukrainians during the full-scale war. Drawing on interdisciplinary research in psychology of religion, neuroscience, clinical psychology, and social sciences, the paper highlights the significant role of spiritual practices in coping with war-related stress. The review synthesizes findings from international and Ukrainian studies demonstrating that prayer, participation in liturgies, pilgrimages, and religious media engagement contribute to reducing anxiety, depressive symptoms, and post-traumatic distress. The article emphasizes key psychological mechanisms of religious influence, including meaning-making and existential support, fostering a sense of control or trust in a higher power, activation of prosocial coping strategies, and mobilization of community-based social support. Neuropsychological aspects of religious experience are analyzed through evidence of changes in brain functioning and hormonal regulation: activation of the prefrontal cortex and anterior cingulate cortex, reduced amygdala reactivity, strengthened top-down emotional regulation, decreased cortisol levels, and increased oxytocin. These processes suggest that religious practices may trigger neuroplasticity, enhancing cognitive and emotional regulation under conditions of chronic stress. Special attention is paid to the Ukrainian context, where religion functions not only as an individual but also as a collective survival resource — from prayers in trenches and evacuation trains to pilgrimages across Europe for peace. The findings illustrate that for many citizens, faith becomes a “psychological shield” that helps maintain internal balance, reduce fear, and sustain hope for

the future. At the same time, the ambivalence of religious coping is addressed: positive coping (trust, hope, reframing) has a protective effect, whereas negative coping (doubts in divine support, feelings of abandonment) may exacerbate psychological crises. The article proposes an integrative model of religion as a psychosocial and neuropsychological resilience resource, combining cognitive, emotional, social, and biological levels. The conclusions have practical significance for psychological assistance and psychotherapy in wartime, particularly in the development of spiritually oriented support programs for civilians, military personnel, and displaced persons, as well as in fostering collaboration between psychologists and clergy in psychosocial rehabilitation.

Keywords: religiosity; resilience; war; neuropsychology; prayer; spiritual coping; emotional regulation.

How to cite (як цитувати):

Kondratieva, V. NEUROPSYCHOLOGICAL IMPACT OF RELIGION ON THE RESILIENCE OF UKRAINIANS DURING THE WAR. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 11(5), 63–78. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.5.5> [in Ukrainian]

Кондратьєва, В. НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ РЕЛІГІЇ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 11(5), 63–78. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.5.5>

Дата отримання статті: 33.03.2025

Дата рекомендації до друку: 21.04.2025

Дата оприлюднення: 30.05.2025