

РЕЛІГІЯ ЯК ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ РЕСУРС У СИТУАЦІЇ ВІЙНИ

Пророк Наталія Василівна,

доктор психологічних наук, завідувачка лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ORCID: 0000-0002-9510-1108

Царенко Людмила Григорівна,

старший науковий співробітник

лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ORCID: 0000-0003-0116-4667

Бойко Світлана Тихонівна,

науковий співробітник

лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ORCID: 0000-0003-3575-3515

У статті розглянуто багатогранну роль релігійності як психологічного адаптаційного механізму, що підтримує людей у кризових ситуаціях. У центрі уваги – здатність релігійних переконань служити джерелом сенсу, надії та емоційної стійкості в умовах екстремального стресу, викликаного війною. На основі огляду сучасних світових і українських досліджень проаналізовано вплив релігійних переконань та практик на стресостійкість, психологічне благополуччя, індивідуальну адаптацію до травмівних подій та збереження смисложиттєвих орієнтацій під час воєнних дій.

Встановлено, що віра допомагає людям знаходити сенс у складних обставинах та переживати військовий стрес. Релігійні практики, як-от молитва, духовне спілкування та участь у богослужіннях, сприяють внутрішній стійкості та покращенню психологічного стану.

Дослідження показують, що військові та цивільні, які мають високий рівень релігійності, демонструють кращу психологічну адаптацію після травматичних подій. Використання релігійних практик сприяє формуванню відчуття безпеки та надії.

Також у статті розглянуто сучасний феномен медіарелігійності, тобто трансформацію релігійного досвіду під впливом цифрових технологій і медіа. Цей аспект аналізується як відображення адаптації релігійних практик до реального інформаційного суспільства, де віртуальні платформи стають простором для підтримки духовної комунікації, молитви та пошуку сенсу.

Зазначено, що цифрові технології дають змогу віруючим підтримувати зв'язок зі своєю конфесією через онлайн-богослужіння, молитви, мобільні додатки та соціальні мережі. Релігійні лідери стають активними медіа-фігурами, впливаючи на суспільну думку та психологічний стан людей. У воєнний час медіарелігійність може відігравати як об'єднувальну роль (моральна підтримка, мобілізація суспільства), так і деструктивну (легітимація насильства, розпалювання міжрелігійних конфліктів).

У висновках наголошується на тому, що релігія, як традиційна, так і опосередкована медіа, залишається актуальним і потужним ресурсом для психологічної стійкості та соціальної інтеграції під час війни. Підкреслено необхідність подальших досліджень у цій галузі з урахуванням специфіки культурного та історичного контексту України.

Ключові слова: *релігійність, психологічні ресурси, медіарелігійність, посткризове зростання, безпека, стресостійкість.*

Prorok Nataliia, Tsarenko Liudmyla, Boiko Svitlana. Religion as a value-sense resource in a situation of war

The article examines the multifaceted role of religiosity as a psychological adaptation mechanism that supports people in crisis situations. The focus is on the ability of religious beliefs to serve as a source of meaning, hope, and emotional resilience in conditions of extreme stress caused by war. Based on a review of modern global and Ukrainian research, the impact of religious beliefs and practices on stress tolerance, psychological well-being, individual adaptation to traumatic events, and the preservation of meaningful life orientations during military operations is analyzed.

It has been established that faith helps people find meaning in difficult circumstances and cope with military stress. Religious practices, such as prayer, spiritual communication, and participation in church services, contribute to internal resilience and improve psychological well-being.

Studies show that military and civilian personnel with a high level of religiosity demonstrate better psychological adaptation after traumatic events. The use of religious practices helps to create a sense of security and hope.

The article also examines the modern phenomenon of media religiosity, that is, the transformation of religious experience under the influence of digital technologies and media. This aspect is analyzed as a reflection of the adaptation of religious practices to the real information society, where virtual platforms become a space for supporting spiritual communication, prayer and search for meaning.

It is noted that digital technologies allow believers to maintain contact with their denomination through online worship, prayers, mobile applications and social networks. Religious leaders become active media figures, influencing public opinion and the psychological state of people. In wartime, media religiosity can play both a unifying role (moral support, mobilization of society) and a destructive one (legitimization of violence, incitement of interreligious conflicts).

The conclusions emphasize that religion, both in its traditional form and in its media-adapted form, remains a relevant and powerful resource for psychological resilience and social integration during war. The need for further research in this

area is emphasized, taking into account the specifics of the cultural and historical context of Ukraine.

Key words: *religiosity, psychological resources, media religiosity, post-crisis growth, security, stress resistance.*

Вступ

Війна є одним із найсерйозніших викликів, які можуть випасти на долю окремої людини та суспільства загалом. Вона випробовує людську моральність, витривалість, психологічну стійкість і систему цінностей. Для людини війна – це не тільки фізична небезпека, а й глибокий екзистенційний виклик. Вона змушує переосмислювати власне життя, стосунки з іншими, віру, надію та уявлення про майбутнє. У моменти втрат і випробувань багато хто шукає опору в духовності та релігії як джерелах сенсу, розради й морального орієнтиру.

Саме тому дослідження ролі релігії в умовах війни є надзвичайно актуальним, адже може показати, як духовність і релігійність впливають на виживання, згуртованість і відновлення як окремих людей, так і суспільства загалом.

Метою статті є дослідження ролі релігії як джерела смислів і цінностей у ситуації війни, зокрема її впливу на життєстійкість особистості, відчуття безпеки. Окрему увагу приділено феномену медіарелігійності як способу поширення релігійних ідей та здійснення релігійних практик у сучасному інформаційному просторі під час воєнних конфліктів.

Проблему релігійності досліджують багато вчених – філософи, релігієзнавці, літературознавці, соціологи, психологи. Як у теоретичній, так і в практичній психології зростає кількість робіт, присвячених вивченню релігійних ресурсів, зокрема медіарелігійності. Серед праць українських авторів насамперед варто вказати на дослідження В. Г. Панка та В. В. Предко «Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості», у якому описано особливості впливу релігійності на життєстійкість та емоційний стан особистості в

умовах постковідної війни [6]. У дослідженнях українських вчених розглядаються такі важливі для сьогодення теми, як місце релігійності в соціально-психологічній адаптації індивіда (І. Чанчиков); вплив психофізіологічних процесів на розвиток релігійності (К. І. Якуніна); типи релігійності і кореляція рівнів релігійної активності та прояву різних механізмів психологічного захисту (Н. М. Савелюк).

У різних країнах світу (Японія, США, Корея, Франція тощо) вчені активно досліджують вплив духовних практик на свідомість людини, зокрема, медитації, дихальних технік, методів зняття стресу тощо. Наприклад, психотерапевтичний підхід майндфулнес (Дж. Каббат-Зін, Е. Шонін, Й. Фоллестад, Ч. Суравей, Ф. Макманус тощо) є модифікацією буддистських практик.

Питання осмислення життя, усвідомлення життєвих цінностей та прийняття відповідальності за свій вибір лежать в основі екзистенціальної психотерапії (Л. Бінсвангер, Р. Мей, Д. Б'юдженталь, В. Франкл, І. Ялом, А. Ленгле та ін.) та християнської, зокрема православної психології і психотерапії (С. Валахос, Ф. Василюк, А. Мороз).

Після 2014 року в Україні актуальними стали роботи християнських авторів на основі духовних складників релігії, спрямовані на подолання наслідків війни (К. Едсіт, Н. Селф, М. К. Уоделл тощо).

Сучасний світ зазнає глобальних змін у сфері комунікацій, що безпосередньо впливає на релігію. Релігія вже не обмежується храмами та традиційними спільнотами – вона активно інтегрується у цифровий простір. Онлайн-богослужіння, молитви через мобільні додатки та релігійні блоги свідчать про новий формат релігійного життя, а саме – медіарелігійність, що відображає сучасну реальність, у якій релігія вже не може існувати без цифрових технологій та ЗМІ, і водночас ці технології змінюють сам характер релігійної віри та практики. Медіарелігійність – поняття, що описує взаємодію релігії та медіа в сучасному суспільстві. Воно охоплює процеси, у яких релігійні ідеї, символи, практики та інституції адаптуються, транслюються та

навіть змінюються під впливом медіа. Основні аспектами медіарелігійності є медіа як канал трансляції релігії (традиційні релігії використовують телебачення, радіо, інтернет, соціальні мережі для проповідування, богослужінь та місіонерської діяльності); формування нових релігійних практик через медіа (з'являються віртуальні молитовні спільноти, цифрові паломництва, мобільні додатки для молитви або вивчення священних текстів); медіатизація релігійних лідерів і символів (релігійні лідери та діячі стають медіафігурами, а їхні виступи набувають вірусного поширення); медіа як середовище для нових релігійних рухів (виникають нові релігійні течії або синкретичні вірування, що формуються в цифровому просторі). Також соціальні мережі та засоби масової комунікації стають майданчиками для дискусій про релігію, що може сприяти її критиці, осучасненню або зміні традиційних уявлень. Медіарелігійність, за Н. С. Кострубою, є складним феноменом, що поєднує традиційну релігійну культуру з сучасним інформаційним середовищем. Релігійні ідеї активно транслюються через мас-медіа, соціальні мережі та цифрові платформи, впливаючи на світогляд широкої аудиторії [3]. Медіарелігійність – це «форма функціонування релігійності як ціннісної орієнтації особистості, що реалізується у медіасередовищі шляхом включення у масові релігійні комунікації» [3, с. 105].

Питання медіарелігійності як психологічного ресурсу досліджують науковці, що працюють у галузях психології, релігієзнавства, медіадосліджень та соціології. Останніми роками цей напрям став особливо актуальним у контексті пандемії COVID-19, війни в Україні та цифровізації релігійного досвіду. Особливий акцент у дослідженнях зроблено на інформаційних війнах, релігійній пропаганді, а також на ролі цифрової релігійності у психологічній підтримці суспільства.

В Україні дослідження медіарелігійності лише починають набирати популярності. Ключові дослідження належать таким авторам, як Н. С. Коструба, М. С. Петрушкевич, Ю. П. Чорноморець, Л. О. Филипович, О. В. Недавнія, Г. Г. Почепцов, М. Балаклицький, О. І. Бегей та ін. Зокрема, Н. С. Коструба

підкреслює, що в умовах війни медіарелігійність може відігравати як об'єднувальну роль (мобілізація людей, моральна підтримка), так і деструктивну (легітимація насильства, розпалювання міжрелігійних конфліктів). Інший важливий напрям досліджень науковиці – вплив релігійної віри на психічне здоров'я людини, особливо в умовах стресу, травми та воєнного часу, значення релігійних практик, що допомагають людині впоратися з екзистенційною тривогою, втратами та невизначеністю.

М. С. Петрушкевич розглядає зв'язок релігійної комунікації, масової культури та інформаційного суспільства, досліджує, зокрема, застосування ідей Торонтської школи комунікації для аналізу сучасного релігійного дискурсу, зазначаючи, що концепція М. Маклюєна про вплив медіа на суспільство є актуальною для дослідження релігійної комунікації. Мас-медіа змінюють не лише способи передавання релігійної інформації, а й саму релігію, її сприйняття та функціонування у суспільстві. Медіарелігійність та релігійні цифрові комунікації можуть бути ефективним інструментом психологічної реабілітації ветеранів, особливо через формування почуття спільноти, соціалізацію та духовну підтримку [7].

Ю. Чорноморець досліджує релігійну цифрову комунікацію та роль соцмереж у формуванні релігійної свідомості, аналізує інформаційні стратегії церков у цифровому просторі [9].

Однак у порівнянні з іншими країнами в Україні мало кількісних досліджень, які емпірично аналізують медіарелігійність та її вплив на психологічну підтримку людей у кризових ситуаціях. Західні країни (США, Великобританія, Німеччина, Швеція) проводять значно більше досліджень у цій сфері, особливо в контексті пандемії COVID-19. М. Кастельс у книзі «Інтернет-галактика: міркування щодо інтернету, бізнесу і суспільства» досліджує вплив інтернету на різні аспекти суспільного життя, зокрема на релігію, і показує, що цифрова епоха відкриває нові можливості для духовного життя, водночас кидаючи виклик традиційним релігійним структурам [1]. Х. Кемпбелл – дослідниця, яка спеціалізується на вивченні взаємозв'язку між релігією, медіа

та цифровими технологіями. Основні теми її наукових праць включають дослідження щодо цифрової релігії (як релігійні групи використовують цифрові медіа для комунікації, богослужінь та духовної практики); онлайн-релігійних спільнот (аналіз функціонування віртуальних церков, роль соціальних мереж у формуванні релігійної ідентичності та взаємодії між віруючими); теології та технології (вплив цифрових технологій на традиційні релігійні інститути та богословські концепції); медіа та релігійної ідентичності (як цифрові медіа впливають на віру, релігійні переконання та спосіб життя віруючих); етики та релігії в інтернеті (питання моралі, відповідальності та викликів, з якими стикаються релігійні групи в цифровому середовищі) [11].

Г. Деві відома своїми дослідженнями «віри без приналежності» (believing without belonging), вивчає, як цифрові релігійні спільноти підтримують психологічне благополуччя людей, які не відвідують традиційні церкви [12]; О. Рой досліджує роль релігійних медіа у зміцненні психологічної стійкості мігрантів та біженців [18].

К. Радде-Антвейлер досліджує взаємозв'язок між релігією, медіа та цифровими технологіями. Основні теми її наукових праць включають аналіз впливу цифрових медіа на релігійну комунікацію, богослужіння та духовний досвід; дослідження того, як релігійні групи взаємодіють у соціальних мережах, на форумах та інших цифрових платформах; вивчення трансформації релігійних практик у цифровому середовищі, зокрема онлайн-служб та молитов; дослідження ролі релігії у відеоіграх, включно з тим, як релігійні символи, сюжети та етика відображаються в геймінговій культурі тощо [16].

Менше досліджень щодо військових конфліктів, однак аналізується релігія в цифровому середовищі у контексті психологічної реабілітації ветеранів (США, Балкани) (В. Кедж, К. Шайтл, Е. Г. Екленд, М. Л. Будд, А. Таунсенд, А. да Сілва, М. Т. де Соуза).

Матеріали та метод

Для наукового дослідження автори використовували матеріали та методи, які дали змогу розкрити цю тему з різних наукових перспектив. Зокрема,

теоретичні методи: аналіз і синтез відповідної літератури з означених питань (праці із психології, релігієзнавства, соціології та філософії, звіти міжнародних організацій (ООН, ЮНЕСКО) про роль релігії у конфліктах, соціологічні дослідження щодо рівня релігійності під час війни тощо); систематизація та узагальнення досліджень; емпіричні методи: опитування, якісний аналіз, контент-аналіз медіа та соціальних мереж; статистичні методи: кореляційний аналіз – виявлення зв'язку між релігійністю і психологічною стійкістю та ризиком ПТСР.

Дослідження проводилося під час підготовки добровольців і мобілізованих, які мали стати психологами та заступниками по роботі з особовим складом ЗСУ, а також серед військових у зоні АТО та під час ротацій 2014–2015 роках.

Результати

Про зростання в Україні віри на початку повномасштабної війни свідчить опитування Центру Разумкова (Український центр економічних і політичних досліджень імені Олександра Разумкова), проведене у 2024 році. У ньому йдеться про те, що «із початком повномасштабної російської агресії проти України відсоток тих, що вважають себе віруючими, зріс до 74% (у 2021 р. він був 68%). Але вже у 2023 р. він спав до 70,5%, а у 2024 році знову до 68%» [4].

Дослідники релігійності як ресурсу для подолання зазначають, що зіткнення з труднощами є основним фактором, що впливає на «звернення багатьох людей до релігії. Релігійне подолання – одна з найпоширеніших форм подолання в кризові часи, незалежно від релігійної чи культурної приналежності [15].

Більшість висновків світових досліджень переживання війни військовими і ветеранами можна охарактеризувати висловлюванням «в окопах не буває атеїстів». Цей афоризм стверджує, що під час найважчого стресу або травмівної події (наприклад, у випадку смертельної небезпеки) всі люди вірять у вищі сили або сподіваються на їхнє втручання. Цю закономірність, а також тенденцію до зростання релігійності у зв'язку з початком війни (щоправда, це

стосується 2014 року) підтверджують і дослідження авторів. У 2014–2015 роках було проведено групове опитування близько двохсот військовослужбовців (у зоні АТО та під час їхньої ротації). На запитання «Хто не вірить у Бога?» лише два відсотки захисників незалежності відповідали ствердно.

Крім того, було опитано більше 10 військових, які пережили загрозову для життя подію: важкий бій, когось везли розстрілювати чи погрожували розстрілом, хтось поранений добирався до своїх тощо. На запитання «Завдяки чому вони врятувалися», всі відповідали, що просили порятунку в Бога, хтось своїми словами, хтось читав молитву.

У будь-якій релігії є центральний смисловий конструкт, який визначає формування цінностей, настановлень та шляхи їхньої реалізації. В ісламі – це шлях підлеглості, у конфуціанстві – пристойності, в індуїзмі – відданості, у буддизмі – пробудження, в іудаїзмі – шлях вигнання і повернення, в даосизмі – благоденства. Поняття «порятунок» – основоположний ціннісно-смисловий конструкт християнства [8].

Після Революції Гідності у світогляді українців суттєво зросла роль цінностей, зокрема релігійних. Постійна молитва на Майдані – велике надбання незалежної України, що сприяло трансформації свідомості учасників Революції й освоєнню релігії як великої цінності подолання обставин, які здаються нездоланими. Результати нашого опитування (методика BASIC Ph [5]) у 2014–2015 роках добровольців та мобілізованих – майбутніх психологів та заступників по роботі з особовим складом свідчить про домінування в опитуваних ціннісно-смислового компоненту, одним зі складників якого є віра

Дослідження було проведено в груповому форматі: п'ять груп, кілька сотень осіб. Дослідження проводилося як вступ до теми «Ресурси» з метою виявлення рівня тих чи інших ресурсів у групі, тому унікальна для кожної людини стратегія опірності в умовах кризи не визначалася. Опитувані самостійно рахували свої результати, а потім визначалася ситуація в групі. В усіх групах результати були однакові (за винятком несуттєвих відмінностей):

1. Домінували віра, переконання, цінності, настановлення, спосіб осмислення життя тощо (Belief and values).

2. З невеликим відривом було представлено вміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми і вирішувати їх (Cognition and thought).

3. На третьому місці – фізичний і діяльнісний вимір (Physiology and activities).

4. На четвертому – спосіб функціонування в соціумі, спілкування, здатність до взаємодії, взаємопідтримки; приналежність до групи чи спільноти (Social). Зауважимо, що всі опитувані мали досвід роботи з людьми і готувалися до такої роботи в АТО. Тому в цьому разі можна вважати соціальні ресурси дефіцитарними.

5. Незначною мірою були представлені уява, мрії, спогади про щасливі моменти (Imagination).

6. Найменше відзначали емоційний афективний спосіб протидії стресу – вербальний або невербальний вияв почуттів (Affect and emotion).

Мобілізовані й добровольці в 2014 році очікували Божої допомоги, готуючись до АТО, а сотні тисяч, якщо не мільйони українців на початку війни, молили Бога про порятунок у 2022 році. Особливо ті, хто переживав нестачу наявних (власних і соціальних) ресурсів для захисту житла, гідності, життя – свого і близьких, тобто гіперекстремальну ситуацію, що перевищує адаптаційно-компенсаторні можливості психіки й організму, переживання (або й очікування) яких супроводжується руйнуванням психічного здоров'я, кризовими станами. Немоżliвість подолання таких ситуацій призводить до нездатності у майбутньому ефективно задовольняти потреби, зокрема, потребу в безпеці; справлятися з зовнішніми і внутрішніми умовами життєдіяльності.

Найважче на початку війни було військовим та тим, хто опинився під загрозою окупації Центральний та Східний регіони. Саме тому після 2021 р. зростання ролі релігії (згідно з дослідженнями Центру Разумкова [4]) відбувалося за рахунок цих територій. Так, у Центральному регіоні частка

віруючих серед дорослого населення зросла з 63,5% у 2021 р. до 76% у 2022 р. Саме в цих регіонах у перші дні війни людям не вистачало підтримки близьких, спільноти, держави і власних ресурсів, тому багато з них пережили стан неможливості впоратися з ситуацією без звертання до Бога.

Релігійні цінності є важливим ресурсом під час переживання не тільки важких загроз. Незалежно від типу стресу люди використовують релігійні ресурси, щоб справитися з ситуацією чи зі своєю реакцією на ситуацію. Покладання своєї долі «в руки Бога» та прийняття важкого досвіду як «Божої волі» дає відчуття безпеки, підтримки та наполегливості, для того щоб вистояти у стресових ситуаціях чи пережити важкі стани [20; 21].

Релігія є важливим ресурсом не лише у випадку загрози, але і в ситуації хронічного стресу, посттравматичних та супутніх розладів, у ситуації відновлення. Цьому присвячені численні зарубіжні дослідження, зокрема одного з найбільш цитованих зарубіжних дослідників релігійності, автора двохтомного посібника психології релігії та духовності, К. А. Паргамента [13; 14], професора психології зі США, основна сфера інтересів якого – взаємозв'язок релігії, психологічного здоров'я і стресу, а також суміжні з цією тематикою напрямки. У цих дослідженнях наведено емпіричні докази того, що духовно-орієнтовані психотерапевтичні підходи можуть бути корисними для людей із певними психологічними проблемами (наприклад, депресія, тривога, ПТСР, стрес, залежності, розлади харчування тощо); викладено питання залучення духовних ресурсів під час стресу; оцінювання духовного стану людей як частини їхніх проблем і рішень; питання побудови духовного діалогу з клієнтами, використання конкретних духовно орієнтованих технік або втручань.

Згідно з дослідженнями, що в них описано духовні втручання та визначено відносну частоту, з якою вони використовуються, найбільш поширеним духовним втручанням у психотерапії є молитва: молитва психотерапевта за клієнта, спільна молитва психотерапевта і клієнта (чи групи), якщо клієнти поділяють цінності терапевта [17; 19].

Українських досліджень на цю тему мало, українські психологи та психотерапевти (за винятком «Української асоціації християнських психологів») рідко застосовують у роботі релігійно-орієнтовані практики. Не стала релігія стратегією подолання і в повсякденному житті для більшості українців, тобто віра не для всіх перейшла в релігійність.

Саме тому згідно з дослідженням Центру Разумкова у Центральних і Східних регіонах з початком повномасштабної війни зріс відсоток тих, хто вважає себе віруючими (порівняно з 2021 роком), а вже в 2023 і 2024 році повернувся до рівня 2021 року. У цьому дослідженні поняття «віри» і «релігійності» використовуються як синонімічні. Наприклад, «традиційно рівень релігійності є вищим у старших вікових групах порівняно з молодшими (у 2024 р. найменше віруючих серед 18–24-річних – 52%, тоді як в інших вікових групах – від 61% до 76%)» [4].

Щоб зрозуміти зміну ставлення до релігії за роки повномасштабної війни, потрібно розрізнити поняття «релігійна віра» і «релігійність». Релігійна віра – це найвища цінність, тверде переконання у справедливості положень певної релігії, що спирається на авторитет священних текстів. Релігія (від лат. *religio* – зв'язок) – особлива система світогляду та світосприйняття конкретної людини або групи людей; набір культурних, духовних та моральних цінностей, що обумовлюють поведінку людини. А поняття «релігійність» [10] характеризує якісну й кількісну визначеність суб'єктивного засвоєння релігійних ідей, цінностей, норм та їхній вплив на поведінку, життєдіяльність віруючих, релігійної спільноти. Це ціннісножиттєва орієнтація, суб'єктивна якість свідомості індивіда, його внутрішня здатність до реалізації релігійних настановлень.

Українці – люди великої духовності, з віковичним досвідом релігійності, велика віра в Бога допомагає їм долати смертельну небезпеку, але однієї лише віри не достатньо для тривалого переживання хронічного стресу і подолання повсякденних важких ситуацій, потрібно постійно втілювати релігійні цінності в життя.

Оскільки кілька поколінь українців вирости в атмосфері атеїзму, були перервані традиції релігійності: суб'єктивного засвоєння релігійних ідей і практик; здатності поводитися і жити у відповідності до релігійних цінностей. А однієї лише віри в Бога і вищі сили недостатньо для тривалого подолання важких ситуацій – «віра без справ мертва» (Якова 2:14–17). Для виживання і відновлення суспільства в ситуації війни необхідно сприяти зростанню рівня релігійності. Тому сьогодні є велика необхідність, особливо у сфері теоретичної і практичної психології, модифікації релігійних практик і втілення їх у процес надання психологічної допомоги, а також вивчення питань релігійності, її ресурсних можливостей.

У дослідженнях Н. С. Коструби з використанням «Опитувальника медіарелігійності особистості (ОМРО)» (розробка Н. С. Коструби) медіарелігійність розглядається як особистісний ресурс, що допомагає долати стресові та кризові ситуації. Дослідження підтвердило, що особи з високим рівнем медіарелігійності частіше використовують релігійне подолання (молитви, віра, звернення до Бога); менше фокусуються на негативних емоціях, як-от злість і біль, рідше акцентують увагу на минулому та менше думають про смерть; покладаються на соціальну підтримку релігійної спільноти, що сприяє їхній резильєнтності; використовують афективні (емоційні) та когнітивні ресурси для подолання труднощів. Зокрема, факторний аналіз виявив три ключові аспекти: 1) смислотвірний фактор – допомагає переосмислити досвід і знайти новий зміст у пережитих подіях; 2) суб'єктивне благополуччя – пов'язане з позитивним ставленням до життя та впевненістю у своїх силах; соціальна підтримка – медіарелігійні особистості знаходять спільноту, яка їх підтримує у складні часи. Дослідження також підтверджує, що медіарелігійність сприяє адаптації до кризових умов, зокрема під час війни, і може бути основою для розробки програм психологічної підтримки.

Дослідження медіарелігійності як ресурсу подолання психологічних наслідків війни показали, що релігія у медіа виконує функцію смислотворення, допомагаючи особистостям справлятися з невизначеністю та екзистенційними

питаннями [2; 3]. «Опитувальник медіарелігійності особистості (ОМРО)» може використовуватися для дослідження релігійності у цифровому суспільстві. Дослідження може бути корисним для психологів, які працюють із людьми, що переживають стрес, тривожність або травматичні події. Отримані результати можна застосовувати для розроблення стратегій духовної підтримки в кризових ситуаціях, включаючи війну та пандемії.

Висновки

У періоди військових конфліктів релігія виконує ціннісно-смыслову функцію, допомагаючи людям осмислити реальність, знайти надію та внутрішню стійкість. Віра та релігійні практики сприяють подоланню екзистенційних криз, втрат і невизначеності. Релігійні цінності впливають на моральний вибір, сприяючи солідарності, гуманізму та співчуттю навіть в умовах воєнного протистояння.

Релігійні організації відіграють важливу роль у волонтерській діяльності, наданні гуманітарної допомоги, підтримці військових та переселенців. Капеланство та духовний супровід військових сприяють їхній психологічній адаптації та подоланню наслідків бойового стресу.

Цифрові технології змінюють релігійний досвід, даючи змогу віруючим підтримувати зв'язок зі своєю конфесією через онлайн-богослужіння, молитви, соціальні мережі. Медіарелігійність дає змогу консолідуватися, проте може стати інструментом маніпуляцій та пропаганди.

Релігійні практики допомагають людям, які пережили травматичні події, знайти нові сенси та ресурси для посттравматичного зростання. Віра сприяє формуванню психологічної резильєнтності, що дає змогу адаптуватися до нових реалій життя після війни.

Отже, релігія в умовах війни є не лише духовною опорою, а й важливим суспільним фактором, що впливає на моральний вибір, психологічну стійкість та соціальну єдність. Її роль у кризові часи потребує подальших досліджень, щоб ефективніше використовувати духовний потенціал у відновленні поствоєнного суспільства.

Література:

1. Кастельс М. Інтернет-галактика. Міркування щодо інтернету, бізнесу і суспільства / пер. з англ. Е. Г. Ганиша, А. Б. Волкової. Київ : Ваклер, 2007. 304 с.
2. Коструба Н. С. Опитувальник медіарелігійності особистості : методичні рекомендації до використання та інтерпретації результатів опитувальника. Луцьк, 2023. 32 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22567/1/медіарелігійність%20МЕТ ОДИЧКА%20ОПИТУВАЛЬНИК.pdf>
3. Коструба Н. С. Психологія медіарелігійності особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2022. 483 с. URL: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Dysertatsiya-Kostruba-N.S.pdf>
4. Нове дослідження: як змінилася релігійність українців за два роки війни. URL: <https://infonavigator.com.ua/novosti/nove-doslidzhennia-ia-k-zminylasia-relihijnist-ukraintsiv-za-dva-roky-vijny/>
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник / заг. ред. Л. Царенко. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
6. Панок В. Г., Предко В. В. Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 35 (74). № 4. 2024. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/6.pdf
7. Петрушкевич М. С. Релігійна комунікація у контексті масової культури : монографія. Острог, 2018. 408 с. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8680/1/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87_2018.pdf
8. Протеро С. Вісім релігій, що панують у світі: чому їхні відмінності мають значення. Київ : BookChef, 2021. 464 с.
9. Чорноморець Ю. Церква в інформаційному суспільстві: як уникнути принципових помилок і суттєвих іміджевих втрат? Десять принципів для християнського життя у добу інформаційного суспільства. URL:

<https://www.religion.in.ua/main/analitica/15662-cerkva-v-informacijnomu-suspilstvi-yak-uniknuti-principovix-pomilok-i-suttyevix-imidzhevix-vtrat.html>

10. Якуніна К. Соціально-психологічні аспекти релігійності. *Молодий вчений*. № 1 (95), 2021. URL:

<https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/1067>

11. Campbell H. A., Tsuria R. Digital Religion: Understanding Religious Practice in Digital Media. Routledge, 2022.

12. Davie G. The sociology of religion : a critical agenda. Los Angeles : SAGE, 2013.

13. Pargament K. I. The psychology of religion and coping: Theory, research and practice. New York : Guilford, 1997. 21–33, 163–197. URL: https://is.muni.cz/el/phil/jaro2008/RLB246/um/K._I._Pargament_Chapters_2____7.pdf

14. Pargament K. I., Koenig H. G., Perez L. M. The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 2000. 519–543.

15. Peres J. F., Moreira-Almeida A., Nasello A. G., Koenig H. G. Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of Religion and Health*, 46(3), 2007. 343–350.

16. Radde-Antweiler K. Virtual Religion. An Approach to a Religious and Ritual Topography of Second Life. *Online – Heidelberg Journal of Religions on the Internet* 3.1. 2008. URL: <https://heiup.uni-heidelberg.de/journals/religions/article/view/393>

17. Richards P. S., Potts R. W. Using spiritual interventions in psychotherapy: Practices, successes, failures, and ethical concerns of Mormon psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(2), 1995. 163–170. URL: <https://doi.org/10.1037/0735-7028.26.2.163>

18. Roy O. Secularism confronts Islam ; translated by George Holoch Columbia University Press New York, 2007.

19. Shafranske E. P. A psychodynamic case study. In P. S. Richards & A. E. Bergin (Eds.). *Casebook for a spiritual strategy in counseling and psychotherapy* (pp. 153–170). American Psychological Association. 2004. URL: <https://doi.org/10.1037/10652-009>
20. Simonič B., Klobučar N. R. Experiencing positive religious coping in the process of divorce: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(5), 2017. 1644–1654.
21. Talik E., Skowroński B. The sense of quality of life and religious strategies of coping with stress in prison inmates. *Journal of Religion and Health*, 1–23. 2018.