

Богословсько-практичні стратегії зміцнення ментального здоров'я українського суспільства у воєнний період 2014–2024 рр.

Любомир Слонєць

аспірант Київської православної богословської академії.

ORCID: orcid.org/0009-0006-8222-4551 | ragnarkk870@gmail.com

<http://doi.org/10.33209/2519-4348-2707-9627-2025-13-182>

Війна, що триває в Україні з 2014 року і особливо загострилася у 2022–2024 рр., спричинила колосальний вплив на психічне та духовне здоров'я українського суспільства. У таких умовах постає науково-практична проблема: як Церква, зокрема Православна Церква України, може сприяти зміцненню ментального здоров'я людей під час війни, поєднуючи богословські підходи з практичною психологічною підтримкою. У статті розглянуті сучасні дослідження щодо впливу війни на психічне здоров'я українців. З'ясовано, що військовий конфлікт призводить до масового поширення травматичного стресу, горя, тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших розладів. Водночас існує історично сформована стигматизація проблем психіки в українській культурі, частково пов'язана з неправильною інтерпретацією православних традицій. У відповідь на ці виклики Церква шукає нові способи душпастирської опіки: від духовної підтримки та молитви — до співпраці з психологами та впровадження навчальних програм з основ психології для духовенства. У статті представлено приклади використання релігійної віри як копінг-стратегії українцями під час війни, роль військового капеланства у збереженні морального і психічного стану військових, а також конкретні ініціативи ПЦУ, спрямовані на допомогу постраждалим.

Аналіз даної ситуації викликає необхідність розробки богословсько-практичної стратегії зміцнення ментального здоров'я в умовах війни, поєднуючи духовні ресурси з науково обґрунтованою психологічною допомо-

гою. Результати дослідження підтверджують, що поєднання богослов'я співстраждання, психологічних знань і активного соціального служіння сприяє зціленню травм війни та зміцненню духу народу. На часі систематизація богословсько обґрунтованих підходів до ментального здоров'я під час війни та висвітлення найбільш дієвих напрацювання ПЦУ у цій сфері. Перспективність подальших досліджень полягає у визначенні форм активної співпраці між церковними та психологічними спільнотами, необхідності розробки освітніх програм для духовенства з психології травми, а також на значенні духовних практик (молитви, Таїнств, громади) у відновленні душевної рівноваги суспільства, що переживає військові випробування.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психічні травми, пастирська допомога, подолання стресу, війна в Україні.

Постановка наукової проблеми та її значення. Збройний конфлікт на сході України, який розпочався в 2014 році, та особливо повномасштабна війна, розв'язана Росією в 2022 році, поставили українське суспільство перед безпрецедентною хвилею психологічних травм і духовних викликів. Психічне здоров'я нації опинилося під загрозою: мільйони людей переживають втрату близьких, вимушене переміщення, руйнування домівок, перебування в зоні бойових дій чи під обстрілами. За свідченнями фахівців, сьогодні одними з найпоширеніших скарг на здоров'я в Україні є стани горя, безсоння, посттравматичний стрес, хронічний біль, депресія, зловживання алкоголем та тривожні розлади¹. Ці явища становлять виклик для системи охорони здоров'я і вимагають комплексного підходу, що враховує не лише медичні, але й духовні та культурні чинники.

Важливим є усвідомлення, що проблема психічного здоров'я в українському контексті тісно пов'язана з культурними та релігійними особливостями. Історично в українській традиції під впливом як народних, так і неправильно розтлумачених християнських уявлень, психічні розлади часто стигматизувалися або пояснювалися містичними причинами². Така стигма призводила до того, що люди, які страждали від ПТСР чи депресії, не отримували вчасної професійної допомоги, замість цього намагаючись шукати розраду лише в молитві або, навпаки, залишаючись наодинці зі своїм болем.

У сучасних умовах значення наукової проблеми полягає в подоланні розриву між духовними потребами людини і психологічною допомогою. Війна

¹ Swenson A., Williams J. Public Health, Religion, and Spirituality in Wartime. URL: <https://publichealthrs.org/a043/#:~:text=invasion%20and%20occupation%20are%20pervasive,21>

² Tomkiw L. Ukraine war forces a nation to talk about a taboo: Post-traumatic stress disorder. URL: <https://www.ibtimes.com/ukraine-war-forces-nation-talk-about-taboo-post-traumatic-stress-disorder-1869506>

оголила цілий пласт питань: як вірянам примирити свою віру з психологічними травмами? Як Церква може підтримати людей з ПТСР, не знижуючи значення духовного виміру, але й не нехтуючи досягненнями психології? Як підготувати священників до зустрічі з парафіянами, що мають суїцидальні думки чи панічні атаки? Очевидно, що традиційна душпастирська модель потребує доповнення знаннями про душевне здоров'я.

Проблема набуває стратегічного значення: від стану ментального здоров'я населення залежить стійкість суспільства під час війни, здатність протистояти інформаційно-психологічним атакам ворога, моральний дух армії та єдність нації перед лицем випробувань. Богословський вимір проблеми полягає в осмисленні страждання, травми і зцілення в контексті християнської віри. Православне богослов'я традиційно приділяє увагу терпінню, подвигу й надії на Бога у скорботах. У воєнний час ці теми стають особливо актуальними.

У свою чергу, практичний вимір вимагає знайти конкретні відповіді: як молитва, участь у Таїнствах, спільнотна підтримка можуть допомогти людині подолати страх, гнів, відчай? Як священнослужителю діяти, щоб не лише проповідувати, але й ефективно надавати першу психологічну допомогу в кризі? Ці питання окреслюють міждисциплінарний характер проблеми, що знаходиться на перетині богослов'я, психології, соціальної роботи та медицини. Тому актуальність наукової проблеми зумовлена двома ключовими факторами. По-перше, масовість і глибина психологічних травм, яких зазнає український народ у 2014–2024 рр., вимагають негайних і кваліфікованих відповідей, причому ці відповіді мають враховувати духовні потреби, бо більшість українців ідентифікують себе з релігійною традицією. По-друге, наявний розрив між духовною опікою та професійною психологічною допомогою потребує подолання шляхом інтеграції зусиль — співпраці Церкви і фахівців з психічного здоров'я, а також шляхом підготовки нового покоління духовенства, обізнаного з основами психології.

Аналіз досліджень проблеми. Питання взаємодії релігії та ментального здоров'я під час війни останніми роками привернуло увагу як зарубіжних, так і українських дослідників. Аналізуючи наукові праці, можна виділити кілька ключових напрямів: 1) вплив війни на психоемоційний стан людини та роль релігійних переконань у подоланні стресу; 2) досвід військових капеланів і духовенства в роботі з травмованими війною; 3) рівень підготовки священнослужителів до надання психологічної підтримки; 4) наявні ініціативи співпраці між церквами і психологічною службою.

Дослідження психологічних наслідків війни для українців фіксують широку гаму емоцій і переживань, від страху та гніву — до надії й солідарності. До прикладу, у дослідженні американських спеціалістів підкрес-

люється, що війна 2022 р. катастрофічно вплинула на фізичне, ментальне та духовне здоров'я українців. Люди, шукаючи причин того, що відбувається, впадали в богословську плутанину: якщо храми знищуються ракетами, якщо гинуть невинні — може, це «Божа кара»? Експерти наголошують, що церквам важливо протидіяти таким деструктивним інтерпретаціям, доносячи до людей богословське розуміння любові Бога навіть у час війни. Дослідники зазначають, що надзвичайно важливими є публічні меседжі від Церкви, які пояснюють людям, що війна — це наслідок зла й гріха у світі, але не «кара» прямо від Бога. Питання богословського осмислення травми прямо пов'язане з ментальним здоров'ям: якщо людина сприймає війну як покарання чи фатум, це може породжувати фаталізм, бездіяльність або релігійний фанатизм замість конструктивного подолання травми³.

З іншого боку, коли українці знаходять здорові форми релігійного переживання, це стає потужним ресурсом стійкості. За даними міжнародного дослідження, серед українських біженців найпопулярнішим механізмом психологічного подолання стресу була саме молитва. Молитовна практика дозволяє багатьом відчути зв'язок із Богом, отримати надію і хоча б частково зняти тривогу. Також богослови звертають увагу на особливу роль естетики православного богослужіння в терапевтичному сенсі⁴.

Не менш важливим напрямом є роботи з аналізу досвіду військового капеланства та пастирської опіки під час війни. Західні дослідники відзначають, що українські військові капелани відіграють винятково важливу роль у підтримці морального духу війська і допомозі солдатам справлятися з психологічними навантаженнями. Зокрема, шведський науковець Ян Ґрімелль розглядає капеланів як «захисників душі» солдатів. На основі інтерв'ю з дванадцятьма українськими капеланами дослідник робить висновок, що війна руйнує звичні соціальні норми та моральні орієнтири, ставлячи людину в стан екзистенційного хаосу. У таких умовах військові часто переживають духовно-моральну травму — розрив між необхідністю воювати і колишніми етичними засадами про цінність життя. Це може призводити до моральної травми, коли людина страждає від почуття вини, сорому, сумнівів у власній моральності. У дослідженні Ґрімелля наголошується, що капелани пом'якшують ці деструктивні впливи. Вони допомагають воїнам зберегти

³ Tomkiw L. (2025). Ukraine war forces a nation to talk about a taboo: Post-traumatic stress disorder. URL: <https://www.ibtimes.com/ukraine-war-forces-nation-talk-about-taboo-post-traumatic-stress-disorder-1869506>

⁴ Oviedo L., Seryczynska B. et al. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. International Journal of Environmental Research and Public Health. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13094>

людяність у нелюдських обставинах, нагадуючи про вищі сенси і цінності, заради яких ведеться боротьба⁵.

Мета статті — обґрунтувати та запропонувати богословсько-практичні стратегії зміцнення ментального здоров'я українського суспільства у воєнний період 2014–2024 рр. через синергію духовної опіки та психологічної підтримки. Іншими словами, ми прагнемо показати, як православне богослов'я та пастирська практика можуть відповісти на виклики психічного здоров'я під час війни, доповнюючи і підсилюючи один одного. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

- Проаналізувати вплив війни на психічне здоров'я українців з 2014 р. по 2024 р., звернувши особливу увагу на духовно-психологічні аспекти.
- Виявити проблемні моменти та прогалини у підготовці та діяльності православного духовенства, пов'язані з темою ментального здоров'я та вказати, які заходи вже вживаються Церквою для вирішення цих проблем.
- Запропонувати конкретні стратегії зміцнення ментального здоров'я на основі православного богослов'я та успішних практик. Ці стратегії мають включати: богословські принципи, форми пастирської роботи, залучення Церквою професійних інструментів.
- Надати практичні приклади з діяльності священників і єпископів Православної Церкви України, які вже реалізують зазначені стратегії.
- Сформулювати висновки та рекомендації для подальших досліджень і практичних дій. Зокрема, окреслити перспективи системної співпраці Церкви і психологів.

Виклад основного матеріалу. Вплив війни 2014–2024 рр. на психіку українців: виклики для Церкви. Війна, що триває на українських землях понад 10 років, завдала численних ран — як видимих, так і невидимих. Якщо фізичні поранення помітні й лікуються лікарями, то психологічні травми часто залишаються прихованими, хоча не менш небезпечними. Для Церкви важливо розуміти масштаб і характер цих травм, щоб адекватно на них реагувати. По-перше, війна породила епідемію горя та скорботи. Тисячі родин втратили рідних на фронті чи від обстрілів. Традиційні релігійні обряди поховання часто неможливі, особливо коли тіла залишаються в окупації або зникають безвісти. Нереалізоване горе трансформується у

⁵ Grimmel J. Understanding Ukrainian military chaplains as defenders of the human soul. *Frontiers in Sociology*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11936900/#:~:text=The%20aim%20of%20this%20article,The%20empirical%20material>

затяжну травму втрати, що може призводити до депресії⁶. Завданням священника, про що стверджують і кваліфіковані психологи, є підтримка скорботних, надання простору для вираження печалі, підкріплення надії на зустріч у Вічності (через богослов'я воскресіння) і тим самим відновлення стабільного психологічного стану⁷. Однак пастирю треба усвідомлювати стадії переживання горя з точки зору психології, щоб підтримати людину на кожній з них і вчасно розпізнати патологічне горе, яке потребує втручання психотерапевта.

По-друге, масова психотравматизація населення проявляється в симптомах ПТСР. Бойові дії викликали посттравматичний синдром у тисячі ветеранів, а повномасштабна війна додала мільйони цивільних травмованих (мешканців окупації, біженців, жертв насильства). Типові прояви — нав'язливі спогади, нічні кошмари, постійна тривога, очікування небезпеки, емоційне оніміння або спалахи агресії⁸. Для церковних спільнот це виклик: такі люди можуть зовні виглядати спокійно, приходити до храму, але в душі переживати страждання. Священник має навчитися бачити приховані рани — можливо, по непрямим ознаках (людина замкнена, здригається від гучних звуків, уникає певних тем). Важливо створити при церквах атмосферу прийняття, де травмовані не відчували б сорому. Тут богословська основа — ідея, що Церква є лікарнею духовною, де Христос лікує і душу, і тіло, а всі віряни — члени одного Тіла, які співстраждають⁹. Практично це може реалізовуватися через групи підтримки, які модерують капелани чи спеціально навчені миряни-психологи, де учасники діляться пережитим, моляться разом і поступово виходять з ізоляції¹⁰.

По-третє, війна призводить до розповсюдження таких негативних психологічних явищ як хронічний стрес, тривожні розлади, а також зловживання психоактивними речовинами (алкоголем, заспокійливими) як спроби самолікування. Особливо це стосується переселенців, людей, що живуть під постійними повітряними тривогами, або тих, хто втратив роботу і ста-

⁶ Хомів М. А. Особливості соціальної фрустрації в осіб, які пережили втрату рідних та близьких. Львів, 2023. С. 21.

⁷ Коструба Н. С. Психічне здоров'я і релігія: роль душпастирської опіки в медичних закладах. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1. Т. 1. С. 115.

⁸ Бакурідзе Н. Г. та ін. Психологічна підтримка військових: посттравматичний синдром та методи його подолання. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74). № 2. С. 110.

⁹ Иерофей (Влахос), митр. Православная психотерапия. Свято-Троїцькая Сергієва Лавра, 2005. С. 61.

¹⁰ Панько О. І., Бегей С. С. Соціальна робота церков та релігійних організацій в умовах війни в Україні. Філософія та політологія в контексті сучасної культури». 2023. Т. 15. № 2. С. 34.

більність¹¹. Церква історично має інструменти боротьби з пристрастями, зокрема проповіді помірності, тверезість, пропонує таїнство Сповіді як духовне очищення для совісті¹².

Але зараз цих засобів може бути недостатньо без психологічної просвіти. Священнослужителям доречно під час проповідей і бесід пояснювати парафіянам природу тривоги. Корисною може бути практика духовної роботи над собою, днів тиші і молитви, які традиційно існують у православ'ї. В умовах війни такі практики за належного керівництва можуть стати дієвим способом заспокоєння нервової системи¹³. Не менш важливо дестигматизувати звернення до лікарів¹⁴: якщо людина відчуває невротичні симптоми чи ознаки депресії, священник має підтримати її намір піти до психіатра або психолога. Це не прояв «слабкої віри», а розсудливий крок, благословенний Богом, який дарував людині розум і вміння лікувати хвороби.

По-четверте, війна викликає морально-етичні конфлікти в душі вірних, особливо у військових. Як свідчить досвід капеланів, багато солдатів, що були релігійними до війни, турбують питання: чи не є гріхом те, що я вимушений стріляти у ворога? Заповідь «Не вбий» в контексті справедливої оборони потребує роз'яснення. Тут на допомогу приходить традиційне вчення Церкви про право захисту невинних. Капелани ПЦУ у своїх бесідах пояснюють бійцям, що захищаючи свою родину і народ від агресора, воїн діє з любові, а не ненависті, і тому не несе гріха вбивства в розумінні цієї заповіді. Як зазначив один із капеланів, «Церква говорить: я не вбиваю — я захищаю»¹⁵, і наводить відоме гасло Романа Шухевича: «Ми воюємо не тому, що ненавидимо тих, хто перед нами, а тому, що любимо тих, хто за нашими плечима»¹⁶. Такі слова полегшують тягар на серці релігійного солдата: він отримує моральну легітимацію своїх дій, позбавляється руйнівних сумнівів. Це, своєю чергою, запобігає розвитку моральної травми. Для Церкви важливо продовжувати цю богословсько-етичну роботу — через видання відповідних матеріалів, методичні посібники для капеланів, публічні

¹¹ Лень В. В. Психолого-соціальне і кримінологічне забезпечення допомоги потерпілим під час воєнного та повоєнного періоду. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (17-18.05.2022, Куновіце, Чеська Республіка. Куновіце, 2022. С. 22.

¹² Иерофей (Влахос), митр. Православная психотерапия. Свято-Троїцкая Сергиева Лавра, 2005. С. 114.

¹³ Балицька А. та ін. Вплив духовності фахівців медичної галузі на зміцнення їхнього ментального здоров'я. Актуальні питання гуманітарних наук. 2024. Вип. 81. Том 1. С. 222.

¹⁴ Галецька І. Психологічні основи дестигматизації. Психологічні аспекти стигматизації та реабілітації. Львів, 2007. С. 98.

¹⁵ Капелан ПЦУ розповів про війну, віру та Великдень у зоні бойових дій. URL: <https://df.news/2025/04/17/kapelan-ptsu-rozpoviv-pro-vijnu-viru-ta-velykden-u-zoni-bojovyx-dij>

¹⁶ Там само.

виступи єпископату, щоб дати чіткі орієнтири: захист Батьківщини є виконанням християнського обов'язку любові до ближніх.

Стратегії Церкви для зміцнення ментального здоров'я: від молитви до співпраці з психологами

На основі аналізу, проведеного вище, можна виділити кілька стратегічних напрямків, які Православна Церква України та інші конфесії вже застосовують чи можуть застосувати для підтримки психічного здоров'я людей під час війни. Ці напрямки охоплюють як богословську інтерпретацію переживань, так і конкретні практичні дії.

Досить важливим є духовне опікування, а також релігійний копінг, під яким розуміють психологічну стратегію подолання стресових ситуацій шляхом використання ресурсів релігії та духовності. Релігійний копінг у цьому контексті виступає специфічним механізмом психічної адаптації, що полягає у зверненні особи до власних вірувань, молитовної практики та релігійної спільноти з метою зниження рівня тривоги, страху та інших негативних психоемоційних станів¹⁷.

Традиційна сильна сторона Церкви — це надання духовної розради. У кризові моменти люди особливо відкриті до пошуку вищого сенсу, і завдання пастиря — спрямувати цей пошук у здорове русло. Як показали дослідження, молитва і віра стали одним з найпопулярніших механізмів психологічного виживання для українців-біженців¹⁸. Церква має всі інструменти, щоб підсилити ці позитивні копінг-стратегії. Йдеться про регулярні богослужіння навіть у складних умовах (наприклад, у бомбосховищах, окопах — як капелани служать літургії на фронті з мінімумом засобів), про молебні за мир, про читання Псалтиря тощо. Особливу роль відіграють таїнства: Сповідь і Євхаристія¹⁹. Війна навчила цінувати їх інакше — багато людей, відчуючи постійну загрозу смерті, прагнуть причаститися, отримати прощення гріхів²⁰.

З богословсько-теоретичного погляду Церкві слід посилити осмислення феномена страждання у світлі євангельського вчення, зокрема в

¹⁷ Пирог Г. В., Литвинчук К. В. Зв'язок релігійності та копінг-стратегій українців у часі війни. Габітус. 2025. Вип. 69. Т. 2. С. 148.

¹⁸ Oviedo L., Seryczynska B. et al. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. International Journal of Environmental Research and Public Health. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13094>

¹⁹ Пирог Г. В., Литвинчук К. В. Зв'язок релігійності та копінг-стратегій українців у часі війни. Габітус. 2025. Вип. 69. Т. 2. С. 149.

²⁰ Кузнецов О., Шен'Юй С. Методика діагностики релігійних копінгів. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2023. Вип. 69. С. 112.

межах богослов'я надії, яке розкриває сенс людських страждань крізь призму спасительної жертви Христа. Щоб зцілити душу, людям потрібен сенс. Війна часто руйнує попередні смисли життя, викликає запитання до Бога. Завдання богословів і проповідників — дати християнську інтерпретацію цих подій, яка б не зламала віру, а зміцнила. Православна традиція має глибоке вчення про співстраждання Бога людині. Проповідуючи, що Христос страждає разом з кожною жертвою війни, що Бог не покинув нас, а присутній в тих, хто допомагає, лікує, захищає — Церква дарує образ люблячого Бога, а не караючого Деміурга. У церковній практиці це вже відбувається: митрополит Епіфаній та інші ієрархи у своїх проповідях наголошують, що війна є наслідком гріха агресора, а не Божою карою українцям, закликають не втрачати надії на Божу допомогу і справедливість²¹.

Практична любов — один з найкращих ліків від душевних ран. Участь у волонтерстві, допомога іншим зцілює і самого помічника, дає відчуття потрібності. Багато українців долають свою травму, займаючись волонтерством: плетучи маскувальні сітки, готуючи їжу для військових, збираючи кошти для постраждалих тощо²². Церква стала потужним організатором волонтерства. Як зауважив митр. Епіфаній, кожна громада стала волонтерським хабом, що допомагає армії²³. Це не лише матеріальна допомога — це терапія спільнотою. Парафія, яка разом працює на перемогу, перетворюється на спільноту підтримки: люди знають одне одного, діляться проблемами під час спільної роботи, моляться перед відправкою вантажів — усе це зміцнює моральний дух. Тож стратегія Церкви — всіляко заохочувати таку діяльність, координувати її.

Служіння капеланів — один з найуспішніших напрямків, де Церква вже реалізує стратегію зміцнення морально-психічної стійкості армії. Як видно з досвіду, капелани виконують подвійну функцію: вони і священники (тобто звершують Таїнства, моляться), і фактично психологи-консультанти²⁴. Хоча капелан може не мати диплома психолога, але через довіру бійців він стає тим, кому солдат першому вивориться про свій біль. Часто просто вислу-

²¹ Чому Бог допускає страждання? Пояснення Предстоятеля ПЦУ. URL: <https://df.news/2024/01/24/chomu-boh-dopuskaie-strazhdannia-poiasnennia-predstoiatelia-ptsu/>

²² Скоряк О. І., Мунтян Л. Я. Волонтерство як форма соціально-психологічної допомоги в Україні. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (08.11.2024, Миколаїв). Миколаїв, 2024. С. 107.

²³ «Це духовна війна»: Епіфаній про Різдво, війну та Московський Патріархат. URL: <https://korabelov.info/2024/12/485293/tse-dukhovna-vijna-epifanij-pro-rizdvo-vijnu-ta-moskovskiy-patriarkhat/>

²⁴ Маковський А. О. Роль військового капелана у збереженні психічного здоров'я військовослужбовців. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Вип. 2, 2023. С. 79.

хати — вже терапевтично. А якщо це сповідь, то додається і духовний вимір: воїн віддає Богові тягар (почуття провини, страхів).

Ментальне здоров'я суспільства складається з окремих груп, і три найбільш вразливі зараз — це родини загиблих воїнів, ветерани війни, а також внутрішньо переміщені особи (ВПО). Церква приділяє увагу кожній з цих категорій. Наприклад, при парафіях можуть організовуватися групи взаємодопомоги для дружин військових, де жінки моляться за чоловіків, діляться переживаннями, отримують духовну підтримку. У 2023–2024 рр. Церква активно долучилася до створення центрів підтримки ветеранів та їхніх сімей у партнерстві з державою. Так, на Київщині відкриваються «центри життєстійкості» — простори, де ветерани та їхні родини можуть отримати психологічну, соціальну і духовну допомогу²⁵. У багатьох з них залучені капелани чи місцеве духовенство.

Не можна оминати увагою і той факт, що священнослужителі та капелани самі перебувають під колосальним психологічним тиском, постійно взаємодіючи з чужим болем. Емоційне вигорання — реальна загроза для пастирів воєнного часу. На щастя, зростає розуміння, що піклування про себе — не егоїзм, а необхідність. Капелан, священник Євгеній в інтерв'ю наголошує: «Звісно, мені також треба дбати про своє ментальне здоров'я, бо інакше я не буду ефективний, як капелан. Нехтування власними потребами унеможливає надання якісної допомоги іншим»²⁶. Він порівняв це з правилом кисневої маски в літаку: спочатку допоможи собі, щоб мати силу допомагати іншим. Капелан поділився своїми методами самопідтримки: регулярна молитва та дихальні практики для заспокоєння, особиста сповідь духівнику (що звільняє від накопиченого емоційного тягара), консультації зі своїм сімейним лікарем, який надає і психологічну підтримку²⁷.

Висновки. На основі проведеного дослідження можна зробити низку висновків щодо богословсько-практичних стратегій підтримки ментального здоров'я українського суспільства під час війни 2014–2024 рр.:

1. Війна спричинила безпрецедентну кризу психічного здоров'я в Україні, що проявляється у масовому поширенні ПТСР, тривожних і депресивних розладів, горя та моральних травм. Ця криза має і духовний вимір: люди шукають смислу у стражданнях, борються з почуттями ненависті,

²⁵ У Бучі відбулося відкриття та освячення Центру соціально-психологічної допомоги за участі Митрополита Епіфанія. URL: <https://koda.gov.ua/u-buchi-vidbulosa-vidkryttaya-ta-osvyachennya-czentru-soczialno-psyhologichnoyi-dopomogy-za-uchasti-mytropolitya-epifaniya>

²⁶ Капелан ПЦУ розповів про війну, віру та Великдень у зоні бойових дій. URL: <https://df.news/2025/04/17/kapelan-ptsu-rozpoviv-pro-vijnu-viru-ta-velykden-u-zoni-bojovykh-dij>

²⁷ Там само.

виникають хибні релігійні інтерпретації. Тому, психологічні й духовні проблеми тісно переплетені, вимагаючи комплексної відповіді.

2. Релігія та духовність довели свою подвійну роль: з одного боку, віра для багатьох стала джерелом надії і боротьби. З іншого боку, війна кинула виклик вірі, спровокувавши духовні кризи та запитання, на які не було готових відповідей. Церква повинна адресувати ці питання богословськи грамотно, щоб віра стала чинником зцілення, а не розчарування.
3. Православна Церква України, її священнослужителі та миряни активно включилися у подолання наслідків війни на душевному фронті. Позитивні напрацювання включають: розбудову служби військового капеланства (яка зміцнює моральний дух війська і частково бере на себе функцію психологічної підтримки воїнів); партнерські проекти з психологами та державними структурами (семінари, навчальні курси для духовенства з питань психічного здоров'я); розгортання волонтерської допомоги, що виконує і терапевтичну роль для спільнот; відкриття церковних центрів реабілітації та інші форми служіння нужденним.
4. Виявлено низку прогалин і викликів, які ще належить подолати. Зокрема, нестача фахових знань про ментальне здоров'я серед багатьох священників, що впливає на якість допомоги вірянам. Існує стигма психіатричної допомоги в церковному середовищі, яка поступово розвіюється, але все ще потребує зусиль. Крім того, самоідентичність капелана вимагає балансу: він має бути і душпастирем, і частково «психотерапевтом у рясі», не скочуючись ні в секулярну роль, ні в заперечення науки. Ці питання потребують подальшого осмислення та методичного забезпечення.
5. Богословсько-практичні стратегії, запропоновані в статті, засвідчили свою ефективність на практиці. Серед них: розвиток пастирської психології як невід'ємної складової душпастирства; активне використання потенціалу парафіяльних громад як середовищ зцілення (волонтерство, групи підтримки, спільна молитва); богословська робота зі смислами (роз'яснення етичних дилем війни, проповідь надії і любові замість помсти і відчаю); міждисциплінарна співпраця (священники та психологи, капелани та психотерапевти).
6. Перспективи подальшого дослідження включають глибше вивчення феномена духовної травми та шляхів її подолання. Варто дослідити, які елементи православної духовної традиції можуть бути використані як аналоги психотерапевтичних методик. На часі — проведення емпіричних досліджень ефективності церковних програм: наприклад, оцінка психологічного стану людей до і після участі в парафіяльних групах підтримки чи відвідин капелана. Цінним було б порівняти досвід

різних конфесій у сфері душпастирства під час війни, щоб запозичити найкраще.

7. Практичні рекомендації для Церкви можуть бути такими: продовжувати інтегрувати тематику ментального здоров'я в проповіді та навчання; на рівні керівництва ПЦУ — затвердити програму заходів з душевного здоров'я; стимулювати молодих священників до отримання додаткової освіти; розвивати інститут мирян-консультантів — парафіян, які мають освіту психолога і можуть очолювати відповідні служіння; і, звісно, молитися за Боже благословення в цій справі, бо «Якщо Господь не буде дому, даремно над ним трудяться будівничі» (Пс. 127:1).

На завершення слід підкреслити: війна колись закінчиться, але її рани залишаться на покоління. Тому Церква повинна готуватися до тривалої післявоєнної місії зцілення. Це і психологічна реабілітація ветеранів, і допомога суспільству подолати можливий поствоєнний синдром (сплеск агресії, травмовану культуру). Митрополит Епіфаній слушно зауважив, що «війна змінила нас, але ми повинні зберегти силу духу»²⁸. Зберегти і примножити силу духу допоможе тільки поєднання Божої дії та наших професійних зусиль. Православне богослов'я має дати сучасну відповідь на запити скорботного серця, а практика — втілити цю відповідь у любові й компетентності. Зцілюючи душі, ми закладаємо фундамент для відродження нації на християнських цінностях милосердя, підтримки ближнього і непохитної надії на життя.

Список джерел та літератури:

1. «Це духовна війна»: Епіфаній про Різдво, війну та Московський патріархат. URL: <https://korabelov.info/2024/12/485293/tse-dukhovna-vijna-epifanij-pro-rizdvo-vijnu-ta-moskovskij-patriarkhat/>
2. Grimmel J. Understanding Ukrainian military chaplains as defenders of the human soul. *Frontiers in Sociology*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11936900/#:~:text=The%20aim%20of%20this%20article,The%20empirical%20material>
3. Oviedo L., Seryczynska B. et al. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13094>

²⁸ «Це духовна війна»: Епіфаній про Різдво, війну та Московський Патріархат. URL: <https://korabelov.info/2024/12/485293/tse-dukhovna-vijna-epifanij-pro-rizdvo-vijnu-ta-moskovskij-patriarkhat/>

4. Swenson A., Williams J. Public Health, Religion, and Spirituality in Wartime. URL: <https://publichealthrs.org/a043/#:~:text=invasion%20and%20occupation%20are%20pervasive,21>
5. Tomkiw L. Ukraine war forces a nation to talk about a taboo: Post-traumatic stress disorder. URL: <https://www.ibtimes.com/ukraine-war-forces-nation-talk-about-taboo-post-traumatic-stress-disorder-1869506>
6. Бакуридзе Н. Г. та ін. Психологічна підтримка військових: постравматичний синдром та методи його подолання. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74). № 2. С. 109–114.
7. Балицька А. та ін. Вплив духовності фахівців медичної галузі на зміцнення їхнього ментального здоров'я. Актуальні питання гуманітарних наук. 2024. Вип. 81. Том 1. С. 220–225.
8. Галецька І. Психологічні основи дестигматизації. Психологічні аспекти стигматизації та реабілітації. Львів, 2007. С. 97–117.
9. Иерофей (Влахос), митр. Православная психотерапия. Свято-Троїцькая Сергієва Лавра, 2005. 368 с.
10. Капелан ПЦУ розповів про війну, віру та Великдень у зоні бойових дій. URL: <https://df.news/2025/04/17/kapelan-ptsu-rozpoviv-pro-vijnu-viru-ta-velykden-u-zoni-bojovykh-dij>
11. Коструба Н. С. Психічне здоров'я і релігія: роль душпастирської опіки в медичних закладах. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Т. 1. № 1. С. 112–117.
12. Кузнецов О., Шен'Юй С. Методика діагностики релігійних копінгів. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2023. Вип. 69. С. 103–114.
13. Лень В. В. Психолого-соціальне і кримінологічне забезпечення допомоги потерпілим під час воєнного та повоєнного періоду. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (17-18.05.2022, Куנוвіце, Чеська Республіка. Куновіце, 2022. С. 20–23.
14. Маковський А. О. Роль військового капелана у збереженні психічного здоров'я військовослужбовців. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Вип. 2, 2023. С. 77–80.
15. Панько О. І., Бегей С. С. Соціальна робота церков та релігійних організацій в умовах війни в Україні. Філософія та політологія в контексті сучасної культури». 2023. Т. 15. № 2. С. 29–39.
16. Пирог Г. В., Литвинчук К. В. Зв'язок релігійності та копінг-стратегій українців у часі війни. Габітус. 2025. Вип. 69. Т. 2. С. 145–150.
17. Скоряк О. І., Мунтян Л. Я. Волонтерство як форма соціально-психологічної допомоги в Україні. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (08.11.2024, Миколаїв). Миколаїв, 2024. С. 105–111.

18. У Бучі відбулося відкриття та освячення Центру соціально-психологічної допомоги за участі Митрополита Епіфанія. URL: <https://koda.gov.ua/u-buchi-vidbulosya-vidkryttya-ta-osvyachennya-czentru-soczialno-psyhologichnoyi-dopomogy-za-uchasti-mytropolyta-epifaniya>
19. Хомів М. А. Особливості соціальної фрустрації в осіб, які пережили втрату рідних та близьких. Львів, 2023. 63 с.
20. Чому Бог допускає страждання? Пояснення Предстоятеля ПЦУ. URL: <https://df.news/2024/01/24/chomu-boh-dopuskaie-strazhdannia-poiasnennia-predstoiatelia-ptsu/>

References:

1. «Tse dukhovna viina»: Epifanii pro Rizdvo, viinu ta Moskovskiy Patriarkhat. (2024). Retrieved from: <https://korabelov.info/2024/12/485293/tse-dukhovna-vijna-epifanij-pro-rizdvo-vijnu-ta-moskovskiy-patriarkhat/> [in Ukrainian].
2. Grimmel J. (2025). Understanding Ukrainian military chaplains as defenders of the human soul. *Frontiers in Sociology*. Retrieved from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11936900/#:~:text=The%20aim%20of%20this%20article,The%20empirical%20material>
3. Oviedo L., Seryczynska B. et al. (2022). Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Retrieved from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13094>
4. Swenson A., Williams J. (2023). Public Health, Religion, and Spirituality in Wartime. Retrieved from: <https://publichealthrs.org/a043/#:~:text=invasion%20and%20occupation%20are%20pervasive,21>
5. Tomkiw L. (2025). Ukraine war forces a nation to talk about a taboo: Post-traumatic stress disorder. Retrieved from: <https://www.ibtimes.com/ukraine-war-forces-nation-talk-about-taboo-post-traumatic-stress-disorder-1869506>
6. Bakuridze N. H. et al. (2024). Psykholohichna pidtrymka viiskovykh: postravmatychnyi syndrom ta metody yoho podolannia. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Vol. 35 (74), № 2 [in Ukrainian].
7. Balytska A. et al. (2024). Vplyv dukhovnosti fakhivtsiv medychnoi haluzi na zmitsnennia yikhnoho mentalnoho zdorovia. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. Issue. 81, Vol. 1 [in Ukrainian].
8. Haletska I. (2007). Psykholohichni osnovy destyhmatyzytsii. *Psykholohichni aspekty styhmatyzytsii ta rehabilitatsii*. Lviv [in Ukrainian].

9. Ierofei (Vlakhos), mitr. Pravoslavnaya psikhtherapiya. Svyato-Troitskaya Sergieva Lavra, 2005 [in Russian].
10. Kapelan PTsU rozpoviv pro viinu, viru ta Velykden u zoni boiovykh dii. (2025). Retrieved from: <https://df.news/2025/04/17/kapelan-ptsu-rozpoviv-pro-vijnu-viru-ta-velykden-u-zoni-bojovykh-dij> [in Ukrainian].
11. Kostruba N. S. (2020). Psykhichne zdorovia i relihiia: rol dushpastyrskoi opiky v medychnykh zakladakh. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii. Vol. 1, № 1 [in Ukrainian].
12. Kuznetsov O., ShenIui S. (2023). Metodyka diahnostryky relihiinykh kopinhiv. Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia.. Issue. 69 [in Ukrainian].
13. Len V. V. (2022). Psykholoho-sotsialne i kryminolohichne zabezpechennia dopomohy poterpylym pid chas voiennoho ta povoiennoho periodu. Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Kunovitse. [in Ukrainian].
14. Makovskyi A. O. (2023). Rol viiskovoho kapelana u zberezhenni psykhichnoho zdorovia viiskovosluzhbovtiv. Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnogo upravlinnia, psykholohii, prava. Issue. 2 [in Ukrainian].
15. Panko O. I., Behei S. S. (2023). Sotsialna robota tserkov ta relihiinykh orhanizatsii v umovakh viiny v Ukraini. Filosofiia ta politolohiia v konteksti suchasnoi kultury».. Vol. 15, № 2 [in Ukrainian].
16. Pyroh H. V., Lytvynchuk K. V. (2025). Zviazok relihiinosti ta kopinh-strategii ukraintsiv u chasi viiny. Habitus.. Issue. 69, Vol. 2 [in Ukrainian].
17. Skoriak O. I., Muntian L. Ya. (2024). Volonterstvo yak forma sotsialno-psykholohichnoi dopomohy v Ukraini. Materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (pp. 105-111). Mykolaiv [in Ukrainian].
18. U Buchi vidbulosia vidkryttia ta osviachennia Tsentru sotsialno-psykholohichnoi dopomohy za uchasti Mytropolyta Epifaniia. Retrieved from: <https://koda.gov.ua/u-buchi-vidbulosya-vidkryttya-ta-osvyachennya-czentru-soczialno-psyhologichnoyi-dopomogy-za-uchasti-mytropolyta-epifaniya> [in Ukrainian].
19. Khomiv M. A. (2023). Osoblyvosti sotsialnoi frustratsii v osib, yaki Perezhyly vtratu ridnykh ta blyzkykh. Lviv [in Ukrainian].
20. Chomu Boh dopuskaie strazhdannia? Poiasnennia Predstoiatelia PTsU. Retrieved from: <https://df.news/2024/01/24/chomu-boh-dopuskaie-strazhdannia-poiasnennia-predstoiatelia-ptsu/> [in Ukrainian].

Дата надходження: 07.08.2025

Theological and Practical Strategies for Strengthening the Mental Health of Ukrainian Society During the War Period 2014–2024

Lyubomyr Slonets

postgraduate student at Kyiv Orthodox Theological Academy.

ORCID: orcid.org/0009-0006-8222-4551 | ragnarkk870@gmail.com

Волинський Богословський / Volynskyi Bihoslovskyi №13 (2025)
ISSN (Print) 2519-4348 / ISSN (Online) 2707-9627

The war that has been going on in Ukraine since 2014 and especially intensified in 2022–2024 has had a tremendous impact on the mental and spiritual health of Ukrainian society. In such conditions, a scientific and practical problem arises: how the Church, in particular the Orthodox Church of Ukraine, can contribute to strengthening the mental health of people during war, combining theological approaches with practical psychological support. The article reviews modern research on the impact of war on the mental health of Ukrainians. It has been found that military conflict leads to the mass spread of traumatic stress, grief, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD) and other disorders. At the same time, there is a historically formed stigmatization of mental health problems in Ukrainian culture, partly related to the misinterpretation of Orthodox traditions. In response to these challenges, the Church is looking for new ways of pastoral care: from spiritual support and prayer to cooperation with psychologists and the implementation of educational programs on the basics of psychology for the clergy. The article presents examples of the use of religious faith as a coping strategy by Ukrainians during the war, the role of military chaplaincy in maintaining the moral and mental state of the military, as well as specific initiatives of the OCU aimed at helping the victims.

Analysis of this situation calls for the development of a theological and practical strategy for strengthening mental health in wartime, combining spiritual resources with scientifically based psychological assistance. The results of the study confirm that the combination of the theology of co-suffering, psychological knowledge and active social service contributes to the healing of war trauma and strengthening the spirit of the people. It is time to systematize theologically based approaches to mental health during wartime and highlight the most effective developments of the OCU in this area. The prospects for further research lie in determining the forms of active cooperation between church and psychological communities, the need to

develop educational programs for clergy in the psychology of trauma, as well as the importance of spiritual practices (prayer, Sacraments, community) in restoring the spiritual balance of a society experiencing military trials.

Key words: mental health, mental trauma, pastoral care, overcoming stress, war in Ukraine.