

УДК 159.9

DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).5)

Анна ВЕБЕРОВА, магістр  
ORCID ID: 0009-0008-4137-7820  
e-mail: [anna.veberov@gmail.com](mailto:anna.veberov@gmail.com)

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

## РЕЛІГІЯ ТА РИТУАЛИ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Вступ.** Досліджено релігію і ритуали як копінг-стратегії в умовах війни. Проаналізовано сучасні дослідження та теоретичні моделі нейропсихології, розглянуто механізми подолання стресу через віру та ритуали. Метою роботи є інтеграція наявних знань для формування цілісного уявлення про значення релігії та ритуалів у подоланні хронічного стресу.

**Результати.** Продемонстровано, що релігія і ритуали є потужними копінг-стратегіями під час війни. Релігія забезпечує "сенси", ритуали створюють структуру та ілюзію контролю над ситуацією, а соціальна підтримка (як із боку сім'ї чи друзів, так і з боку волонтерських спільнот чи релігійних організацій) сприяє емоційній стабільності. Описані механізми адаптації допомагають впоратися з хронічним стресом, знижують рівень тривожності і загалом зміцнюють психічне здоров'я. Однак відсутність комплексних досліджень не дозволяє повною мірою оцінити масштаби та специфіку використання цих стратегій в українському суспільстві зараз, під час війни.

**Висновки.** Визначено, що умови війни змушують людей шукати адаптивні механізми для збереження психічного здоров'я. Релігія, ритуали та соціальна підтримка відіграють важливу роль у боротьбі з хронічним стресом. Проте наголошено, що існує потреба в більш комплексних дослідженнях (та, можливо, дослідженнях експериментальних) копінг-стратегій, щоб розробити ефективні підходи для підтримки громадян України у кризових умовах.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, релігія, ритуали, токсична незламність, стрес, реакція на стрес.

### Вступ

Війна впливає на психіку не тільки тих, хто перебуває на лінії вогню, але і на психіку тих, хто не на полі бою – хоч так чи інакше, громадяни країни, що воює, стають дотичними до конфлікту в тому чи іншому контексті. Навіть ті, хто не брав участь у воєнних діях, і, можливо, навіть не переживав їх наслідки, отримують травму. Зокрема, дружини чоловіків, що страждають на ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), схильні до депресії (Van Der Kolk, 2015; Oudi et al., 2023). У свою чергу, діти матерів, які схильні до депресії, частіше страждають на генералізований тривожний розлад і супутні захворювання. Психологічні травми передаються поколіннями.

Війна є спотворенням звичної картини світу (якщо тільки людина не народилася у контексті війни), вона порушує базову потребу психіки в безпеці, стабільності і передбачуваності (Maslow, 1943; Lazarus, 1984). В інформаційну епоху, коли людина здатна бачити в реальному часі рух ракет та дронів, але не має контролю над ситуацією, психіка мусить адаптуватися, аби витримати екзистенційну тривогу та постійні нагадування про смерть. Зокрема, свідомо чи підсвідомо людина починає шукати механізми копіngu, аби впоратися із ситуацією, яка виходить за межі норми. Іноді ці механізми копіngu можуть бути продуктивними та корисними (творчість, прогулянки, заняття спортом, піклування про інших), утім, так само часто вони можуть бути деструктивними (залежність від психоактивних речовин чи якоїсь конкретної діяльності: шопінг, лудоманія, ігроманія тощо).

У контексті російсько-української війни наразі не існує комплексного дослідження, яке повністю фокусувалося би на копінг-стратегіях українців. Деякі дослідження вказують на те, що українці звертаються частіше до позитивних механізмів копіngu (Гозак та ін., 2023): прогулянок, спілкування з друзями, читання, вивчення мов тощо, не вважаючи при цьому використання алкоголю чи нікотину ефективними копінг-механізмами. Дослідження, яке вивчає копінг-механізми біженців (Oviedo et al., 2022), також вказує передусім на позитивні механізми: наприклад, значний вплив соціальної підтримки (контакт із близькими, допомога сторони, що приймає, та волонтерів тощо). Крім того, дослідження підкреслює важливість релігійного аспекту (з 94 опитаних дослідниками респондентів 56,4 % молилися більше, ніж до війни; 16 % – стільки ж, скільки й до війни; 18 % – не молилися взагалі).

З іншого боку, існує статистика, яка дозволяє окреслити неприємні та небезпечні тенденції. Наприклад, зростання ринку синтетичних наркотиків та суттєве збільшення отриманого акцизного податку з лікєро-горілчаної продукції (Criminality in Ukraine, 2023; Завдяки детінізації ринку алкоголю бюджет отримав..., 2024), дозволяє припустити, що реальна ситуація може бути далекою від традиційно описуваної позитивної картини – явища "токсичної незламності", за якого акцент на стійкості і силі замовчує складнощі переживання війни, зокрема прояви деструктивної поведінки чи психологічного виснаження.

За відсутності ґрунтовних і багатофакторних досліджень (які враховують також і аспект "соціальної бажаності"), присвячених копінг-механізмам українців, спекулювати можна в будь-якому напрямі. Хоча логічно припустити, що в умовах хронічного стресу формуватимуться різні види адиктивної поведінки, оскільки існує тісний зв'язок стресу і формування залежності (Sarnyai, 1998; Baumeister et al., 1998; Erbligh et al., 2022).

**Метою цієї статті** є аналіз релігії та ритуалів як копінг-стратегій, що допомагають адаптуватися до хронічного стресу та зберігати психічне здоров'я в умовах війни. У статті розглядається нейропсихологічний аспект стресу, роль ритуалів у зниженні тривожності, а також значення соціальної підтримки для емоційної стабільності. Особливу увагу приділено необхідності багатофакторного підходу до аналізу копінг-стратегій, який враховує як продуктивні, так і деструктивні форми адаптації.

### Результати

У багатьох аспектах людство як вид недалеко відійшло від світу тварин: людські нейрони працюють так само, як і нейрони ракоподібних; біологія насолоди ґрунтується на роботі тих самих хімічних сполук у мозку, що й у водосвинок; унаслідок страху виділяються ті самі гормони, що і в риб, за якими женеться хижак (Sapolsky, 2017). Утім, людство є унікальним видом у багатьох аспектах – наприклад, люди здатні завдавати болю не тільки фізично, але й емоційно. А ще здатні поміщати насилля у контекст, роблячи його або соціально прийнятним (самооборона, наприклад), або таким, що заслуговує осуду і покарання. Крім того, людством винайдено мільйони способів нищити ворогів – і хоч можна посперечатися, що це, по суті, лиш "продовження" шляху, на який стали людиноподібні мавпи, коли почали

використовувати дубинки та каміння для побиття конкурентів, факт лишається фактом: наразі жоден вид нездатний винищити себе (та і все багатоклітинне життя загалом) простим натисканням кнопки.

Насилля завжди має контекст. Це може бути контекст ідеологічний, моральний, економічний, геополітичний. Проте фізіологічно майже завжди на насилля – і загрозу загалом – людина реагує активацією мигдалини. Чим сильніша загроза – тим сильніша активація як мигдалини, так і симпатичної нервової системи загалом. У дослідженні, де сканували мозок гравців, що грали у варіацію відеогри Рас-Мат, була помічена кореляція активності мигдалини і наближення загрози (Mobbs et al., 2007). Оскільки кожного разу, коли "переслідувач"-цятка наздоганяв гравця, гравець отримував електричний розряд, то мигдалина реагувала на наближення "переслідувача" ще до того, як той ловив гравця. Чим сильнішим мав бути електричний розряд, тим сильнішою була активація мигдалини. Результати подібних досліджень з елементом непередбачуваності набули додаткового виміру. У цьому варіанті дослідження учасники мали отримати розряд, але не знали коли *конкретно*. Очікування (яке теж активувало мигдалину) було настільки нестерпним, що багато учасників свідомо обирали сильніший розряд *тут і зараз*, аби мати хоча б подобу контролю над ситуацією (Feinstein et al., 2011).

Говорячи про очікування і відсутність контролю, можна згадати нагальну проблему відключення електроенергії в Україні. Цей аспект є дещо спекулятивним через відсутність досліджень, утім, можна оперувати припущеннями. Отже, зазвичай відключення не відбувається одразу після повідомлення, але через невизначений час, який варіюється від 5 до 20 (або більше) хвилин. Відключення світла не є фізіологічною загрозою, оскільки прямо не впливає на виживання людини (радіше на якість її життя), однак, якщо виміряти рівень гормонів стресу, а також за допомогою МРТ (або інших методів нейровізуалізації) проаналізувати реакцію людини на *вірогідне* відключення, можна припустити, що відбудеться активація мигдалини та "осі стресу" (HPA – hypothalamic-pituitary-adrenal axis) внаслідок тривоги через невизначеність. Так само можна припустити, що реакція буде змінюватися, корелюючи з часом – можливо, пік потенційної тривоги буде приходиться на період між 10 та 25 хвилинами. Пізніше реакція тривоги може змінитися надією, що відключення не відбудеться в принципі. Однак, як оговорювалося вище, за відсутності можливості провести дослідження, підкріплене результатами не тільки анкет чи інтерв'ю, але і біохімічних тестів та нейровізуалізації, це лише спекулятивна теорія. Також варто наголосити, що реакція тривоги, ймовірно, буде лише в тому випадку, якщо відключення якимось заважатиме людині, і вона не має альтернативних джерел електроенергії. За відсутності наслідків реакція тривоги, найімовірніше, спостерігатися не буде.

З нейропсихологічної точки зору війна є джерелом постійного психосоціального стресу та тиску – навіть для тих громадян, які виїхали. Унаслідок тривалого (хронічного) стресу активується глутамінергічна сигналізація в мигдалеподібному тілі, що спричиняє зростання функціональної активності осі HPA і призводить до неадаптивних стресових реакцій. Крім того, вивільнення норадреналіну через хронічний стрес посилює збуджувальну нейронну передачу в мигдалині і це ще більше порушує регуляцію реакцій на стрес (Rau et al., 2015). Вись HPA взаємодіє з іншими нейроендокринними мережами, спільно впливаючи на когнітивні процеси, емоції, настрої, сон і психічні

енергетичні ресурси. Як наслідок, виснаження ресурсів організму асоціює з порушенням регуляції запальних реакцій, а також із підвищеними рівнями прозапальних цитокінів і маркерів запалення (Mommersteeg, 2006). Уже зараз можна спостерігати хвилі епідемії COVID-19, грипу та ГРВІ на території України (Грип та ГРВІ в Україні..., 2025), що може свідчити, зокрема, про негативний вплив стресу на імунітет громадян.

Інші дослідження також показують, що стрес негативно впливає на здатність організму опиратися інфекційним захворюванням (Marou et al., 2024).

Підсумовуючи, загроза смерті, загибелі рідних, втрати дому, а також відсутність контролю над загальною ситуацією призводять до того, що пересічна людина в умовах війни відчуває хронічний стрес (а також порушення сну внаслідок регулярних повітряних тривог чи атак ракетами / дронами, які не дозволяють тілу відновитися на фізіологічному рівні). Хронічний стрес рано чи пізно призводить до виснаження (вигорання) і, як наслідок, депресії чи інших психічних розладів або до розвитку соматичних захворювань.

Не менш важливим за вплив мигдалини та симпатичної нервової системи на світосприйняття та поведінку людини в контексті війни є активність префронтальної кори, яка слугує "голосом розуму", здійснюючи виконавчі функції (самоконтроль, планування, прийняття рішень тощо). Вплив стресу – особливо хронічного – на діяльність префронтальної кори є негативним (McEwen, 1998; Shin et al., 2005; Arnsten, 2009), що зменшує здатність міркувати раціонально і здатність опиратися спокусам. Коли "голос розуму" замовкає, верх беруть інстинкти, і "голос" лімбічної системи (насамперед мигдалини, але і гіпокампа, який дозволяє проаналізувати контекст ситуації через набір спогадів, також) стає голоснішим – мозок інстинктивно шукає щось, що дозволить притлумити тривогу та відчути хоча б подобу контролю.

Проте не дарма засновник логотерапії Віктор Франкл, який пережив концтабір і втрату родини, а також своїх наукових напрацювань, у своїх роботах неодноразово цитує фразу Ніцше: "Той, хто знає, навіщо жити, може витримати будь-яке як", оскільки навіть у складних умовах війни людина може знаходити способи відновити контроль через малі дії (допомога іншим, організація побуту, участь у волонтерстві, донати тощо). Кожна дія, що приносить позитивний результат, сприяє вивільненню дофаміну, який підтримує агентність.

Повертаючись до теми контролю та передбачуваності, не можна не згадати еволюційну потребу в контролі. Контроль сприяє виживанню, позаяк дозволяє передбачати наслідки дій / бездії і таким чином уникнути загрози. Людина прагне до стабільного оточення, яке мінімізує ризик. Це відображається навіть у соціальному устрої: більшість соціальних систем створюється для того, аби надати індивідуумам відчуття порядку і контролю через закони, правила, ритуали та традиції, які забезпечують передбачуваність і агентність. Так люди часто передають контроль над певними аспектами свого життя іншим, наприклад, урядам або лідерам, в обмін на почуття безпеки. Контроль навіть є певною мірою різновидом соціального капіталу, адже особистості, які демонструють здатність контролювати своє життя і впливати на інших, зазвичай мають вищий соціальний статус, оскільки через контроль показують свою компетентність (Buss et al., 2020; Ridgeway, & Markus, 2022).

У періоди соціального хаосу (причому це може бути як війна, так і економічна нестабільність) люди

найбільше схильні шукати форми контролю через релігію, ритуали чи звернення до авторитетів. Також люди схильні шукати ілюзію контролю навіть у ситуаціях, де реального впливу немає і бути не може. Зокрема, збір інформації про події війни (наприклад, моніторинг, куди летить ракета / дрон) або спроби прогнозувати наслідки дій сторін конфлікту є своєрідним механізмом адаптації та "ілюзією контролю".

Низка досліджень свідчить про те, що в часи хаосу та невизначеності велика кількість людей звертається до релігії (Shai, 2022). Цей феномен може пояснюватися тим, що більшість релігій пропонують готові відповіді на питання про причини страждань та забезпечує відчуття контролю над ситуацією через віру в божественне втручання (наприклад, "Бог вбереже мене від ракети, оскільки я добропорядний християнин і регулярно роблю пожертви або допомагаю знедоленим"). Згідно з дослідженнями, віряни загалом мають нижчий рівень депресії та тривоги, особливо якщо вони активно залучені до релігійної спільноти та ритуальних практик (Pargament, 1998; Koenig, 2009).

Регулярна молитва (або медитаційна практика) може слугувати інструментом емоційної регуляції (Charman, 1983), знижуючи рівень кортизолу та створюючи відчуття спокою (це може пояснюватися тим, що монотонна молитва чи медитація посилюють активність альфа- та тета-хвиль у мозку (Dobrakowski et al., 2020)). Крім того, медитація та медитативні молитви (за рахунок темпу / ритму) підсилюють кровоток у префронтальній лобній корі, що допомагає людині краще виконувати когнітивні функції та мати більше контролю над власною реакцією на стресові події (наприклад, за допомогою молитви чи медитації людина може змінювати активність власної нервової системи; зокрема, дихаючи певним чином, активувати парасимпатичну нервову систему, яка, по суті, є опозицією стресової реакції "fight or flight") (Newberg et al., 2003).

Не менш важливим за соціальний аспект релігії, є аспект ритуалів. По суті, ритуали – це структуровані, повторювані дії, які забезпечують передбачуваність у непередбачуваному світі. У воєнний час чи під час інших криз ритуали стають засобом боротьби зі стресом та тривогою, оскільки виконують кілька важливих функцій: символічної підтримки, зміцнення відчуття єдності (на тлі спільних ритуалів, молитов, обрядів тощо), забезпечення емоційної стабільності (навіть найпростіші ритуали на кшталт запалювання свічки чи співання псалмів допомагають створити такі собі "якорі" чи "острівці" стабільності в періоди невизначеності (Lang et al., 2015; Hobson, 2017)).

У кризових ситуаціях людина рідко виживає сама – під час екстрених подій люди покладаються на роботу рятувальників, медиків, психологів тощо. Сам соціум "заточений" на підтримку та взаємодопомогу (навіть якщо ця взаємодопомога проявляється у вигляді обміну "ти мені, я тобі"). Тож не дивно, що соціальна підтримка, яка включає допомогу від друзів, родини чи громади загалом, а також свідоме волонтерство, може мати вирішальне значення для утримання психіки людини над прірвою. Дослідження (зокрема, вже згадане дослідження, яке проводилося серед біженців) показують, що наявність мережі підтримки значно знижує ризики психічних розладів, таких як ПТСР, навіть серед тих, хто пережив екстремальні події, включаючи війну чи природні катастрофи (Gibbons et al., 2014). Спільні ж релігійні практики, наприклад, об'єднують людей, сприяючи колективному переживанню травми (Schjoedt et al., 2009).

Поєднання описаних копінг-стратегій (релігія та ритуали) створює потужний механізм, який дозволяє мозку певною мірою адаптуватися до стресової та аномальної ситуації. Релігія забезпечує сенс ("Мої страждання мають вищу мету" або "Я страждаю зараз, але за свої діяння потраплю туди, де страждань немає"), ритуали – структуру (відновлення контролю над своїм життям, навіть якщо цей контроль є частково ілюзорним), а соціальна підтримка – емоційний ресурс і відчуття єдності ("Я страждаю не один" або "Якщо трапиться біда, я не залишусь наодинці").

### Дискусія і висновки

Війна як явище є глибоким потрясінням для людини, суспільства та цивілізації загалом. Вона порушує звичний устрій життя пересічних громадян, руйнує базові (і такі необхідні для здорової психіки) відчуття безпеки та передбачуваності. Війна стає джерелом хронічного стресу, який активує фізіологічні реакції організму, включаючи мигдалину, вісь HPA і симпатичну нервову систему загалом, що рано чи пізно призводить до емоційного і фізичного виснаження.

У цьому контексті механізми подолання стресу (копінг-стратегії) стають важливим інструментом виживання. Люди шукають способи адаптації, і ці способи можуть бути як позитивними (творчість, волонтерство, підтримка спільноти), так і деструктивними (адиктивна поведінка, зловживання алкоголем, тютюном чи іншими психоактивними речовинами). Під час кризових ситуацій помітно зростає роль релігії та ритуалів, які допомагають впоратися з екзистенційною тривогою, створюючи ілюзію контролю та стабільності. Проте відсутність комплексних досліджень копінг-стратегій українського суспільства в умовах війни залишає це питання відкритим і частково спекулятивним. Потрібне подальше детальне та неупереджене вивчення механізмів, до яких звертаються українці з метою подолання стресу.

Важливість питання важко переоцінити, оскільки фізіологічно тривалий стрес впливає на когнітивні функції, сон, імунітет – тобто викликає порушення психічного та фізичного здоров'я. Таким чином, як науковцям, так і спеціалістам психологічної сфери, необхідно добре розуміти суть не тільки індивідуальних копінг-стратегій людей у кризових ситуаціях, а й соціального середовища, яке формує ці стратегії.

Варто зазначити обмеження цього дослідження, оскільки воно є суто теоретичним та ґрунтується на роботах інших авторів. Утім, у найближчому майбутньому планується проведення експериментального дослідження, яке має на меті вивчення феномену "токсичної незламності" та оцінку ментального стану українців на кількох вибірках.

Поки на основі вже наявних досліджень, можна стверджувати, що в періоди тотальної невизначеності люди віддають перевагу навіть мінімальному контролю – мозок потребує створення хоч якоїсь структури та передбачуваності. Однак відсутність комплексних та багатofакторних досліджень, які ґрунтуються не тільки на самозвітах чи методі інтерв'ю, не дозволяє стверджувати напевне, чи є якісь відмінності в реакції українців на постійний (хронічний) стрес.

Підсумовуючи, можна сказати, що війна, по суті, є випробуванням не тільки для окремо взятого індивідуума, але і для людства загалом: вона змушує адаптуватися заради виживання як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Аналіз копінг-стратегій в умовах війни, включаючи релігійні та світські ритуали, може допомогти краще зрозуміти механізми стійкості та знайти шляхи підтримки психічного здоров'я в умовах постійної

невідворотної загрози. Результати таких досліджень можуть бути корисними для психологів, що працюють із постраждалими від війни, а також для соціальних працівників.

#### Список використаних джерел

- Гозак, С., Єлизарова, О., Станкевич, Т., Парац, А., Чорна, В., Товкун, Л., Лебединець, Н., & Бондар, О. (2023). Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 8(4). <https://doi.org/10.26766/pmpg.v8i4.463>
- Завдяки детінізації ринку алкоголю бюджет отримав на 43,5% більше податків – Гетманцев. (2024, November 6). Укрінформ. <https://www.ukrinform.ua/rubric-economy/3924080-zavdakyi-detinizacii-rinku-alkogolu-budzet-otrimav-na-435-bilse-podatki-getsancev.html>
- Груп та ГРБІ в Україні: Інформаційний бюлетень 05 тижень (27.01–02.02.2025). (2025, 04 лютого). Центр громадського здоров'я. <https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/%D0%91%D1%8E%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8C%2C%2005%20%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%202025.pdf>
- Arnsten, A. F. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Buss, D. M., Durkee, P. K., Shackelford, T. K., Bowdle, B. F., Schmitt, D. P., Brase, G. L., Choe, J. C., & Trofimova, I. (2020). Human status criteria: Sex differences and similarities across 14 nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(5), 979–998. <https://doi.org/10.1037/pspa0000206>
- Chapman, G. E. (1983). Ritual and rational action in hospitals. *Journal of Advanced Nursing*, 8(1), 13–20. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1983.tb00285.x>
- Criminality in Ukraine. (2023). The Organized Crime Index. <https://ocindex.net/country/ukraine>
- Dobrakowski, P., Blaszkiewicz, M., & Skalski, S. (2020). Changes in the electrical activity of the brain in the alpha and theta bands during prayer and meditation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), Article 9567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249567>
- Erblich, J., Montgomery, G. H., & Schnur, J. B. (2022). Affective mechanisms of stress-induced cigarette craving: Considerations of gender and race/ethnicity. *Addictive Behaviors*, 130, Article 107293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107293>
- Feinstein, J. S., Adolphs, R., Damasio, A., & Tranel, D. (2011). The human amygdala and the induction and experience of fear. *Current biology (CB)*, 21(1), 34–38. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.11.042>
- Gibbons, S. W., Shafer, M., Aramanda, L., Hickling, E. J., & Benedek, D. M. (2014). Combat health care providers and resiliency: Adaptive coping mechanisms during and after deployment. *Psychological Services*, 11(2), 192–199. <https://doi.org/10.1037/a0033165>
- Hobson, N. (2017, September 25). *The anxiety-busting properties of ritual*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/ritual-and-the-brain/201709/the-anxiety-busting-properties-of-ritual>
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Lang, M., Kratky, J., Shaver, J. H., Jerotijevic, D., & Xygalatas, D. (2015). Effects of anxiety on spontaneous ritualized behavior. *Current Biology*, 25, 1892–1897.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Marou, V., Vardavas, C. I., Aslanoglou, K., Nikitara, K., Plyta, Z., Leonardi-Bee, J., Atkins, K., Condell, O., Lamb, F., & Suk, J. E. (2024). The impact of conflict on infectious disease: A systematic literature review. *Conflict and health*, 18(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s13031-023-00568-z>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>
- Mobbs, D., Petrovic, P., Marchant, J. L., Hassabis, D., Weiskopf, N., Seymour, B., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2007). When fear is near: Threat imminence elicits prefrontal-periaqueductal gray shifts in humans. *Science*, 317(5841), 1079–1083. <https://doi.org/10.1126/science.1144298>
- Mommersteeg, P., Heijnen, Cobi, J., Kavelaars, A., & Doornen, L. J. P. van. (2006). Immune and endocrine function in burnout syndrome. *Psychosomatic Medicine*, 68(6), 879–886. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000239247.47581.0c>
- Newberg, A., Pourdehnad, M., Alavi, A., & d'Aquili, E. G. (2003). Cerebral blood flow during meditative prayer: Preliminary findings and methodological issues. *Perceptual and Motor Skills*, 97(2), 625–630. <https://doi.org/10.2466/pms.2003.97.2.625>
- Oudi, D., Vagharseyyedin, S. A., Nakhaei, M., Esmaeili, A., & Mohtasham, S. (2023). Experiences of wives of veterans with post-traumatic stress disorder: A qualitative study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 33(2). <https://doi.org/10.4314/ejhs.v33i2.19>
- 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), Article 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Rau, A. R., Chappell, A. M., Butler, T. R., Ariwodola, O. J., & Weiner, J. L. (2015). Increased basolateral amygdala pyramidal cell excitability may contribute to the anxiogenic phenotype induced by chronic early-life stress. *Journal of Neuroscience*, 35(26), 9730–9740. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.0384-15.2015>
- Ridgeway, C. L., & Markus, H. R. (2022). The significance of status: What it is and how it shapes inequality. RSF: The Russell Sage Foundation. *Journal of the Social Sciences*, 8(6), 1–25. <https://doi.org/10.7758/rsf.2022.8.6.01>
- Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Bodley Head Adults.
- Sarnyai, Z. (1998). Neurobiology of stress and cocaine addiction: Studies on corticotropin-releasing factor in rats, monkeys, and humans. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 851(1), 371–387. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09011.x>
- Schjoedt, U., Stødkilde-Jørgensen, H., Geertz, A. W., & Roepstorff, A. (2009). Highly religious participants recruit areas of social cognition in personal prayer. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4(2), 199–207. <https://doi.org/10.1093/scan/nsn050>
- Shai, O. (2022). Does armed conflict increase individuals' religiosity as a means for coping with the adverse psychological effects of wars? *Social Science & Medicine*, 296, Article 114769. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114769>
- Shin, L. M., Wright, C. I., Cannistraro, P. A., Wedig, M. M., McMullin, K., Martis, B., Macklin, M. L., Lasko, N. B., Cavanagh, S. R., Krangel, T. S., Orr, S. P., Pitman, R. K., Whalen, P. J., & Rauch, S. L. (2005). A functional magnetic resonance imaging study of amygdala and medial prefrontal cortex responses to overtly presented fearful faces in posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 62(3), 273–281. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.3.273>
- Van der Kolk, B. A. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.

#### References

- Arnsten, A. F. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Buss, D. M., Durkee, P. K., Shackelford, T. K., Bowdle, B. F., Schmitt, D. P., Brase, G. L., Choe, J. C., & Trofimova, I. (2020). Human status criteria: Sex differences and similarities across 14 nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(5), 979–998. <https://doi.org/10.1037/pspa0000206>
- Chapman, G. E. (1983). Ritual and rational action in hospitals. *Journal of Advanced Nursing*, 8(1), 13–20. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1983.tb00285.x>
- Criminality in Ukraine. (2023). The Organized Crime Index. <https://ocindex.net/country/ukraine>
- Dobrakowski, P., Blaszkiewicz, M., & Skalski, S. (2020). Changes in the electrical activity of the brain in the alpha and theta bands during prayer and meditation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), Article 9567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249567>
- Erblich, J., Montgomery, G. H., & Schnur, J. B. (2022). Affective mechanisms of stress-induced cigarette craving: Considerations of gender and race/ethnicity. *Addictive Behaviors*, 130, Article 107293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107293>
- Feinstein, J. S., Adolphs, R., Damasio, A., & Tranel, D. (2011). The human amygdala and the induction and experience of fear. *Current biology (CB)*, 21(1), 34–38. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.11.042>
- Gibbons, S. W., Shafer, M., Aramanda, L., Hickling, E. J., & Benedek, D. M. (2014). Combat health care providers and resiliency: Adaptive coping mechanisms during and after deployment. *Psychological Services*, 11(2), 192–199. <https://doi.org/10.1037/a0033165>
- Gozak, S., Yelizarova, O., Stankevych, T., Parats, A., Chorna, V., Tovkun, L., Lebedynets, N., & Bondar, O. (2023). Adaptive coping strategies of Ukrainians during the war. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 8(4) [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.26766/pmpg.v8i4.463> [in Ukrainian].
- Hobson, N. (2017, September 25). *The anxiety-busting properties of ritual*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/ritual-and-the-brain/201709/the-anxiety-busting-properties-of-ritual>
- Influenza and SARS in Ukraine: Information Bulletin 05 Week (27.01–02.02.2025). (2025, February 4). Public Health Center [in Ukrainian]. <https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/%D0%91%D1%8E%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8C%2C%2005%20%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C%202025.pdf>
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Lang, M., Kratky, J., Shaver, J. H., Jerotijevic, D., & Xygalatas, D. (2015). Effects of anxiety on spontaneous ritualized behavior. *Current Biology*, 25, 1892–1897.

- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Marou, V., Vardavas, C. I., Aslanoglou, K., Nikitara, K., Plyta, Z., Leonardi-Bee, J., Atkins, K., Condell, O., Lamb, F., & Suk, J. E. (2024). The impact of conflict on infectious disease: A systematic literature review. *Conflict and health*, 18(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s13031-023-00568-z>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, 338(3), 171–179. <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>
- Mobbs, D., Petrovic, P., Marchant, J. L., Hassabis, D., Weiskopf, N., Seymour, B., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2007). When fear is near: Threat imminence elicits prefrontal-periaqueductal gray shifts in humans. *Science*, 317(5841), 1079–1083. <https://doi.org/10.1126/science.1144298>
- Monnesteeg, P., Heijnen, C. B., Kavelaars, A., & Doornen, L. J. P. van. (2006). Immune and endocrine function in burnout syndrome. *Psychosomatic Medicine*, 68(6), 879–886. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000239247.47581.0c>
- Newberg, A., Pourdehnad, M., Alavi, A., & d'Aquili, E. G. (2003). Cerebral blood flow during meditative prayer: Preliminary findings and methodological issues. *Perceptual and Motor Skills*, 97(2), 625–630. <https://doi.org/10.2466/pms.2003.97.2.625>
- Oudi, D., Vagharseyyedin, S. A., Nakhaei, M., Esmaeili, A., & Mohtasham, S. (2023). Experiences of wives of veterans with post-traumatic stress disorder: A qualitative study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 33(2). <https://doi.org/10.4314/ejhs.v33i2.19>
- 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), Article 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Rau, A. R., Chappell, A. M., Butler, T. R., Ariwodola, O. J., & Weiner, J. L. (2015). Increased basolateral amygdala pyramidal cell excitability may contribute to the anxiogenic phenotype induced by chronic early-life stress. *Journal of Neuroscience*, 35(26), 9730–9740. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.0384-15.2015>
- Ridgeway, C. L., & Markus, H. R. (2022). The significance of status: What it is and how it shapes inequality. RSF: The Russell Sage Foundation. *Journal of the Social Sciences*, 8(6), 1–25. <https://doi.org/10.7758/rsf.2022.8.6.01>
- Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Bodley Head Adults.
- Samyay, Z. (1998). Neurobiology of stress and cocaine addiction: Studies on corticotropin-releasing factor in rats, monkeys, and humans. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 851(1), 371–387. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09011.x>
- Schjoedt, U., Stødtkilde-Jørgensen, H., Geertz, A. W., & Roepstorff, A. (2009). Highly religious participants recruit areas of social cognition in personal prayer. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4(2), 199–207. <https://doi.org/10.1093/scan/nsn050>
- Shai, O. (2022). Does armed conflict increase individuals' religiosity as a means for coping with the adverse psychological effects of wars? *Social Science & Medicine*, 296, Article 114769. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114769>
- Shin, L. M., Wright, C. I., Cannistraro, P. A., Wedig, M. M., McMullin, K., Martis, B., Macklin, M. L., Lasko, N. B., Cavanagh, S. R., Krangel, T. S., Orr, S. P., Pitman, R. K., Whalen, P. J., & Rauch, S. L. (2005). A functional magnetic resonance imaging study of amygdala and medial prefrontal cortex responses to overtly presented fearful faces in posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 62(3), 273–281. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.3.273>
- Thanks to the legalization of the alcohol market, the budget received 43.5 % more taxes – Hetmantsev. (2024, November 6). Ukrinform [in Ukrainian]. <https://www.ukrinform.ua/rubric-economy/3924080-zavdakyi-detinizacii-rinku-alkogolu-budzet-otrimav-na-435-bilse-podatkov-getmancev.html>
- Van der Kolk, B. A. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.

Отримано редакцією журналу / Received: 27.08.24  
Прорецензовано / Revised: 16.11.24  
Схвалено до друку / Accepted: 15.12.24

Anna VEBEROVA, Master's Student

ORCID ID: 0009-0008-4137-7820

e-mail: anna.veberov@gmail.com

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

## RELIGION AND RITUALS AS COPING STRATEGIES DURING WAR

**Background.** This article explores religion and rituals as coping strategies during wartime. By analyzing contemporary studies and theoretical models in neuropsychology, it investigates mechanisms for overcoming stress through faith and rituals. The study aims to integrate existing knowledge to form a comprehensive understanding of the role of religion and rituals in alleviating chronic stress.

**Methods.** This is a classical theoretical study based on an analysis of contemporary literature in neuropsychology, the psychology of coping strategies, and studies on social and religious phenomena under crisis conditions. The primary sources include peer-reviewed scientific publications, monographs, findings from previous empirical research, as well as international and Ukrainian reports on the psychological state of the population during wartime.

**Results.** The article demonstrates that religion and rituals serve as powerful coping strategies during war. Religion provides a sense of meaning, rituals establish structure and an illusion of control over the situation, and social support (whether from family, friends, volunteer communities, or religious organizations) fosters emotional stability. These adaptive mechanisms help manage chronic stress, reduce anxiety levels, and strengthen mental health overall. However, the lack of comprehensive studies limits a full understanding of the scope and specifics of these strategies within Ukrainian society during the war.

**Conclusions.** Wartime conditions compel individuals to seek adaptive mechanisms for preserving mental health. Religion, rituals, and social support play a crucial role in combating chronic stress. Nonetheless, there is a need for more extensive studies (potentially experimental ones) on coping strategies to develop effective approaches for supporting Ukrainian citizens under crisis conditions.

**Keywords:** coping strategies, religion, rituals, toxic resilience, stress, stress respons.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.