

УДК 37.015.3; 159.922.4

DOI: 10.12737/2306-1731-2026-15-2-86-90

Влияние православных похоронных обрядов на психологическое состояние людей

The Influence of Orthodox Funeral Rites on the Psychological State of People

Получено: 05.05.2026 / Одобрено: 12.05.2026 / Опубликовано: 25.06.2026

Замятина А.А.

Продюсер информационной дирекции телеканала «Спас», ассистент кафедры журналистики и медиа коммуникаций Факультета социально-гуманитарных технологий, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)», г. Москва, e-mail: zamyatina.nastya94@gmail.com

Zamyatina A.A.

Producer of the Information Directorate of the Spas TV Channel, Assistant Professor of the Department of Journalism and Media Communications of the Faculty of Social and Humanitarian Technologies, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management (The First Cossack University), Moscow, e-mail: zamyatina.nastya94@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты, которые помогают понять психологическое воздействие православных традиционных похоронных обрядов на близких людей усопшего. Было сформулировано предположение, что традиционная последовательность обрядовых традиций (подготовка тела, отпевание, поминальный цикл), вполне может выступить в качестве своеобразного регулятора нарушенного психического состояния человека в ситуации острого горя. Проведен опрос 614 человек. Целевая выборка — это лица в возрасте от 18 до 80 лет, которые пережили утрату близкого человека. В основе исследования лежит авторская анкета. Результаты представлены с элементами качественного анализа. Показано, как православные многоступенчатые ритуалы выполняют системную облегчающую функцию, способствуя адаптации человека к утрате. Обоснован вывод о том, что православные похоронные обряды, будучи частью конфессиональной традиции представляют собой также многоуровневый социальный и психотерапевтический институт. Их сохранение способствует оптимизации периода проживания утраты, снижает риски психопатологизации горя и укрепляет психологическую устойчивость личности в условиях навалившегося несчастья.

Ключевые слова: религия, утрата, психология горя, обряд, православные похоронные обряды, ритуал, кризисные состояния, психологическая адаптация, смыслообразование, культурные практики.

Актуальность темы. Одним из наиболее травматичных событий для человека является смерть близкого. Она, как правило, сопровождается глубоким эмоциональным стрессом, кроме того, и риском развития горя. Для нас важно было осмыслить роль погребальных православных обрядов в процессе проживания утраты человеком. В условиях нарастающей трансформации традиционных практик в культуре это становится особенно важным. Причины видятся в секуляризации общества, а также во фрагментации коллективной памяти. Современные данные танатопсихологии говорят о том, что структурированные похоронные ритуалы выполняют критически важную функцию. Они влияют на психо-

Abstract. The article presents the results that help to understand the psychological impact of Orthodox traditional funeral rites on the loved ones of the deceased. It has been suggested that the traditional sequence of ceremonial traditions such as body preparation, funeral service, and memorial cycle may well act as a kind of regulator of a person's disturbed mental state in a situation of acute grief. A survey of 614 people was conducted. The target sample is people between the ages of 18 and 80 who have experienced the loss of a loved one. It is based on the author's questionnaire. The results are presented with elements of qualitative analysis. It is shown how Orthodox multi-stage rituals perform a systemic facilitating function, contributing to a person's adaptation to loss. The conclusion is substantiated that Orthodox funeral rites represent a multi-level social and psychotherapeutic institution, and not just a confessional tradition. Their preservation helps to optimize the period of bereavement, reduces the risks of psychopathologization of grief and strengthens the psychological stability of the individual in the face of overwhelming grief..

Keywords: religion, loss, psychology of grief, ritual, Orthodox funeral rites, ritual, crisis states, psychological adaptation, semantic formation, cultural practices.

эмоциональную и социальную адаптацию человека, находящегося в горе. Происходит легитимация боли, задаются рамки времени, смысловые рамки горевания [1]. Все это способствует восстановлению внутренней стабильности, интеграции утраты в структуру переосмысления жизни. Однако мы видим, что в публичном пространстве ритуалы скорби зачастую воспринимаются либо как архаичный пережиток, либо как формально-организационная процедура. К сожалению, приходится признать, что такой редуцированный взгляд не позволяет распознать терапевтический и обращенный к существу потенциал ритуала [2].

Тема смерти в значительной мере табуирована в обществе. О ней не принято говорить, а тем более обсуждать чувства и горечь утраты. Вместе с тем, история нашей страны, как и любой другой, неразрывно связана с катастрофами, войнами, терактами. Даже взяв выборочную хронологию трагедий последних ста лет истории России (Гражданская война 1917–1922 гг. с потерями до 13 млн человек; голод в СССР 1932–1933 гг. (до 8 млн человек); «Большой террор» 1937–1938 гг. (до 1,5 млн человек); Великая Отечественная война 1941–1945 гг. (общие потери СССР оцениваются в 26,6 млн человек); Чеченские войны, в которых участвовали русские солдаты, теракты в Беслане, на Дубровке («Норд-ост»), в «Крокусе»), можно говорить о массовых потерях. Конечно, нельзя не сказать о пандемии Ковид-19. Перечисление трагедий — это не подсчет статистических данных, а осознание глубоких ран жителей нашей страны. Последние четыре года мы живем в глубоком напряжении и постоянном стрессе из-за специальной военной операции. Многие женщины провожают своих сыновей и мужей на фронт, и, к сожалению, прощаются и хоронят их. Надо ли говорить, что, миллионы людей столкнулись с психологическими проблемами, посттравматическим синдромом, болью утраты?

С началом специальной военной операции многие отмечают, что в храмы стало приходить больше людей, число верующих растет, люди объединяются в молитве и ищут утешение в таинствах. По данным Русской православной церкви, в зоне СВО за четыре года Крещение приняли более 52–60 тыс. военнослужащих, также духовенство фиксирует высокую потребность в таинствах на передовой.

Смерть близкого человека, которая сопровождается глубоким эмоциональным стрессом и риском развития патологического горя, является одним из наиболее травматичных событий в жизни любого человека. Научного осмысления в процессе проживания утраты требует роль религиозных ритуалов, в частности, православных погребальных обрядов, особенно в условиях секуляризации общества и трансформации традиционных культурных практик.

Элизабет Кюблер-Росс в своей книге «О смерти и умирании», написанной еще в 1969 г., подчеркивала, что неизлечимо больные, которые были глубоко верующими людьми, с принятием относились к своей скорой неминуемой смерти [3].

Проблема данного исследования состоит в том, что нет достаточных эмпирических данных, которые бы позволили оценивать специфику влияния православных погребальных практик (отпевание, по-

минки, молитвенное поминовение) на состояние участников, особенно психологическое. Интерес представляет и учёт их религиозной идентичности и степени вовлечённости в обряд.

Мне удалось найти всего одно исследование, проведенное в Норвегии в 1991 г. Из материалов статьи *Funeral rituals, mourning and mental health* («Похоронные ритуалы, траур и психическое здоровье») [5] можно понять, что было опрошено 11 респондентов — это были скорбящие родственники или друзья, потерявшие близких в течение последних пяти лет. Респонденты заполняли шкалы депрессии, религиозной принадлежности, либеральных убеждений, гуманистическую шкалу смертности. Благодаря опросу был сформулирован вывод о том, что активное участие в похоронных ритуалах предотвращает затяжной траур и возникающую в результате траура депрессию. Данное исследование не являлось специфически православным.

Можно смело заявлять о том, что православные похоронные обряды представляют собой сложную социокультурную смыслообразующую психологическую систему, обладающую адаптивным потенциалом для смягчения острого переживания утраты. Их структура соотносится с ключевыми психологическими задачами горя, обеспечивая функцию контейнирования эмоций Уилфреда Биона [1]. Эффективность обрядов как психоэмоциональной поддержки напрямую связана с глубиной их экзистенциального принятия и интеграции в личностную систему ценностей скорбящего.

Можно выделить реализацию шести основных регулирующих психологический процесс функций: структурирующая — обряд предоставляет готовый поведенческий сценарий, который минимизирует дезориентацию близких в период проживания утраты; легитимирующая — дает возможность открыто выражать скорбь; смыслообразующая — теологическая концепция «успения» придает экзистенциальный смысл смерти; терапевтическая — практика поминовения помогает трансформировать вину в активную деятельность; консолидирующая — активизирует поддержку и участие религиозной общины; пролонгированная — календарные поминальные даты соответствуют естественной динамике переживания горя.

Необходимо также отметить, что именно в православии тема смерти не просто присутствует, а является одной из ключевых. Смерть выступает не точкой, а переходом в жизнь вечную. На Пасхальном богослужении мы слышим одни из самых пронзительных слов, символизирующих отношение к смер-

ти у православного человека: «Христос воскрес из мертвых, смерти смерть поправ, и сущим во гробех живот даровав». Православие не акцентирует ужас перед смертью, в отличие от некоторых языческих культов. Смерть рассматривается как одна из основ духовной жизни, направленная не на отчаяние, а на покаяние и веру на Воскресение [4].

Церковный календарь постоянно напоминает об усопших. Родительская суббота, Радоница — дни, когда церковь учит молиться и поминать умерших.

Церковь не дает забыть о почивших, создавая нормализацию смерти как естественного процесса и завершения земной жизни. Благодаря деятельной молитве о близких создается невидимая связь между живыми и мертвыми. А поминовение на литургии — высшая форма единства.

Цель настоящей статьи — выявление модулирующей роли религиозной идентичности и анализ влияния участия в православных погребальных обрядах. Важно понимание того, как обряды влияют на субъективное переживание горя, уровень психологического напряжения и эмоционального облегчения у родственников и знакомых усопшего.

Практическая значимость работы заключается в выявлении механизмов канонических православных похоронных обрядов в психологической адаптации горя, что может быть использовано в разработке моделей кризисного терапевтического участия для религиозных групп.

Методология и методы исследования. Корреляционный анализ позволил выявить связь между религиозностью и восприятием обрядов; тематический анализ ответов на открытый вопрос позволил проанализировать отдельное влияние погребального обряда и его эмоциональный отклик. Методы анализа включали описательную статистику (частота, средние значения). Проведен количественный опрос с элементами качественного анализа (по дополнительному открытому вопросу). Использована авторская анкета, которая соответствует этическим требованиям: добровольность, анонимность, нейтральность формулировок, возможность пропуска вопросов. Целевая выборка составлена для лиц в возрасте от 18 до 80 лет, которые пережили утрату близкого человека. Выборка сформирована по принципу доступности, с последующей стратификацией по возрасту и полу. Опрошено 614 человек. Нужно зафиксировать тот факт, что некоторые вопросы пропускались анкетирруемыми. В данной статье я раскрою некоторые данные анкеты, без учета открытых вопросов. Авторская анкета, включала демографические данные; информацию об опыте

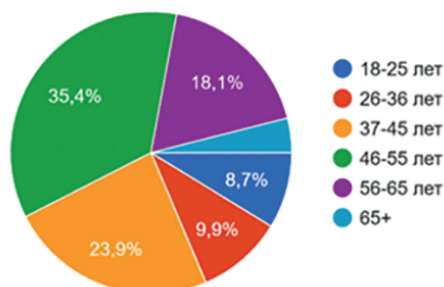
утраты и участия в обрядах (отпевание, поминки, свечи); шкалы оценки интенсивности горя (1–10) и влияния обрядов на психологическое состояние (5-балльная шкала Лайкерта); вопросы о религиозной идентичности и установках.

Результаты исследования и их обсуждение.

Вот некоторые результаты анкетирования:

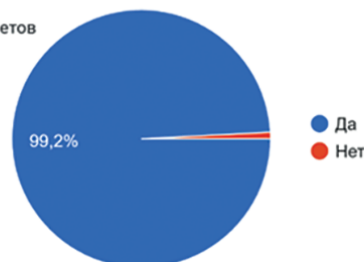
Ваш возраст: (выбрать диапазон)

607 ответов



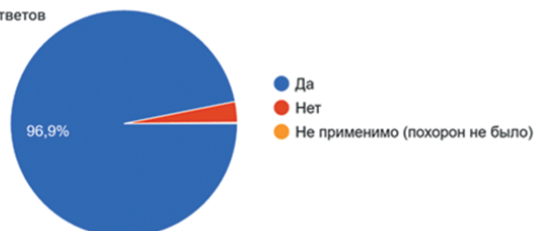
Сталкивались ли вы с потерей близкого человека (родственника, друга, знакомого)?

609 ответов



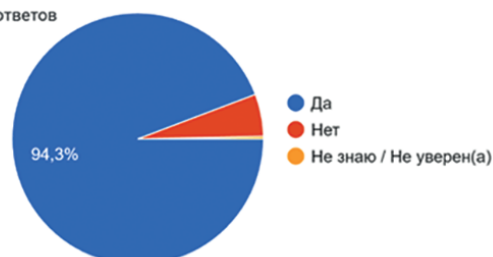
Приходилось ли вам присутствовать на похоронах близкого человека?

609 ответов

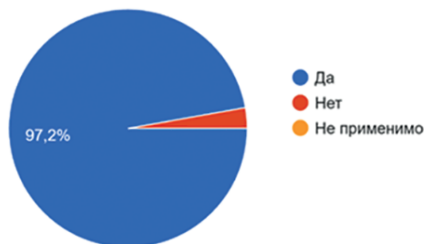


Присутствовали ли вы на отпевании (церковном погребальном богослужении) усопшего?

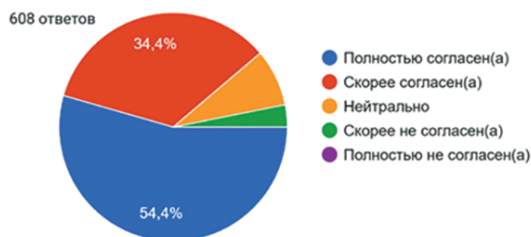
609 ответов



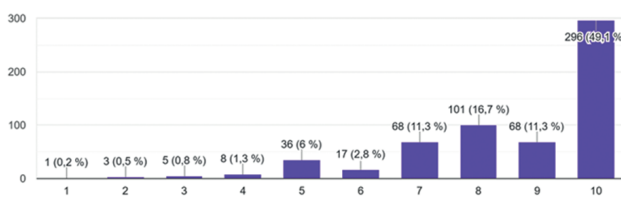
Ставили ли вы свечку за упокой души усопшего?
609 ответов



Можете ли вы согласиться с утверждением:
«Православные похоронные обряды
помогают родственникам справиться с горем...
сопровождающиеся молитвами и поминовением».



Насколько сильно вы переживали смерть этого близкого человека? (Оцените по шкале от 1 до 10, где 1 – почти не переживал(а), 10 – крайне тяжёлое горе.)
603 ответа



Религиозная идентификация: подавляющее большинство (73,1%) относят себя к активно практикующим православным, ещё 25,2% — «по традиции/культурно», т.е. 98,3% опрошенных так или иначе идентифицируют себя с православием. Критически или нейтрально настроенных практически нет (менее 2%).

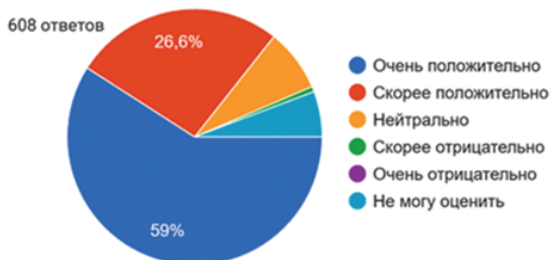
Почувствовали ли вы облегчение после участия
в православном погребальном обряде
(отпевании, панихиде, поминках и т. д.)?
604 ответа



Опыт столкновения со смертью и участия в обрядах

Практически все (99,2%) сталкивались с потерей близкого человека. Это 604 человека из 609, ответивших на данный вопрос. Всего 5 человек никогда не сталкивались с потерей близкого человека, что доказывает актуальность темы. 96,9% присутствовали на похоронах близкого. 94,3% присутствовали на отпевании. 97,2% ставили свечку за упокой.

Как вы оцениваете влияние православных похоронных обрядов на ваше психологическое состояние в период утраты?
608 ответов



Это показывает, что выборка состоит из людей, имеющих реальный, а не гипотетический опыт переживания утраты и участия в православных погребальных ритуалах. Их ответы основаны на личных переживаниях.

Суммарно почти 90% (88,4%) респондентов оценили свою боль от 7 до 10 баллов. Это очень высокий уровень эмоциональной травмы. Смерть близкого человека переживалась как событие колоссальной силы.

Облегчение после участия в обряде: 45,4% — значительное облегчение. 36,3% — небольшое облегчение. 11,6% — никакого облегчения. 1,2% — усугубление горя (7 человек).

Относите ли вы себя к православным христианам?
607 ответов



Таким образом, 81,7% респондентов испытали хотя бы некоторое облегчение. 88,8% респондентов согласны, что православные похоронные обряды помогают родственникам справиться с горем.

Православные погребальные обряды (отпевание, панихида, поминки, зажигание свечей) воспринимаются подавляющим большинством опрошенных (около 85–90%) как эффективное средство психологической помощи в момент утраты.

Причём эта оценка не зависит от глубины личной религиозности — даже «культурные» право-

славные находят в этих ритуалах облегчение и поддержку. Таким образом, православная традиция играет роль не только религиозного, но и мощного социально-психологического института, помогающего обществу справляться с переживанием смерти.

Результаты анкеты, без учета открытых ответов, уже говорят о том, что православная похоронная обрядность выполняет важную социокультурную и психотерапевтическую функцию, даже для тех, кто редко ходит в церковь в обычной жизни. Ритуал отпевания, панихиды, поминок, поставленные свечи — это не просто религиозные требования, а укоренённый в коллективном опыте способ работы с горем.

Выводы. Нам удалось увидеть, что ключевыми терапевтическими компонентами обряда являются: структурированность и предсказуемость, которые представляют собой традиционную устоявшуюся веками последовательность действий (отпевание, прощание, предание земле, поминальные циклы). Такой подход снижает стрессовую перегрузку в состоянии острейшего горя, а кроме того, создаёт безопасные «ритуальные рамки»; символическая коммуникация и телесное участие, которые реализуют тактильные взаимодействия, возжигание свечей, чтение молитв, земные поклоны. Эти ритуалы активируют каналы эмоциональной регуляции, способствуя постепенной разрядке; коллективная поддержка и литургическая общность, которые обеспечивают совместное проживание. Оно формирует связывающую социальную среду. Она смягчает чувство изоляции и распределяет нагрузку между человеком и общиной; эсхатологический фрейминг обеспечивает представление смерти не

как страшного конца, но как закономерного перехода. Здесь поддерживается связь в молитвенной памяти, смягчается вакуум и работает модель «продолжающихся связей».

Многоуровневый психотерапевтический, социальный и экзистенциальный институт представляют собой православные похоронные обряды, а не просто конфессиональную традицию. Здоровая траектория переживания утраты помогает снижению риска психопатологизации горя, а также укрепляет психологическую устойчивость.

В дальнейшем предполагаю применять смешанные методологические дизайны исследования, лонгитюдный мониторинг форм горевания для обоснования моделей психологической помощи в ситуациях утраты.

Уже сейчас для психологов, танатотерапевтов и социальных работников можно представить некоторые рекомендации. Полезно при работе с горем включать в персонализированные планы психологического сопровождения религиозные ритуалы, принимаемые скорбящими. Не стоит допускать деструктивной секуляризации процесса утраты. Надо проводить диагностику ритуальных потребностей, смысловых ожиданий скорбящих для того, чтобы избежать исключительного апеллирования к биопсихосоциальной модели. Если это невозможно, то полезно совместно с семьёй создавать символически эквивалентные действия, например такие, как домашние панихиды, чтение молитв, ведение поминального дневника, цифровые мемориальные практики. Это обеспечит терапевтическую функцию «контейнирования», социальной поддержки и смысловой интеграции.

Литература

1. Бион У.Р. Обучение через опыт переживания [Текст] / У.Р. Бион. — М.: Когито-Центр, 2008. — 256 с.
2. Даренский В.Ю. Вероисповедальная символика переживания смерти и обряда погребения в русской православной культуре [Текст] / В.Ю. Даренский // Визуальная теология. — 2021. — № 1. — С. 41–59. — URL: <https://doi.org/10.34680/vistheo-2021-1-41-59> (дата обращения: 28.04.2026).

References

1. Bion U.R. Obuchenie cherez opy't perezhivaniya. M.: Kogito-Tsentr, 2008. 256 s.
2. Darenskij V.Yu. Veroisповедal'naya simbolika perezhivaniya smerti i obryada pogrebeniya v russkoj pravoslavnoj kul'ture // Vizual'naya teologiya. 2021. № 1. S. 41–59. URL: <https://doi.org/10.34680/vistheo-2021-1-41-59> (data obrashheniya: 28.04.2026).
3. Kubler-Ross E'. O smerti i umiranii / per. s angl. V. Tulaeva. M.: AST, 2022. 480 s.

3. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании [Текст] / Э. Кюблер-Росс; пер. с англ. В. Тулаева. — М.: АСТ, 2022. — 480 с.
4. Погребальные ритуалы как обряды перехода и их влияние на переживание утраты [Электронный ресурс] // Томский государственный университет. — URL: <https://vital.lib.tsu.ru/vital/access/services/Download/vital:20880/SOURCE01> (дата обращения: 28.04.2026).
5. Kaldestad E., Danbolt L.J. Funeral rituals, mourning and mental health // Tidsskr. Nor. Laegeforen. 1991, vol. 111, no. 30, pp. 3640–3642.

4. Pogrebal'ny'e ritualy` kak obryady` perekhoda i ikh vliyanie na perezhivanie utraty` [E'lektronny`j resurs] // Tomskij gosudarstvenny`j universitet. URL: <https://vital.lib.tsu.ru/vital/access/services/Download/vital:20880/SOURCE01> (data obrashheniya: 28.04.2026).
5. Kaldestad E., Danbolt L. J. Funeral rituals, mourning and mental health [Pokhoronny'e ritualy`, traur i psikhicheskoe zdorov'e] // Tidsskr. Nor. Laegeforen. 1991, vol. 111, no. 30, pp. 3640–3642.