

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.1/01>**Біла І. М.**<https://orcid.org/0000-0003-2388-0306>

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

УКРАЇНЬСЬКА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК КУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

У статті досліджується життєстійкість через призму культурології українського народу, історії розвитку його народних обрядових звичаїв та ритуалів. Аналіз джерел дозволяє продемонструвати яким чином українці знаходили способи переживати кризи, відновлювати сили та вибудовувати майбутнє. Подається опис окремих практик та доводиться їхнє значення у формуванні життєстійкості народу. Наприклад, гумор потужно виконує функцію емоційної регуляції, травництво активує сенсорні системи та сприяє зниженню фізіологічного збудження. Українська традиційна лазня виконує психофізіологічну функцію, поєднуючи тілесне очищення з психологічним відновленням. Піст, з психологічної точки зору, – це не лише релігійна практика, а й спосіб очистити організм, відновити всі системи, встановити гармонію між фізіологічними та психологічними процесами. Молитви, заговори у традиційній українській культурі використовувалися як інструмент зцілення тіла та психіки, регуляції психоемоційного стану. Колективний спів, як і обрядове плакання у традиційній українській культурі виконували важливу соціальну та психологічну функцію легалізованого емоційного вираження та регуляції емоцій. Толока у традиційній українській культурі, як спільна праця на благо громади, мала не лише економічну функцію, а й була потужним психоемоційним механізмом підтримки. Обряди народження, шлюбу, смерті допомагали психіці адаптуватися до нових етапів життя. Купальські обряди та практики виконували роль ритуалів очищення та відновлення психофізіологічної енергії. Орієнтація на сезонні зміни та природні ритми допомагала людям правильно планувати навантаження й відпочинок, підтримувати енергетичний баланс і знаходити сенс у повторюваних циклах життя. Вишивання в українській традиції є ритуалом упорядкування думок, емоцій і сенсів життя. Вогонь і свічки у традиційній українській культурі символізували очищення, захист і перехід. Всі ці та інші культурні практики, ритуали і традиції враховують роль народного виховання, спільної праці, моральних цінностей та емоційної включеності у формуванні внутрішньої сили особистості. Сучасні адаптації цих практик дозволяють інтегрувати традиційні методи життєстійкості українців в сучасне повсякденне життя для підвищення психологічної стійкості окремої особистості та громади в цілому.

Ключові слова: життєстійкість, українські народні практики, ритуали, традиції, адаптація.

Постановка проблеми. У часи суспільних випробувань і швидких змін особливої ваги набуває поняття життєстійкості – здатності людини й спільноти зберігати внутрішню рівновагу, сенс і дієздатність попри втрати, невизначеність та тиск обставин. Сьогодні науковці активно вивчають проблему життєстійкості, її феноменологію та практичні аспекти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наразі сучасні українські дослідження розглядають

життєстійкість як інтегральний феномен, що включає індивідуальні, соціальні й культурні ресурси адаптації в умовах кризи, а також розглядають значення національної ідентичності та етнокультурних практик [2; 3; 4;6].

Важливою і недостатньо вивченою залишається проблема формування життєстійкості, її відновлення. Щоб віднайти ефективні засоби реабілітації життєстійкості у сучасних умовах ми обрали



ефективні методи теоретичного аналізу джерел, інтеграції наукових знань, вивчення життєстійкості через призму культурології українського народу, історії розвитку народних обрядових звичаїв та ритуалів. Розпочинаючи дослідження, ми сподівалися підтвердити гіпотезу про те, що народні практики життєстійкості – це не лише спадок минулого, а й живий ресурс сьогодення. Відомо, що в українській культурі здавна існувала цілісна система зцілення і життєстійкості. Народна система, що поєднувала тіло, психіку і духовний вимір сформувалась у ході історичного шляху випробувань українського народу. І сьогодні важливим є погляд на традиційний досвід українців не як на архаїку, а як на джерело знань та інструментів, що допомагають сучасній людині вистояти, відновитись та реалізувати себе як особистість.

Нагадаємо, що в народній культурі українців життєстійкість формувалась і передавалася через щоденні народні практики, обряди, мову, пісню, гумор, працю та взаємну підтримку. Через прості, на перший погляд, дії (спільну трапезу, ритуали переходу, календарні свята, турботу про землю й пам'ять роду тощо) українці знаходили способи переживати кризи, відновлювати сили та знову вибудовувати майбутнє. Однак, проблема життєстійкості в українському контексті тривалий час не виокремлювалася як самостійний психологічний напрям, хоча й була широко представлена в працях з етнографії, фольклористики, етнопсихології та педагогіки. Українські дослідники зберігали і описували традиційні практики повсякденного життя – обрядовість, родинні звичаї, спільну працю, пісенну та нарративну культуру – як механізми збереження цілісності особистості й спільноти в умовах історичних випробувань. Так, етнографічні дослідження кінця XIX – початку XX століття фіксують обрядові та фольклорні форми, що виконували регулятивну, підтримувальну й відновлювальну функції в житті громади [1; 3; 4; 6]. Через ритуали переходу, календарні свята, плачі, думи та жартівливі пісні українці колективно проживали втрати, страх і невизначеність, трансформуючи їх у досвід витримки й надії. У працях з народознавства (О. Воропай) традиція постає як спосіб упорядкування світу та надання сенсу повсякденному існуванню, що відповідає сучасному розумінню життєстійкості як здатності відновлюватися через повторювані, культурно значущі дії [1]. Психолого-педагогічні ідеї Г. Костюка, О. Губко, В. Куєвди, В. Сухомлинського підкреслюють роль народного виховання, спільної праці, моральних

цінностей і емоційної включеності у формуванні внутрішньої сили особистості [3; 4; 5; 6].

Таким чином, українські народні практики можуть бути осмислені як культурно зумовлена система життєстійкості, що поєднує індивідуальні та колективні стратегії подолання криз і забезпечує міжпоколінну передачу досвіду витримки. Тому важливо вивчити та осмислити народні практики життєстійкості як культурний, психологічний та соціальний феномен.

Постановка завдання. Завданням нашого дослідження є вивчення, аналіз українських народних практик життєстійкості та адаптація їх до сучасних умов.

Аналіз джерел свідчить про те, що українська культура ніколи не вимагала від індивіда постійної незламності, а навпаки декларувала: якщо тобі важко, то це – нормально. Головне знайти спосіб з цим впоратись: виплакаться, поспівати, спертись на інших і відновитись разом.

Виклад основного матеріалу. Українські традиції і досі є ефективними, бо вони: не вимагають бути сильним, а повертають відчуття стабільності і впевненості, приналежності тощо [1; 3]. Більшість з них профілактують та відновлюють психіку. Так, ці практики справді є важливою частиною української традиційної культури життєстійкості і можуть розглядатися як комплексні психосоматичні механізми саморегуляції, спрямовані на відновлення рівноваги між тілом, емоціями та середовищем. Вони не були психологічними в сучасному сенсі, але виконували регулятивні й зцілювальні функції – для тіла, нервової системи особи та спільноти. Щоб переконатися у цьому пропонуємо короткий опис та аналіз психоемоційних, тілесних, духовних, соціальних та світоглядних народних практик.

Гумор. У психологічному вимірі народний гумор здавна постає як поширена у народі колективна копінг-стратегія, спрямована на регуляцію емоційного напруження та збереження психічної рівноваги в умовах хронічного стресу. В українській культурі гумор функціонує не лише на індивідуальному, а й на груповому рівні, забезпечуючи механізми психологічного захисту, соціальної підтримки та відновлення суб'єктності.

З погляду психології, гумор виконує насамперед функцію емоційної регуляції. Через жарт, іронію та сміх відбувається зниження інтенсивності негативних афектів – страху, тривоги, безсилля. Це відповідає механізму когнітивної переоцінки: ситуація не заперечується, але набуває іншого смислового ракурсу, що робить її психологічно доступною, зрозумілою [7].

У народній традиції така переоцінка закріплюється у стійких формах – прислів'ях, приказках, анекдотах, казках, що сприяє формуванню установок та настанов, і як наслідок – доступному відновленню емоційної рівноваги, формуванню життєстійкості.

Народний гумор також виконує захисну функцію, близьку до зрілих психологічних захистів. Самоіронія та гротеск дозволяють людині зберегти цілісне «Я» в умовах приниження або втрати контролю, не вдаючись до заперечення реальності. Колективний характер гумору зменшує ризик індивідуальної ізоляції та сприяє нормалізації емоційних реакцій: переживання визнаються допустимими й спільно пережитими. Важливою психологічною функцією гумору є відновлення відчуття контролю та суб'єктності. Сміх над загрозою або над джерелом стресу символічно змінює позицію людини з пасивної на активну. У термінах психології травми це можна розглядати як мікроакт відновлення агентності, що є ключовим чинником життєстійкості. У традиційних формах українського гумору часто присутній мотив «слабкого, який перехитрив сильного», що підтримує уявлення про можливість впливу навіть у несприятливих умовах.

На рівні соціальної психології народний гумор сприяє згуртованості групи та формуванню відчуття приналежності. Спільний сміх активує механізми соціального зв'язку, знижує міжособистісну напругу та посилює довіру. Це особливо важливо в умовах колективної травми, коли підтримка спільноти є одним із головних ресурсів психологічного відновлення [6].

У сучасних умовах традиційна психологічна функція народного гумору зберігається в трансформованих формах – мемах, іронічних наративах, воєнному фольклорі. З точки зору психології, вони виконують ті самі регулятивні та захисні функції, що й класичні фольклорні жанри, забезпечуючи адаптацію до тривалого стресу та підтримуючи життєстійкість на індивідуальному й колективному рівнях. Таким чином, народний гумор можна розглядати як культурно закріплений психологічний механізм, що поєднує емоційну регуляцію, захист і соціальну підтримку, створюючи умови для збереження психічної цілісності в кризових ситуаціях.

Травництво (знахарство) функціонувало не лише як система емпіричного лікування, а й як психологічна практика зниження стресу, підвищення відчуття контролю та відновлення суб'єктивної цілісності.

З погляду психології, **травництво** поєднує кілька важливих регулятивних механізмів. По-перше, це **тілесна заземленість**: збір трав, контакт із землею, запахами, текстурами рослин активує сенсорні системи та сприяє зниженню фізіологічного збудження. Такі дії можна розглядати як ранні форми тілесно-орієнтованих практик, що стабілізують нервову систему через повторювані, ритмічні рухи та контакт із природним середовищем. По-друге, народне зцілення має виразний **ритуальний компонент**, який у психології розглядається як спосіб структурування хаотичного або тривожного досвіду. Чітко визначений час збору трав (світанок, повний місяць, календарні свята) створює відчуття передбачуваності та символічного порядку. Це знижує рівень тривоги й підтримує базове почуття безпеки, особливо в умовах невизначеності або хвороби.

Важливим психологічним чинником народного лікування є **ефект очікування та плацебо**, який підсилюється культурним сенсом рослин і передачею знань у родинному колі. Віра в цілющі властивості ромашки, звіробою, чебрецю, меліси, калини чи полину активує механізми позитивної когнітивної установки, що сприяє зменшенню суб'єктивного відчуття болю, напруження й безпорадності. У цьому сенсі сам ритуал лікування часто має не менший вплив, ніж фармакологічна дія рослин. Вважалося, що ромашка, звіробій, чебрець, меліса, полин, калина – не лише ліки, а й символи. Передача знань про трави, переважно по жіночій лінії, виконує також **функцію емоційної підтримки та прив'язаності**. Спільне збирання, сушіння, заварювання й чаювання формують простір турботи, де тілесні симптоми визнаються й отримують увагу. Це відповідає сучасному розумінню психосоматичного зцілення, де важливу роль відіграє відчуття прийняття та включеності у стосунки. З точки зору сучасної психології, частина народних знань знаходить підтвердження в дослідженнях впливу рослин на психоемоційний стан: звіробій асоціюється зі зниженням симптомів легкої депресії, м'ята й меліса – з редукцією тривожності, валеріана – з покращенням якості сну. Проте навіть у випадках, де лікувальний ефект має переважно символічний характер, психологічна користь практики зберігається через механізми саморегуляції та сенсотворення.

У сучасних умовах збирання трав і заварювання трав'яних чаїв можуть бути осмислені як **адаптовані практики усвідомленості та самопомоги**. Повільність процесу, увага

до запаху, смаку й тепла напою сприяють переключенню уваги з тривожних думок на тілесні відчуття, що підтримує нервову систему та підвищує загальний рівень життєстійкості. Таким чином, народне тілесне й природне зцілення травами можна розглядати як культурно вкорінену психологічну практику, що поєднує сенсорну регуляцію, ритуал, соціальну підтримку та когнітивні механізми очікування, забезпечуючи м'яке й доступне відновлення психофізичного балансу.

Українська традиційна баня (лазня) виконувала не лише гігієнічну функцію, а й психофізіологічну, поєднуючи **тілесне очищення з психологічним відновленням**. Вона застосовувалася при хворобах, після пологів, перед важливими подіями, а також як регулярна практика підтримки рівноваги між тілом і психікою. Використання віників з дуба, берези чи полину супроводжувалося чітко структурованим ритуалом, що підсилювало ефект безпеки та контролю.

З точки зору психології, сьогодні баня може розглядатися як **тілесно-орієнтована терапія**. Адже тепло, що стимулює розслаблення м'язів і зниження фізіологічної напруги, корелює зі зниженням рівня тривоги та активації симпатичної нервової системи. **Контраст температур** (гаряча парова кімната – холодний душ або обливання) активує вегетативну нервову систему, покращує кровообіг та підтримує регуляцію стресових реакцій організму. Психологічно ця процедура формує відчуття «проживання» і виходу стресу, подібно до процесів десенсибілізації у психотерапії. **А ритуальність процесу** (послідовність прогрівання, парування, обтирання віником) створює відчуття передбачуваності та безпеки, що є ключовим фактором зниження тривоги та стабілізації психоемоційного стану.

З позиції сучасної психології, практика лазні має багато спільного з **методами усвідомленого тілесного відчуття**: фокус на диханні, відчутті тепла, ритмічному масажі віником та процесі охолодження допомагає людині перебувати у «тут і зараз», відокремлюючи увагу від тривожних думок і внутрішнього стресу. Спільне відвідування лазні підсилює ефект емоційної підтримки та належності до групи, що також сприяє психічному відновленню.

У сучасній адаптації цю практику застосовують і у домашніх умовах: теплий душ або ванна, повільне глибоке дихання, уявне «змивання» напруги та емоційного стресу повторюють фізіологічні та психологічні ефекти традиційної лазні. Цей процес забезпечує **саморегуляцію**

психофізіологічного стану, підвищує життєстійкість і підтримує емоційну рівновагу. Як бачимо, баня/лазня – це приклад культурно закоріненої психофізіологічної практики, де **тілесна терапія, ритуал і усвідомленість взаємодіють для підтримки психічного здоров'я та життєстійкості**.

Піст і тілесне утримання з психологічної точки зору, – це не лише релігійна практика, а й спосіб очистити організм, відновити всі системи, встановити гармонію між фізіологічними та психологічними процесами. Тимчасове утримання від їжі, м'яса, розваг або певних дій є формою контролю над стимуляцією, що дозволяє організму і нервовій системі відновитися. Загалом, піст виконує кілька ключових функцій. Перша це – самоконтроль і регуляція імпульсів. Тимчасове утримання від звичних задоволень активує механізми когнітивного контролю та самодисципліни, що підвищує відчуття власної ефективності та автономії – психологічно це зміцнює відчуття індивідуальності, суб'єктності. Друга – сенсорна «детоксикація», відмова від надмірних подразників (їжа, новини, соцмережі, шум) дозволяє знизити когнітивне навантаження, зменшити тривогу та відновити концентрацію. Це схоже на сучасні практики *mindfulness* і цифрового детоксу, які покращують емоційну регуляцію та знижують стрес. Третя – тілесне відновлення. З фізіологічного погляду тимчасове обмеження харчування або активне обмеження стимулів дозволяє організму переключитися на процеси автофагії, травлення та відновлення нервової системи. Поєднання помірному посту з трав'яними напоями (ромашка, м'ята) активує релаксаційні реакції та підтримує баланс вегетативної нервової системи. Четверта функція – ритуалізація часу тиші, у структурованні періодів утримання, створюють психологічний сигнал безпеки та передбачуваності, допомагаючи організму і психіці переключитися зі стану «боротьби/тікання» на стан відновлення та розслаблення.

Сучасна адаптація посту включає практику «тихої години»: час без їжі, новин та соціальних мереж, з чаєм із заспокійливих трав і повільною або медитативною музикою. Це дозволяє відчути ефект посту на рівні самоконтролю, емоційної регуляції та психофізіологічного відновлення, не потребуючи радикального обмеження харчування. Загалом піст і тілесне утримання можна розглядати як культурно закріплену практику психофізіологічного відновлення, де контроль над стимуляцією, ритуал і усвідомлена пауза сприяють зниженню тривоги, відновленню нервової системи та підвищенню життєстійкості.

Заговори, примовки, нашіптування (слово) у традиційній українській культурі використовувалися як інструмент зцілення тіла та психіки. З сучасної психологічної точки зору вони можуть розглядатися як тілесно-орієнтована саморегуляція, що використовує різні психологічні механізми. Такі як от, наприклад, вербальні установки та самонавіювання у вигляді повторюваних фраз, які мають за мету переписати внутрішній діалог, змінити негативні думки та страхи на заспокійливі образи. Це функціонально схоже на сучасні техніки КПТ, де повторення адаптивних фраз («Я зараз у безпеці», «Моє тіло знає, як заспокоїтись») змінює сприйняття загрози та зменшує тривожність. Часте повторення формул стимулює зміцнення нових когнітивних схем, знижує активацію страхових центрів мозку та підтримує регуляцію емоцій. Цей процес схожий на ефект афірмацій або медитативних мантр у сучасній психології. Але важливо, щоб ці ритуали супроводжувалися діями з тілом: дотиком, водою, вогнем іншими символічними предметами. Особливо ефективно ці практики впливали на подолання страхів, безсоння, переляку.

Відомо, що взаємодія вербальної установки з тілесною дією підсилює соматичну регуляцію, знижує напругу м'язів та стабілізує дихання. І справді найефективніші практики включають свідоме глибоке вдихання та видихання під час повторення слів. Бо дихання активує парасимпатичну нервову систему, сприяє зниженню серцевого ритму і фізіологічної тривоги, що робить словесні ритуали комплексною психофізіологічною практикою.

У сучасних умовах ці практики трансформувалися у техніки самонавіювання та когнітивної реструктуризації. Наприклад: короткі заспокійливі фрази, які повторюються кілька разів; одночасне відстеження дихання та тілесних відчуттів; використання цих фраз під час моментів тривоги, безсоння чи стресу. Дослідження показують, що поєднання повторюваних фраз і свідомого дихання ефективно знижує тривожність, посилює відчуття безпеки та покращує саморегуляцію, повторюючи ефекти традиційних народних ритуалів. Таким чином, заговори, примовки та нашіптування можна розглядати як культурно закорінену когнітивно-поведінкову і психосоматичну практику, яка забезпечує психоемоційну стабільність, зменшує страхи та підтримує життєстійкість.

Обрядове плакання й голосіння у традиційній українській культурі виконувало важливу соціальну та психологічну функцію: воно

дозволяло легалізовано проживати горе, знімати психічну напругу та уникати «застрягання» в болі. В погляді сучасної психології ці практики можна розглядати як колективну, травмоорієнтовану терапію, що структуровано підтримує емоційне вираження та регуляцію. Ця «легалізація емоцій» та їх структуроване вираження у рамках обряду створювало своєрідний «контейнер для горя», де сум і біль могли проявитися без осуду. Це знижувало внутрішнє психологічне напруження, запобігало емоційному «заморожуванню» та дозволяло психіці пройти процес адаптації.

Голосіння часто було груповим, що забезпечувало емоційну підтримку та співпереживання. Відомо, що соціальна присутність і взаємодія активують нейропсихологічні механізми регуляції стресу: колективне вираження емоцій зменшує відчуття ізоляції та підтримує психічну стабільність. Плач і голосіння супроводжується активною соматичною реакцією: роботою діафрагми, змінами дихання, виділенням сліз. Це сприяє фізіологічному «розвантаженню» емоцій і стабілізує нервову систему. Структурованість обряду (чіткий час, слова, дії) створює психологічний ефект безпеки та передбачуваності, що дозволяє психіці розкрити складні емоції без додаткового стресу.

Сучасна психологія пропонує практики, що повторюють ці механізми: Grief therapy (терапевтичне супроводження горя через вираження емоцій); Somatic experiencing (включення тілесних реакцій у роботу з травмою); Контейнер для сліз (виділення конкретного часу (10–20 хвилин) для плачу, письма чи голосу, після чого слідують заспокійливі дії: теплий чай, ковдра, тиха музика. Такі практики дозволяють структуровано проживати складні емоції, знижують психофізіологічне напруження та підтримують психоемоційну життєстійкість.

Молитви у традиційній українській культурі виконували роль інструменту регуляції психоемоційного стану. Синтез християнських практик та давніх обрядів дозволяв заспокоїтися, спрямувати увагу та підвищити відчуття контролю над внутрішнім станом. Проговорювання молитов активує когнітивні механізми фокусування на значущому змісті, що допомагає переключитися з тривожних думок на символічно безпечні образи та тексти. Це аналогічно сучасним технікам медитативного фокусування. Регулярність та структурованість молитви формує психологічний ефект безпеки, знижує рівень тривоги та дозволяє нервовій системі «перезавантажитися». Проговорювання молитов активує ефект

очікування (placebo): віра у позитивний результат підтримує емоційну стабільність і зменшує відчуття страху або безпорадності. Цей ефект зміцнюється, якщо практика поєднується з тілесними або сенсорними компонентами (свічка, хресний хід, запах ладану). Звернення до всевишніх сил дозволяє психіці символічно впливати на навколишнє середовище, що підвищує відчуття контролю, ефективності та життєстійкості.

Відвідування обрядових церковних служб сприяє емоційному заспокоєнню та стабілізації психіки, проговорювання коротких заспокійливих фраз чи афірмацій має аналогічний ефект. А включення символічних образів або візуалізацій активує психофізіологічні механізми релаксації. Таким чином, молитви можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну практику, яка через ритуал, повторення та символічне звертання до стихій знижує тривожність, стабілізує психіку та підтримує життєстійкість.

Толока у традиційній українській культурі, як спільна праця на благо громади, виконувала не лише економічну функцію, а й була потужним психоемоційним механізмом підтримки. Вона дозволяла людині подолати кризові ситуації через дію та соціальну присутність, запобігаючи ізоляції та психоемоційному «застряганню» у проблемах. Відомо, що спільна діяльність забезпечує емоційну підтримку, а присутність інших дозволяє знизити рівень тривоги та напруження. Це пояснюється тим, що проблема розділена з іншими не лише активує механізми соціальної підтримки, а й долає особистісну тривогу.

Також, фізична праця, що має антидепресивний ефект, підвищує рівень ендорфінів і підтримує мотивацію до активності. З психологічної точки зору це аналог сучасної методики поведінкової активації, яка допомагає виходити з апатії та пасивності через цілеспрямовану дію. Робота у колективі має символічне значення: людина бачить результат своєї праці, відчуває користь для інших і відновлює відчуття власної ефективності та сенсу життя. Це сприяє психологічному відновленню та підвищенню життєстійкості. Фізична активність у поєднанні з соціальною взаємодією також регулює вегетативну нервову систему, знижує рівень стресових гормонів та активує відчуття задоволення і внутрішньої рівноваги.

У сучасних умовах принципи толоки можна реалізувати через волонтерство або дрібні добрі справи для інших: допомога сусіду, участь у громадських проєктах; мікро-активності на благо інших (прибирання, догляд, підтримка). Такі

дії повторюють механізми традиційної толоки: соціальна підтримка, фізична активність, відчуття ефективності та сенсу, що підвищує стійкість до стресу та покращує емоційний стан.

Вечорниці являли собою традиційні народні зібрання, де люди спілкувалися, співали пісні, жартували та танцювали, тобто виконували важливу соціальну та психоемоційну функцію. Ці зібрання дозволяли регулювати психічну напругу, підвищувати настрої та запобігати депресивним станам. Спільна участь у вечорницях забезпечувала відчуття приналежності, підтримки та взаємодії. Це знижувало почуття ізоляції, покращувало емоційний стан і активувало нейропсихологічні механізми регуляції стресу. Природньо, що пісні, танці та гумор дозволяють активно виражати емоції, переживати позитивні переживання та відновлювати психічний баланс. Це схоже на сучасні терапевтичні методи експресивної арт-терапії та терапевтичної гри. Танці та рух під час вечорниць сприяють виділенню ендорфінів, що підвищує стійкість до стресу та профілактично впливає на депресивні стани. Гумор та спільні веселощі створюють позитивні очікування та асоціації, які зміцнюють емоційну стійкість і підвищують рівень життєстійкості.

Сучасні аналоги вечорниць можуть включати: творчі зустрічі, клуби за інтересами, спільні хобі; музичні вечори, танцювальні класи, гумористичні заходи; соціальні заходи для підтримки взаємодії та емоційного відновлення. Таким чином, вечорниці можна розглядати як культурно закріплену соціально-психоемоційну практику, яка через спільну діяльність, гумор, музику і рух підвищує стійкість до стресу, знижує ризик депресії та підтримує психічне здоров'я. Соціальна регуляція напруги у формі народних зібрань мають терапевтичний результат. Пісні, гумор, танець і колись, і зараз не лише заряджають позитивними емоціями, але й профілактикують депресії та негативні емоційні тони.

Колективний спів теж є своєрідною психоемоційною та психофізіологічною практикою. Козацькі, чумацькі та обрядові пісні, багатоголосе виконання – у традиційній українській культурі були важливим інструментом емоційної та соціальної регуляції. Сучасна психологія пояснює його ефективність через ряд механізмів. Спів природно координує дихання, що стабілізує вегетативну нервову систему, знижує рівень стресу та тривоги. Синхронізація дихання та нервової системи у групі підсилює ефект колективної регуляції психофізіологічного стану. Протяжний

і багатоголосий спів формує відчуття захищеності та стабільності, дає сигнал безпеки для мозку активувати блукаючий нерв та зменшує активацію «системи загрози». Виконання пісні у групі зміцнює відчуття приналежності та підтримки, що є потужним механізмом зменшення психоемоційного стресу та зниження відчуття ізоляції. Колективний спів підвищує рівень окситоцину, гормону соціальної близькості та безпеки, що сприяє емоційному заспокоєнню, відновленню та формуванню відчуття довіри. Використання рідної мови і традиційних мотивів допомагає відновленню культурної та особистісної ідентичності, підвищує відчуття сенсу та коріння, що особливо важливо у стресових ситуаціях.

У сучасних умовах групова терапія або вокалотерапія можлива у формі практик протяжного гудіння, співу пісень чи коліскових, проспівування одного звуку («ooo», «aaa») або протяжного звуку для релаксації. Рідна мова та традиційні пісні використовуються як інструмент відновлення психоемоційного стану та культурної ідентичності. Таким чином, колективний спів можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну практику, що через синхронізацію дихання, соціальну підтримку, виділення окситоцину та відновлення ідентичності знижує тривожність, підтримує психофізіологічне заспокоєння та підвищує життєстійкість. Українські, козацькі, чумацькі, обрядові пісні й, загалом, спів синхронізує дихання й нервову систему. Спів є своєрідним сигналом безпеки для мозку. Рідна мова при цьому є засобом відновлення ідентичності. Колективний спів синхронізує дихання, заспокоює нервову систему, сприяє формуванню відчуття безпеки, зменшенню відчуття ізоляції.

Обряди народження, шлюбу, смерті демонстрували чітку структуру переходу в онтогенезі, його логічність і незмінність. У традиційній українській культурі ці обряди виконували роль структурованих маркерів життєвих змін, що допомагали психіці адаптуватися до нових етапів життя. Ритуали переходу, демонстрували визначеність і не лише захищали від травм, пов'язаних із різкими змінами, але й налаштовували психіку на режим спокою. Чітка послідовність ритуалів дозволяє мозку «розпізнати завершення» одного етапу та підготуватися до наступного. Відсутність таких маркерів викликає тривогу та дезорієнтацію, особливо при різких життєвих змінах.

Ритуали переходу допомагають психічно інтегрувати досвід, структурувати емоції та завершити попередній період життя. Це схоже на сучасні

практики narrative therapy, де пацієнт усвідомлює життєві етапи через історію, що розповідається або письмово оформлюється. Дія ритуалу (спалення листа, обрядові слова, тілесні жести) активує соматичну регуляцію емоцій, що допомагає психіці «відпустити» попередній стан і зменшує внутрішню напругу. У традиційних обрядах присутність громади, родини чи старших членів спільноти забезпечувала соціальний контекст підтримки, підсилювала ефект стабілізації і зменшувала страх перед новим етапом [4, с. 9].

У сучасних умовах адаптовані особисті ритуали завершення відбуваються у формі написання листа «старому етапу», а потім спалення або знищення зі словами, що налаштовують на завершення. Також практикуються ритуали нових початків: символічні дії при переїзді, зміні роботи чи завершенні проєкту, що позначають завершення старого етапу і початок нового. Таким чином, ритуали переходу можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну практику, що через структуру, символіку, соціальну підтримку та тілесну участь забезпечує психічну інтеграцію змін, знижує тривогу і сприяє життєстійкості.

Купальські обряди та практики як психоемоційні та тілесні практики у традиційній українській культурі (використання вогню, води, стрибків через багаття, вінків і трав'яних зборів) виконували роль ритуалів очищення та відновлення психофізіологічної енергії. Вони поєднували символічні, тілесні та соціальні елементи, що дозволяло психіці переживати зміни, знімати напругу та підвищувати життєстійкість. Дії з водою та вогнем створювали сенсорний та символічний ефект очищення, що підсилювало психічне відчуття «нового початку» та контролю над власним станом. Стрибки через вогонь, купання у воді чи плетіння вінків залучали тілесну активність, що сприяло фізіологічному розвантаженню нервової системи та зменшенню стресу. Магічні елементи та символіка ритуалу створювали ефект безпеки і значущості, активували позитивні очікування і стимулювали психоемоційну стабільність. Купальські обряди часто відбувалися у групі, що зміцнювало соціальну підтримку, почуття належності та емоційний зв'язок з іншими [1].

На сучасному етапі використовуються ароматичні свічки, соляні, фітотерапевтичні ванни, плетіння вінків та збирання квітів як ритуали символічного відновлення. Також допомагають знизити тривогу та відновити життєву енергію впровадження домашніх ритуалів з елементами води, вогню та рослин. Таким чином, купальські

практики можна розглядати як культурно закріплену психофізіологічну та психоемоційну практику, що через символіку, тілесність та соціальну участь відновлює життєві сили, знижує стрес і підтримує психологічну стійкість.

Життя в ритмі природи. Традиційне життя за аграрним календарем в українській культурі виконувало роль регулятора фізичних та психічних ресурсів. Орієнтація на сезонні зміни та природні ритми допомагала людям правильно планувати навантаження й відпочинок, підтримувати енергетичний баланс і знаходити сенс у повторюваних циклах життя. Природні цикли та свята виступали як «якорі» стабільності, що знижували тривогу і створювали відчуття безпеки. Як відомо, мозок реагує позитивно на передбачувані ритуали та циклічність, і це допомагає регулювати стрес. Святкування, підготовка до обрядів та колективні дії підтримували психоемоційну стійкість, зміцнювали почуття приналежності та соціальної взаємопідтримки. Планування життя за ритмом природи включало радісні події, фізичну активність та підготовку святкових столів, що заповнювало психоемоційний ресурс і підтримувало мотивацію. Природні цикли та свята надавали сенсове підґрунтя життєвим діям, що допомагало справлятися з кризами і труднощами [3].

Сьогодні використання аграрного або місячного календаря теж використовується не лише для занять сільським господарством, але й для планування фізичної активності та відпочинку. Відбувається відзначення сезонних свят, навіть у місті, як спосіб структурувати час та емоційно «позначити» важливі події. Планування відпочинку, харчування та роботи відповідно до природних ритмів сприяє відновленню психофізіологічних ресурсів. Таким чином, життя в ритмі природи можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну та ресурсну практику, що через ритм, соціальні взаємодії та сенсотворення сприяє зниженню стресу, підтримує життєстійкість і оптимізує використання фізичних та психічних ресурсів.

Вишивання в українській традиції, – це значно більше, ніж рукоділля. Це – ритуал упорядкування думок, емоцій і сенсів життя. Ритм і повторюваність стібків заспокоюють нервову систему, а символи (дерево життя, зірки, хвилі і т.п.) працюють як когнітивні маркери порядку та стабільності. Передача технік від покоління до покоління створювало відчуття підтримки, що психологічно зміцнює [6, с. 117]. Важливо відмітити, що монотонні рухи рук мають ефект медитації у дії, що знижують тривогу і заспокоюють

нервову систему. Візерунки створюють візуальні та концептуальні знаки порядку, допомагаючи впорядкувати внутрішній хаос і концентруватися на важливому. Передача навичок і умінь формує відчуття спільності та опори, що зменшує ізоляцію і страхи. Вишивання часто поєднувалося з тишею або піснями, створюючи умови для медитативного внутрішнього фокусу та психоемоційного відновлення. У сучасній психології будь-яку ручну творчість (вишивання, плетіння, малювання, аплікації) трактують як ефективний засіб зниження тривоги та відновлення концентрації без мети створення ідеального результату. Їх використовують в творчих студіях, шкільних гуртках, волонтерських просторах як спосіб психоемоційного відновлення.

Таким чином, вишивання можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну та медитативну практику, що через ритм, символіку, творчий процес та соціальну підтримку знижує стрес, відновлює психічні ресурси і сприяє внутрішньому балансу.

Перебирання крупи на перший погляд виглядає як буденна робота, але вона мала глибоку дію монотонного ритуалу заземлення і психоемоційної стабілізації. Дрібні повторювані рухи та контакт із натуральними матеріалами (зерно, бобові) створювали відчуття контролю, безпеки та присутності в моменті, що допомагало знімати тривогу та напругу. І справді, повторювані дрібні рухи рук мають ефект тактильної медитації, що знижують психоемоційне навантаження і сприяють заспокоєнню нервової системи. Робота з натуральними об'єктами повертає відчуття реальності та стабільності, що психологічно заземлює і допомагає долати хаотичні думки. Часто практику виконували гуртом, створюючи тихий, безпечний простір для мовчання або неспішної розмови, що підсилювало соціальну підтримку та почуття спільності. Загалом, перебирання крупи діяло як структурована пауза після напруги або втрати, що підтримувала життєвий лад навіть у складні часи.

Сьогодні такі практики теж використовуються, починаючи з дошкільного віку. Дрібні, монотонні сенсорні дії (сортування бобових, камінців, складання пазлів, нанизування намистин) сприяють зниженню тривоги. Їх рекомендується застосовувати у тихій компанії або з медитативною музикою для одночасної соціальної підтримки і зосередження. Окрім цього, садівництво, робота з ґрунтом або рослинами теж є способом заземлення та психофізіологічної стабілізації. Таким чином, перебирання крупи можна розглядати

як культурно закріплену психоемоційну і сенсорну практику, що через ритм, тілесність та контакт із природними матеріалами знижує тривогу, заземлює психіку і відновлює ресурс людини.

Вогонь і свічки у традиційній українській культурі символізували очищення, захист і перехід. Свічки використовували як точку фокусування уваги і внутрішньої опори. Люди спостерігали, що споглядання полум'я, справді, природно заспокоювало нервову систему, уповільнювало дихання і зменшувало психічне напруження. Вогонь також зігрівав та об'єднував родину, створюючи відчуття межі між зовнішнім хаосом і внутрішнім простором безпеки. Відмічається, що фокус на полум'ї заспокоює думки, уповільнює дихання, знижує рівень тривоги та стресу. А свічка у моменти змін, горя або молитви виконує роль психологічного маркера стабільності, допомагає структурувати внутрішній стан. Збирання родини навколо вогню створює колективне відчуття безпеки та межі, підтримує соціальну і емоційну стабільність. Використання свічок для завершення дня або важливих роздумів формує структуру і ритм, що допомагає психіці відпочивати та відновлюватися.

Зараз люди теж запалюють свічки під час тихих хвилин, роздумів або важких розмов та використовують їх у якості психологічної межі між роботою та відпочинком, завершення дня. Ці ритуали поєднують з глибоким диханням або медитацією. Всі ці ритуали сприяють формуванню відчуття стабільності та безпеки без екранів та відволікаючих факторів. Таким чином, традиційне використання вогню і свічок можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну та медитативну практику, що через споглядання, символіку та соціальні ритуали знижує тривогу, відновлює внутрішню опору та підтримує психічну рівновагу.

Шанування предків у традиційній українській культурі виконувало роль психологічного ресурсу і підтримки, формуючи відчуття стабільності та безпеки. Усвідомлення того, що рід переживав складні часи і виживав, допомагає людям подолати страхи, втрати і кризові ситуації, надає сенс труднощам та зміцнює життєстійкість. Усвідомлення спадкоємності та зв'язку з предками створює почуття опори і стабільності, що знижує тривогу перед майбутнім. Поминальні дні та обряди – це структурована форма переживання скорботи, яка дозволяє виражати емоції та уникнути їх пригнічення. Історії про життя предків допомагають усвідомити власне місце у роді та світі, трансформують страх і невизначеність у відчуття зв'язку та життєстійкості. Колективні поминальні обряди

зміцнюють соціальні зв'язки і підтримку, зменшують ізоляцію та самотність.

На сьогоднішній день шанування предків відбувається у формі запису сімейних спогадів, створення фотопотоків та сімейних літописів; проговорюванні історій про прабабусь і прадідів як способу збереження пам'яті та відчуття роду; колективних або сімейних заходів пам'яті як способу структурованого проживання втрати і зміцнення психоемоційної стійкості. Таким чином, шанування предків можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну та соціальну практику, що через пам'ять, колективне проживання втрат і відчуття роду підтримує життєстійкість, зменшує тривогу та формує відчуття безпеки.

Догляд за домашніми тваринами. У традиційній культурі тварини були не лише господарським ресурсом, а й джерелом психоемоційної підтримки та структуризації життя. Контакт із ними – годування, догляд, спільні прогулянки – природно знижував стрес, формував відчуття сенсу та потрібності, а також регулював біоритми людини відповідно до природних циклів. Спілкування людини з домашніми тваринами відбувається через емоційний та тілесний контакт і сенсорне заземлення. Взаємодія з тваринами активує парасимпатичну нервову систему людини, а також знижує рівень кортизолу та зменшує тривогу. Також догляд за твариною створює систему обов'язків і ритуалів, формує відчуття значущості. Регулярний догляд, прогулянки з тваринами структурують день, допомагають відновлювати біоритми і формують передбачуваність та почуття стабільності. Тварини забезпечують своєрідний терапевтичний контакт, зменшують самотність і підтримують емоційну стабільність.

У сучасному світі догляд за власною твариною є ефективним способом зниження стресу та відновлення ресурсів. Це може бути й волонтерство у притулках, допомога знайомим із тваринами, спостереження за тваринами на природі тощо. Цінним є інтеграція тварин у щоденні ритуали і прогулянки на свіжому повітрі, що поєднує рух, контакт із природою і психоемоційне відновлення. Таким чином, контакт із домашніми тваринами можна розглядати як культурно закріплену психоемоційну практику, що через тілесний контакт, ритуалізовані дії та соціальну взаємодію знижує тривогу, відновлює психічні ресурси і підвищує життєстійкість.

Козацькі практики витривалості були не лише військовою, а й психологічною школою витривалості, самодисципліни та колективної підтримки. Довгі походи, вправи з важкою зброєю,

плавання та вправи на витривалість формували ресурс фізичної та психічної стабільності. До козацьких практик витривалості відносять: загартування холодом, контроль страху, дихання і концентрація перед боєм, спільна дисципліна й побратимство. Спільне життя в куренях навчало довірі, кооперації та підтримці під час стресових ситуацій, що зміцнювало життєстійкість. Ритм, пісня та спільний рух також активували систему соціальної взаємодії, формували відчуття безпеки, навіть в умовах загрози. Прийом на службу, проходження тренувань і випробувань формували психологічну готовність до невизначеності та криз. Виховання сили волі, терпіння, концентрації на завданнях і позитивне мислення в екстремальних умовах були частиною щоденної підготовки. Фактично, це була народна система саморегуляції й відновлення, яка допомагала виживати й жити далі навіть у тривалих кризах.

Українські народні та козацькі практики показують, що життєстійкість формується через поєднання тілесності, ритуалів, символіки, соціальної підтримки та біоритмів. Сучасна психологія підтверджує ефективність цих практик через зниження тривоги і стресу, відновлення психоемоційних ресурсів, посилення соціальної підтримки та почуття сенсу, формування структурованих ритуалів для управління змінами і втратами.

Сучасні адаптації цих практик дозволяють інтегрувати традиційні методи життєстійкості в повсякденне життя для підвищення психологічної стійкості та благополуччя у формі тренінгів

витривалості, колективних ігор, спортивних програм, походів, ритмічних фізичних вправ, ментальних вправ на стресостійкість (дихання, медитація, контроль емоцій та інші) тощо.

Висновки. Як бачимо, наша гіпотеза про те, що народні практики життєстійкості є не лише спадком минулого, а й живим ресурсом сьогодення, підтвердилась. Українська традиційна культура містить численні тілесні, психоемоційні, духовні, світоглядні та соціальні народні практики, що підтримують стресостійкість, психічну рівновагу і життєву витривалість. Більшість із них поєднують ритуал, символіку, тілесну активність і соціальну підтримку, що створює ефективні механізми подолання криз та формують життєстійкість.

Наше дослідження підтверджує ефективність цих практик здебільшого через тілесність та контакт із природними матеріалами, через ритм, синхронізацію дихання, зарядження позитивними емоціями, відновлення ідентичності, психоемоційних ресурсів, посилення соціальної підтримки та почуття сенсу, формування структурованих ритуалів для управління змінами та втратами. Культурно закріплені психоемоційні практики, перевірені часом і досвідом поколінь, знижують тривожність, покращують емоційний стан, підтримують психофізіологічний стан спокою, забезпечують м'яке й доступне відновлення психофізичного балансу, формують відчуття безпеки, зменшують відчуття ізоляції та підвищують життєстійкість.

Список літератури:

1. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис. Київ : Оберіг, 1993. 590 с.
2. Гудзенко О. *Religious Self-Improvement as the Foundation of Cultural Resilience of the Ukrainian People*. *Skhid*, 2025, Vol. 7, No. 4, с. 49–55.
3. Губко О. Т. Психологія українського народу. Том перший, Друге видання. К. : Видавець Сергій Наливайко, 2010. 504 с.
4. Історико-психологічна реконструкція психологічної думки в етнокультурному просторі України : колективна монографія ; за ред. В. Т. Куєвди, В. В. Турбан. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 205 с.
5. Костюк Г. С. *Психологія особистості*. Київ : Радянська школа, 1989. 304 с.
6. Куєвда В. Міфологічні джерела української етнокультурної моделі: психологічний аспект : монографія. Донецьк : Український культурологічний центр, 2007. 264 с.
7. Kuiper N. *Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth*, *Europe's Journal of Psychology*, 2012. URL: <https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/464> (дата звернення: 22.12.2025).

Bila I. M. UKRAINIAN RESILIENCE AS A CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

The article examines resilience through the prism of the culturology of the Ukrainian people, the history of the development of its folk ceremonial customs and rituals. The analysis of sources allows us to demonstrate how Ukrainians found ways to survive crises, restore strength and build the future. A description of individual practices is given and their importance in the formation of the resilience of the people is proven. For example, humor powerfully performs the function of emotional regulation, herbalism activates sensory systems and helps reduce physiological arousal. The Ukrainian traditional bath performs a psychophysiological function,

combining bodily cleansing with psychological recovery. Fasting, from a psychological point of view, is not only a religious practice, but also a way to cleanse the body, restore all systems, and establish harmony between physiological and psychological processes. Prayers and conspiracies in traditional Ukrainian culture were used as a tool for healing the body and psyche, regulating the psycho-emotional state. Collective singing, as well as ritual crying in traditional Ukrainian culture, performed an important social and psychological function of legalized emotional expression and regulation of emotions. Toloka in traditional Ukrainian culture, as joint work for the benefit of the community, had not only an economic function, but also was a powerful psycho-emotional support mechanism. The rites of birth, marriage, and death helped the psyche adapt to new stages of life. Kupala rites and practices served as rituals of purification and restoration of psycho-physiological energy. Orientation to seasonal changes and natural rhythms helped people correctly plan their workload and rest, maintain energy balance, and find meaning in the recurring cycles of life. Embroidery in the Ukrainian tradition is a ritual of ordering thoughts, emotions, and the meaning of life. Fire and candles in traditional Ukrainian culture symbolized purification, protection, and transition. All these and other cultural practices, rituals and traditions take into account the role of folk education, joint work, moral values and emotional inclusion in the formation of the inner strength of the individual. Modern adaptations of these practices allow integrating traditional methods of resilience of Ukrainians into modern everyday life to increase the psychological resilience of an individual and the community as a whole.

Key words: *resilience, Ukrainian folk practices, rituals, traditions, adaptation.*

Дата першого надходження статті до видання: 12.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026