

## **SECTION: PSYCHOLOGY**

### **РОЛЬ ПАЛОМНИЦТВ У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Маркевич Вікторія Василівна**

здобувачка вищої освіти магістерського рівня

Історичний факультет

**Стахова Ольга Олександрівна**

кандидат психологічних наук, доцент

Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти

Житомирський державний університет

імені Івана Франка, Україна

У сучасних умовах воєнних конфліктів, зокрема в Україні, проблема підтримки психічного здоров'я набула особливої актуальності. Війна призводить до численних стресових ситуацій, які можуть мати тривалі наслідки для психіки особистості. На жаль, сьогодні чимало людей стикаються з такими викликами, як втрата близьких, руйнування домівок, невизначеність у майбутньому та психологічні травми. У цьому контексті пошук засобів відновлення душевної рівноваги стає критично важливим.

Паломництва, як форма духовної практики, здатні забезпечити психологічну реабілітацію через інтеграцію духовних цінностей, фізичних, психічних складових здоров'я та соціальних зв'язків. Ця практика не лише дозволяє знайти внутрішній спокій, але й сприяє налагодженню соціальної взаємодії, яка є важливою для підтримки психічного здоров'я в умовах життєвих криз.

Проблемою впливу релігійних практик, зокрема паломництв, на психічне здоров'я особистості займалася низка як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників (Дж. Брайант, М.О. Булатов, Г. Кун, К. Парк, С.С. Яремчук та ін.). Вони підкреслюють важливість духовних практик у зниженні рівня стресу та тривожності.

Так, Дж. Брайант у своїх дослідженнях зазначає, що релігійні практики можуть слугувати потужним інструментом для подолання стресу і формування емоційної стійкості. Проте значення паломництв у контексті воєнних конфліктів потребує детальнішого аналізу, оскільки специфіка таких обставин може змінювати ефективність традиційних методів психологічної підтримки [3].

У науковому доробку М.О. Булатова йдеться про те, що духовна складова паломництва забезпечує індивіду моральну підтримку через ритуальні дії, які структурують думки та надають відчуття стабільності. Ці ритуали можуть включати молитви, медитації та інші форми духовної практики, які допомагають людині зосередитися на позитивному та знайти сенс у складних життєвих обставинах [1].

Водночас, сприяючи духовному зростанню, паломництва мають виражений внутрішній вплив на здоров'я особистості.

За словами К. Парк, медитативна складова релігійних практик сприяє зниженню рівня стресу та тривожності через активізацію механізмів релаксації та позитивного мислення. Паломництва створюють простір для рефлексії – можливість замислитися над своїм життям і проблемами, що допомагає особистості переосмислити життєві труднощі та знайти нові сенси [5].

Як доводять роботи Г. Куна, фізична активність під час подорожей до святих місць позитивно впливає на психічний стан через зниження рівня гормону стресу – кортизолу. Контакт із природою під час паломництва гармонізує емоційний стан і є особливо цінним для людей у стані хронічного стресу [4].

Подорож до святинь символізує подолання життєвих труднощів і служить джерелом натхнення для багатьох людей. Святині виконують роль символічних «якорів», які зміцнюють віру у краще майбутнє і допомагають зберігати надію навіть у найскладніші часи.

Настанови духовенства під час паломництв мають заспокійливий вплив; вони допомагають прийняти реальність і знайти внутрішній баланс через мудрість і досвід інших людей. Переживання катарсису через релігійні обряди дозволяє людині звільнитися від накопичених негативних емоцій і досягти душевного спокою.

С.С. Яремчук, вивчаючи питання релігійних практик у сучасному суспільстві, наголосила на значенні паломництва у формуванні соціальних зв'язків. На думку дослідниці, участь у колективних релігійних заходах зміцнює почуття єдності між людьми, що є важливим для тих, хто переживає кризові ситуації. Соціальні зв'язки формуються не лише під час самих паломництв, але й у процесі підготовки до них та обговорення пережитого досвіду після повернення додому [2].

У свою чергу, Дж. Брайант додає, що соціальні зв'язки виконують роль «емоційної мережі безпеки», захищаючи людину від почуття ізоляції і самотності у складні часи [3].

Як бачимо, паломництва є багатогранною практикою, що інтегрує духовні, психологічні й соціальні аспекти, забезпечуючи ефективну підтримку психічного здоров'я особистості в умовах воєнних конфліктів.

Духовна складова паломництв сприяє формуванню внутрішньої гармонії через ритуальні дії, переживання священного та релігійну рефлексію.

Паломництва мають потужний символічний потенціал, допомагаючи людині асоціювати подорож із подоланням життєвих труднощів, а святині слугують джерелом віри й надії.

Психологічні механізми включають зниження рівня стресу, тривожності, відновлення сенсу життя та емоційне очищення через катарсис. Фізична активність і контакт із природою під час паломницьких подорожей зміцнюють фізичний стан і гармонізують емоції.

Соціальний аспект, зокрема групова підтримка та спільні релігійні обряди, створює відчуття єдності й захищеності, що є важливим у подоланні ізоляції та стресу.

Таким чином, паломництва можна вважати ефективним засобом психологічної реабілітації, що допомагає не лише долати стрес і тривогу, але й формувати позитивні зміни у внутрішньому стані особистості. Цей феномен заслуговує подальшого вивчення в контексті кризових умов, особливо для розробки інструментів психологічної підтримки.

#### **Список використаних джерел**

1. Булатов М. Антропологічні ідеї та тенденції розвитку в історії західноєвропейської філософи. Курс лекцій. К.: Либідь, 2003. 432 с.
2. Яремчук С.С. Релігійні практики в сучасному соціумі: інституціональний контекст: монографія. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2020. 400 с.
3. Eade J., Katic M. Military Pilgrimage and Battlefield Tourism: Commemorating the Dead. New York: Routledge, 2017. 157 p.
4. Kuhn G. Collective Spirituality and Mental Health. Oxford: Routledge, 2016. 256 p.
5. Park C. Religion and Coping in Crisis. New York: Springer, 2013. 240 p.