

Любомир СЛОНЕЦЬ\*  
Lyubomyr SLONETS\*\*

ORCID.org/0000-0002-0418-659X

протоієрей Михайло ОМЕЛЬЯН\*\*\*  
archpriest Mykhayil OMELIAN\*\*\*\*

УДК 261.4:2-42

DOI: 10.35332/2411-4677.2025.26.19

ORCID.org/0000-0002-9520-107X

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД КРИЗЬ ПРИЗМУ ХРИСТИЯНСЬКОЇ АНТРОПОЛОГІЇ: БОГОСЛОВСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ І ПАСТИРСЬКІ СТРАТЕГІЇ ДОПОМОГИ

## POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER THROUGH THE PRISM OF CHRISTIAN ANTHROPOLOGY: THEOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ANALYSIS AND PASTORAL STRATEGIES FOR HELPING

*Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.* Повномасштабна війна, розв'язана Росією проти України, призвела до небаченого масштабу людських страждань і душевних травм. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) став однією з ключових проблем психічного здоров'я як серед військових, так і серед цивільних, що пережили бойові дії, втрату близьких чи інші трагічні події. Дослід-

*Статтю присвячено богословсько-психологічному аналізу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у контексті російсько-української війни з урахуванням православної антропології та сучасних клінічних підходів. Показано, що ПТСР становить складний феномен із когнітивними, емоційними, поведінковими й духовними наслідками для військових і цивільних; окреслено ключові діагностичні параметри*

\* Аспірант Київської православної богословської академії.

\*\* Postgraduate student of the Kyiv Orthodox Theological Academy.

\*\*\* Кандидат наук із богослів'я, викладач кафедри богослів'я Київської православної богословської академії.

\*\*\*\* PhD in Theology, lecturer at the Department of Theology of the Kyiv Orthodox Theological Academy.

ники фіксують стрімке поширення ПТСР у воєнний час – цей розлад є наслідком пережитих травматичних подій і особливо швидко шириться серед широких верств населення в умовах війни. Зокрема, виявлено дуже високий рівень ПТСР серед учасників бойових дій та значне зростання випадків серед цивільних, які живуть у стані постійної небезпеки і стресу. За деякими даними, симптоми ПТСР можуть розвинути приблизно у 12–20 % військовослужбовців після перенесеної бойової травми, особливо, якщо вони не звернулися по своєчасну психологічну допомогу через стигму чи страх нашкодити кар'єрі. Така статистика свідчить про масштаб виклику: наслідки війни для психіки людей є довготривалими і багатовимірними, що вимагає комплексної відповіді.

Водночас цей виклик не є лише медично-психологічним – він має і духовний, екзистенційний вимір. Віра та система цінностей можуть зазнавати серйозного випробування перед обличчям жакіть, таких як Буча чи Маріуполь. Християнська антропологія – вчення про людину як образ Божий – пропонує унікальну перспективу для осмислення травми та шляхів зцілення. Православне богослов'я розглядає людину як цілісну єдність душі і тіла, покликану до життя в спільноті з Богом. Виходячи з цього, війна постає як радикальне зло, наслідок гріха і прояв злої волі агресора, що раниць не лише тіла, але й саму душу людини, спотворюючи її бо-

*й поширеність, а також коморбідність із депресією та тривогою. На рівні богослов'я описано бачення людини як образу Божого й інтегральної єдності душі й тіла, де травма виступає не лише психологічною дисфункцією, а раною серця, що потребує духовного лікування через співстраждання, молитву, покаяння та життя у спільноті. Узагальнено практики пастирського супроводу та співпраці капеланів із психологами, що підсилюють морально-психологічну стійкість військових і сприяють інтеграції травматичного досвіду (зокрема у вимірах моральної травми, «провини» того, хто вижив, та відновлення сенсу). Окремо акцентовано на досвіді священників і психологів Православної Церкви України, де поєднання тайнств, молитви псалмами, конфіденційної розмови, груп підтримки та направлення до фахових служб утворює цілісну модель допомоги. Запропоновано структуровані пастирські стратегії, орієнтовані на довготривалий супровід, профілактику вигорання духовенства та міждисциплінарну взаємодію, що відповідають сучасним викликам служіння Церкви під час війни.*

**Ключові слова:**

*Посттравматичний стресовий розлад; християнська антропологія; православне душпастирство; військовоє капеланство; моральна травма; пастирський супровід.*

гоподібність. Зцілення від таких ран потребує синергії духовних і психологічних підходів.

Сьогодні ця духовна «терапія» покликана доповнити наукові підходи психології, адже досвід підтверджує: професійна терапія дійсно сприяє добробуту людини і допомагає їй відновитися. Саме інтеграція богословського розуміння людини та сучасних психологічних знань дозволяє глибше проаналізувати феномен ПТСР і напрацювати дієві стратегії душпастирської допомоги травмованим війною.

Науковці та душпастирі вже об'єднують зусилля у цьому напрямі. Православна Церква України, зокрема, активно реагує на виклики війни: церковні освітні й наукові інституції приділяють значну увагу темі душпастирства під час війни, допомозі людям із травмою, передусім ПТСР. Фахівці усвідомлюють, що нинішнім семінаристам і молодим священникам доведеться найближчими роками стикатися з численними випадками військової травми і працювати з наслідками ПТСР – як теоретично, так і практично. В останні роки в Україні відбувається становлення інституту військового капеланства, а священники проходять спеціалізовану підготовку, щоби ефективно допомагати військовим у кризових ситуаціях. Зокрема, наголошується на необхідності всебічної, і передусім психологічної, підготовки пастирів до служіння в умовах війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тематика посттравма-

*The article is devoted to a theological-psychological analysis of post-traumatic stress disorder (PTSD) in the context of the Russo-Ukrainian war, taking into account Orthodox anthropology and contemporary clinical approaches. It shows that PTSD is a complex phenomenon with cognitive, emotional, behavioral, and spiritual consequences for both service members and civilians; it outlines key diagnostic parameters and prevalence, as well as comorbidity with depression and anxiety. At the theological level, the article presents the understanding of the human person as the image of God and an integral unity of soul and body, where trauma appears not only as a psychological dysfunction but as a wound of the heart requiring spiritual healing through compassion, prayer, repentance, and life in the community. It summarizes pastoral practices and the cooperation of chaplains with psychologists that strengthen the moral-psychological resilience of soldiers and foster the integration of traumatic experience (including dimensions of moral injury, survivor's guilt, and the restoration of meaning). Special attention is given to the experience of priests and psychologists of the Orthodox Church of Ukraine, where the combination of the sacraments, prayer with the Psalms, confidential conversation, support groups, and referral to professional services constitutes a holistic model of care. Structured pastoral strategies are proposed, oriented toward long-term accompaniment, prevention of clergy burnout, and*

тичного стресового розладу і залучення релігії до процесів подолання наслідків травми поступово посідає важливе місце у сучасному міждисциплінарному дискурсі. Психологічні, клінічні та богословські дослідження останніх десятиліть зосереджуються на вивченні духовних ресурсів особистості, ролі віри, молитви та релігійної спільноти у зціленні травматичного досвіду, особливо в умовах війни, де поєднуються моральні, екзистенційні й психічні виміри страждання.

*interdisciplinary interaction that correspond to the contemporary challenges of the Church's ministry during wartime.*

**Keywords:** *Post-Traumatic Stress Disorder; Christian anthropology; Orthodox pastoral care; military chaplaincy; moral injury; pastoral accompaniment.*

У психологічному блоці довідкові й оглядові матеріали Американської психіатричної асоціації систематизують визначення, симптоматику й коморбідність ПТСР [Egan, 2025]. Українські емпіричні й методичні публікації деталізують клінічні прояви у військових і цивільних, ризикові чинники: інтенсивність бойового досвіду, дефіцит підтримки, стигма звернення по допомогу), а також феномен посттравматичного зростання [Асеева, Аймедов, Яцишина, 2024; Сіренко, Кухарук, Фроленкова, 2023; Прокоф'єва, 2022; Климчук, 2016; Салюк, Меркулов, 2024; Горват, 2025]. В англomовних джерелах описано важливість урахування духовного виміру в лікуванні травми, включно з питаннями віри, провини, надії, сенсу та практиками, чутливими до релігійних переконань клієнта [Larsen, Hopkins, Harris, 2025].

У богословському блоці праці сучасних авторів акцентують православне бачення цілісності людини, співстраждання Бога зі стражденими та необхідність пастирської присутності поряд із науковою терапією; у війні богослов'я відмовляється від абстракцій, зосереджуючись на зціленні особи в Церкві як спільноті [Коваленко, 2023; Папаніколау, 2023]. Духовно-літургійні практики подані як перевірені засоби відновлення надії, придатні до інтеграції у клінічні протоколи супроводу [Тільмен, 2023]. Література з богослов'я травми пропонує категорії, що допомагають осмислити «незавершену» природу страждання та необхідність його нарративної інтеграції у світлі Воскресіння [Rose-Moore, 2022].

На перетині богослов'я і психології зростає корпус праць про капеланське служіння як компонент морально-психологічної підтримки військових: емпіричні дослідження показують комплементарність завдань психолога і капелана, ролі релігійної спільноти в подоланні ізоляції та опрацюванні моральної

травми [Makovskiy, 2023; Grimell, 2025]. Методичні матеріали наголошують на потребі травмообізнаних духовних працівників у публічних інституціях та міждисциплінарних алгоритмах взаємодії [The Need for Trauma-Aware Spiritual Workers., 2025]. Українські джерела з пастирської практики під час війни підтверджують значущість конфіденційної розмови, сповіді, Причастя, молитви псалмами, груп підтримки та направлення до фахівців, а також звертають увагу на профілактику вигорання серед духовенства [Дудченко, 2023; Копайгородський, 2025; Крищук, Карий, 2025]. Сукупно огляд літератури засвідчує консенсус щодо ефективності цілісного підходу, в якому православне богослов'я та сучасна психологія взаємно підсилюють одне одного у справі зцілення «ран війни».

**Мета статті.** На підставі сучасних психологічних і богословських джерел обґрунтувати цілісну, антропологічно вмотивовану модель розуміння ПТСР та окреслити ефективні пастирські стратегії допомоги, з особливим урахуванням досвіду священників і психологів Православної Церкви України у сучасній війні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Посттравматичний стресовий розлад – це психічний стан, що виникає в людей після стикання або споглядання екстремально травматичних подій, які несуть загрозу життю чи здоров'ю. Травматичні події, здатні спричинити ПТСР, можуть бути різноманітними – воєнні дії і бойовий досвід, терористичні акти, природні катастрофи, важкі нещасні випадки, насильство (фізичне, сексуальне тощо) [Горват, 2025, с. 133].

Проте важливо підкреслити, що більшість людей, які пережили травму, не розвивають повноцінного ПТСР – цей розлад формується лише у частини травмованих, залежно від низки факторів. Формальному діагнозу ПТСР передують тривалий характер симптомів. Якщо симптоматика триває понад місяць після події і суттєво заважає повсякденному функціонуванню людини, можна говорити про розвиток ПТСР [Egan, 2025].

У багатьох випадках симптоми з'являються в межах перших трьох місяців після травми, але нерідко виникають і з більшим відтермінуванням; вони можуть зберігатися місяцями й навіть роками. ПТСР зазвичай супроводжується іншими проблемами – депресією, тривожними розладами, зловживанням алкоголем чи іншими речовинами, порушеннями пам'яті та фізичними скаргами [Сіренко, Кухарук, Фроленкова, 2023, с. 13]. Тобто травматичний розлад часто влітається у складний комплекс наслідків для психіки і тіла.

Клінічні прояви ПТСР охоплюють кілька груп симптомів. По-перше, це нав'язливі спогади про пережиту подію: людина мимоволі і небажано знов і знов переживає травму у думках, снах або раптових «флешбеках» (яскравих відчуттях, ніби подія відбувається знову в реальності). Такі інтризивні спогади нерідко провокуються певними тригерами – схожими звуками, образами, ситуаціями – і супроводжуються сильним почуттям страху чи паніки, ніби людина знов опиняється в небезпеці [Горват, 2025, с. 133].

Друга група симптомів – це уникання, коли травмована особа всіляко намагається не думати і не згадувати про пережите, уникає місць, людей чи обставин, пов'язаних із подією. Уникаюча поведінка може доходити до відсторонення від будь-яких розмов на болісну тему і від суспільства загалом, що, на жаль, тільки ускладнює повернення до нормального життя [Сіренко, Кухарук, Фроленкова, 2023, с. 13].

Третій компонент – негативні зміни в мисленні та настрої. Для ПТСР характерні стійкі депресивні прояви: втрата інтересу до раніше важливих занять, пригнічений сумний настрій, емоційне оніміння (людина «нічого не відчуває», навіть позитивні емоції приглушені). Часто виникають глибоко викривлені переконання про себе та світ: постраждалі можуть відчувати ірраціональну провину або сором (наприклад, «я винен, що вижив, а інші ні», «я слабкий»), втрачати довіру до людей («нікому не можна вірити»), бачити світ тільки в темних тонах. До цього додаються стани постійного страху, жаху, безнадії чи гніву, іноді – вираженої агресії або, навпаки, повної відчуженості від близьких [Прокоф'єва, 2022, с. 114].

Нарешті, четверта група симптомів стосується збудження та реактивності нервової системи. Людина з ПТСР перебуває наче на постійному взводі, її легко налякати, вона гіперчутлива до оточення (реагує на найменший шум, завжди насторожі). Часто спостерігаються проблеми зі сном і концентрацією уваги, дратівливість і спалахи гніву, підвищена ризикованість або саморуйнівна поведінка [Назарець, Якімова, с. 121]. Усі ці симптоми разом істотно знижують здатність людини жити повноцінно: робити буденні справи, працювати, будувати стосунки.

Особливо драматичним є ПТСР у контексті бойових дій. Війна створює ситуацію множинної, постійної травматизації: солдати піддаються повторним епізодам смертельної небезпеки, бачать загибель товаришів, змушені самі застосовувати насильство. Це кардинально порушує звичні морально-психо-

логічні основи життя людини. Як показує сучасне дослідження українських військових, війна дезорганізує соціальні структури, норми і цінності мирного життя, що глибоко впливає на психіку воїнів [Асеева, Аймедов, Яцишина, 2024, с. 12]. У таких умовах ПТСР серед учасників бойових дій трапляється значно частіше, ніж у загальній популяції, і має свої особливості. За оцінками фахівців, близько 12–20 % ветеранів можуть мати симптоми ПТСР, причому цей показник зростає, якщо не надавати належної допомоги своєчасно [Прокоф'єва, 2022, с. 113].

Серед чинників ризику – накопичені раніше травми (наприклад, важке дитинство), інтенсивність і тривалість участі в бойових діях, відсутність підтримки побратимів чи суспільства по поверненню. Важливу роль відіграють і психологічні установки. На жаль, досі живуть стереотипи про «слабкість» або «боягузтво», що нерідко заважають військовим звертатися по професійну допомогу, через що їхні травматичні спогади залишаються неопрацьованими [Салюк, Меркулов, 2024, с. 116]. Це вказує на необхідність створення в армії атмосфери довіри і підтримки, де турбота про психічне здоров'я сприймається як природна частина служби, а не як щось ганебне.

Водночас слід підкреслити, що не всі наслідки війни зводяться лише до негативних розладів. Психологи відзначають феномен посттравматичного зростання, коли подолання важких випробувань веде до зміцнення особистості, переоцінки цінностей, глибшого духовного життя. Однак такий позитивний сценарій розвитку можливий за умови належної підтримки – соціальної, психологічної і духовної [Климчук, 2016, с. 46]. Саме тому сьогодні так актуальне питання співпраці психологів та священнослужителів у допомозі травмованим. Далі звернімося до того, як християнське богослов'я може інтерпретувати явище травми та що пропонує для зцілення.

Християнська антропология розглядає людину як унікальне творіння Боже, носія образу і подоби Божої (Бут. 1:26–27). Людина покликана до спілкування з Богом, до обоження, тобто поступового єднання з Творцем у любові та святості. У православному розумінні мета життя – стати причасником Божої природи (2 Петр. 1:4), досягти внутрішньої цілісності і подоби Христу. Виходячи з цього, будь-яке зло, що руйнує людину, розглядається як те, що суперечить її Богом визначеному призначенню [Папаніколу, 2023, с. 50]. Війна, яка калічить тіла і душі, безумовно належить до такого зла. Війна є наслідком гріха – результатом викривлення людської волі, відходу від любові до ближнього.

Тому перше, що стверджує богослов'я перед обличчям трагедії війни: Бог не є автором цієї біди, вона суперечить Його волі. Бог не залишається осторонь страждання – християнство вірить у Бога, який сам пройшов через страждання і хрест, щоб перемогти зло любов'ю [Коваленко Г., прот., 2023, с. 39].

Важливим аспектом християнської антропології є розуміння цілісності людини. Людина – це єдність душі і тіла; психічне, фізичне і духовне в ній тісно переплетені. Події, що травмують психіку, віддунюють і на духовному стані особистості. Травма від війни – це рана не тільки психологічна, а й духовна. У богослов'ї існує поняття «темної ночі душі», коли людина переживає глибоке почуття Богозалишеності – подібно до крику Ісуса на хресті: «Боже мій, Боже мій, чому Ти мене покинув?» (Мк. 15:34). Травма часто занурює душу саме в таку ніч випробування [Вінтонів, 2025].

Водночас християнська антропологія дає надію, адже у самій глибині страждання Бог залишається поруч із людиною, навіть якщо непомітний. Християнство сповідує Бога, який став людиною і розділив нашу долю – Ісус Христос пережив Гефсиманію, біль бичування, страх смерті і саму смерть на Голгофі. Це означає, що Бог солідарний зі стражденними [Харитонова, 2023, с. 169]. Як писав богослов Дітріх Бонхеффер, «тільки страждаючий Бог може допомогти». Тому відповіддю на питання «де Бог під час війни?» є віра в те, що Він страждає разом із жертвами, плаче з тими, хто плаче (Рим. 12:15).

Така «теологія співстраждання» закорінена в біблійній традиції. У Псалтирі цар Давид не раз звертається до Бога зі стогоном і докором, не розуміючи, чому Бог мовчить у час скорботи (Пс. 21, 43 та ін.). Проте ці ж псалми показують, що навіть у сумніві віра може триматися за Бога. Давид одночасно кричить до Нього і все ж не перестає молитися. Для травмованої душі біблійний досвід скарги Богові може бути важливим духовним механізмом, адже людина має право висловити Богові свій біль і нерозуміння. Це, власне, і є актом віри – несення свого болю перед лице Бога, навіть у вигляді запитань чи нарікань [Коваленко Г., прот., 2023, с. 40].

Православне вчення також наголошує, що людська природа залишається носієм образу Божого навіть після гріхопадіння. Хоча гріх спотворив і поранив людину, образ Божий не знищений. Тому в кожній жертві травми церква бачить не «зламану» назавжди особистість, а поранену іпостась, що може бути зцілена благодаттю. У Священному Писанні багато прикладів

людей, які зазнали важких душевних страждань – від праведного Йова, що пережив втрату всього, до апостолів, переслідуваних і катованих, або перших мучеників. Проте Бог кожному з них давав сили вистояти і знаходити сенс навіть посеред болю. Сам Христос після воскресіння являється учням із ранами на руках і боці (Ін. 20:27) – ці рани прославлені, вони не зникають, але стають джерелом віри для інших. Навіть ап. Фома увірував, доторкнувшись до них. Пережита травма може залишити шрами, але в перспективі воскресіння навіть шрами можуть випромінювати надію. Західні богослови, що займаються так званим «богослов'ям травми», звертають увагу на феномен незавершеного страждання – травма подібна до ран воскреслого Христа, які залишаються в тілі [Rose-Moore, 2022]. Завдання Церкви – допомогти людині навчитися жити з цими ранами, інтегрувати свій досвід у нову історію життя, де біль трансформується через любов і підтримку спільноти.

Отже, християнська антропологія пропонує подвійний фокус у погляді на ПТСР. З одного боку, вона визнає глибину психологічної травми і не редукує її до чогось простого на кшталт «маловір'я» чи «покарання за гріхи». Церква вчить співчувати стражденим, а не звинувачувати їх у недостатній вірі. З іншого боку, богослов'я вказує на духовний вимір травми, адже війна ранив моральність та душу, кидає людину в кризу смислів. Тому і допомога повинна бути духовно орієнтованою, давати відповіді на питання сенсу страждання, прощення, провидіння Божого [Дудченко А., прот., 2023, с. 65]. Православне душпастирство розглядає наслідки війни не лише як психічну дисфункцію, а і як рану серця, що потребує духовного лікування. Як слушно зазначає православний етичний підхід, дискусія про війну має зважати не лише на категорії «справедлива війна чи пацифізм», але і на вплив війни на людську особистість та її відносини з Богом [Папаніколау, 2023, с. 50].

Іншими словами, центр уваги – сама людина, її поступ до спасіння, який може бути ускладнений чи деформований травматичним досвідом. Але церква вірить, що в Христі кожна зрана душа може знайти зцілення – через любов, спільноту, таїнства і поступове відновлення образу Божого всередині себе. Далі розглянемо, як на практиці поєднати психологічні й духовні методи задля такої реабілітації.

Комплексне розуміння ПТСР вимагає діалогу між психологією і богослов'ям. Психологічна наука дає нам клінічну картину розладу, механізми його виникнення та методи терапії.

Богослов'я ж привносить усвідомлення смислового виміру травми, моральних та духовних питань, які її супроводжують. Саме інтеграція цих двох перспектив дозволяє скласти цілісне бачення і виробити ефективні стратегії допомоги. У сучасній психотерапевтичній літературі дедалі більше говорять про духовно орієнтовану терапію травми, про необхідність врахування релігійних і екзистенційних потреб постраждалих [Larsen, Hopkins, Harris, 2025].

Досвід роботи з ветеранами показує, що для багатьох з них релігія та духовність є ключовими ресурсами подолання травми або навпаки – сферою, що також постраждала і потребує відновлення. Тому й психологи, і капелани визнають важливість співпраці. Вже згадана стигма звернення до психологів у військовому середовищі частково компенсується готовністю солдатів спілкуватися зі священником – капелан часто викликає більше довіри, асоціюється з моральною підтримкою. З іншого боку, священнослужителі усвідомлюють свої обмеження у клінічній сфері, тож активно вчать у психологів методів консультування. Таким чином формується своєрідний «тандем» душпастиря і психолога в справі допомоги травмованим [The Need for Trauma-Aware Spiritual Workers., 2025].

Як показує досвід українського війська, військові психологи та військові капелани доповнюють один одного, працюючи задля спільної мети – збереження ментального здоров'я воїнів. Згідно з результатами дослідження А. Маковського, між завданнями військового психолога і капелана є багато спільного, проте кожен привносить свої унікальні функції: капелан діє через релігійні практики і моральну підтримку, що підсилює суто психологічні методи. Капелан не замінює психотерапевта, але завдяки духовному впливу підсилює морально-психологічну стійкість бійців [Makovskiy, 2023, p. 86]. Психологи відзначають, що релігія виконує низку важливих функцій для людини: комунікативну (надає спільну мову і підтримку в громаді), регулятивну (моральні норми поведінки), інтегруючу (дає відчуття приналежності), світоглядну (пояснює сенс подій) та компенсаторну (допомагає впоратися з переживаннями). Усі ці аспекти задіяні в душпастирській діяльності військового капелана, коли він надає допомогу травмованим воїнам [Makovskiy, 2023, p. 87]. Тому психологічний аналіз ПТСР, доповнений богословським баченням, враховує як механізми стресу і страху, так і питання сенсу, провини, прощення, надії – те, чого не охоплюють медичні протоколи, але що надзвичайно важливе для «зцілення душі».

Розглянемо кілька ключових пунктів, де зустрічаються психологія і богослов'я у темі травми. Передусім це переживання провини і моральна травма. Багато ветеранів страждають не лише від страху чи флешбеків, а й від так званої моральної травми – глибокого почуття провини чи сорому за вчинки або бездіяльність на війні. Це може бути провинна того, хто вижив («чому живий я, а не він?»), або тягар за те, що довелося когось убити, навіть у справедливому бою. Секулярна психотерапія розробляє підходи до моральної травми, але інструментарій тут обмежений. Християнство ж має віковий досвід роботи з провинною – через покаяння і прощення. Таїнство Сповіді у цьому контексті набуває особливого значення. Недарма в умовах війни солдати тягнуться до сповіді перед ризиком загинути. «Сповідь перед боєм – найщиріша» [Копайгородський Є., свящ., 2025], – стверджує капелан Євгеній Копайгородський.

Через сповідь людина приносить свою провинну до Бога, отримує відпущення гріхів і звільнення від нестерпного тягаря. Звичайно, не всі переживання солдата підпадають під категорію гріха, але сам акт покаяння і молитви про милосердя зцілює душу, позбавляє паралізуючого сорому. Психологи підтверджують, що проговорення моральних дилем у безпечній атмосфері – необхідна умова для інтеграції травматичного досвіду. Капелан створює таке безпечне середовище, адже сповідь є конфіденційною, священник не осуджує, а співпереживає і наставляє, допомагаючи воїну знайти моральну цілісність після пережитого [Grimell, 2025]. За свідченнями самих військових, після щирої розмови зі священником (часом увінчаної таїнством Причастя) приходить полегшення: людина починає пробачати собі та приймати те, що сталося, відновлюючи зв'язок зі своїми глибинними цінностями.

Друга точка перетину психології та богослов'я – це втрата смислу та відновлення надії. Травма може зруйнувати базові переконання про світ як безпечний і справедливий. Для деяких вона стає екзистенційною порожнечою: все здається безглуздим, майбутнє – закритим, Бог – далеким. Психологи говорять про симптоми депресії, емоційне оніміння. Богослови бачать тут кризу надії та любові. Допомогти людині віднайти сенс – спільне завдання і психолога, і душпастиря. Ефективним виявляється звернення до нарративу – тобто пережиття своєї історії під новим кутом. Для віруючої людини таким новим кутом є перспектива віри. Усвідомлення, що Бог може звернути навіть найтяжче зло до добра (Рим. 8:28), що в Його задумі життя не

завершується відчаєм. Капелани відзначають, що часто найважче – це повернути людині здатність вірити в майбутнє [Копайгородський Є., свящ., 2025]. Один зі шляхів – вказати на приклади стійкості й переміни, які дає віра. Наприклад, читання біблійних псалмів може стати для травмованого воїна джерелом розради і поступового набуття внутрішньої рівноваги. Дослідник Семюел Тільмен наголошує, що молитва псалмами – перевірена християнська практика, котра допомагає пройти шлях від травми до стійкості. Регулярне молитовне занурення у Псалтир дає відчуття впорядкованості серед хаосу, людина переживає катарсис через висловлення болю в словах псалма і одночасно черпає сили з біблійних обітниць [Тільмен, 2023, с. 75].

Третій аспект перетину богослов'я та психології у площині травми – це боротьба із почуттям ізольованості. Травма робить людину самотньою у своєму болі. Ветерани часто скаржаться, що повернувшись додому, не відчують розуміння з боку оточення: суспільству важко уявити, через що вони пройшли. Це породжує фрустрацію, агресію або відчуження. Християнська громада може і повинна стати тим місцем, де колишній військовий чи постраждалий цивільний знову відчує себе прийнятим. Церква як спільнота має великий реабілітаційний потенціал: спільна молитва, братерське спілкування, участь у благодійних або церковних заходах допомагають людині вийти з ізоляції. Не випадково одна із перших порад психологів для тих, хто пережив травму, – не замикатися в собі. Як пишуть психотерапевти, важливо знайти можливість поділитися пережитим з тим, кому довіряєш [Сіренко, Кухарук, Фроленкова, 2023, с. 13].

Отже, цілісний підхід до подолання ПТСР включає як науково обґрунтовані психологічні методи (психотерапію, фармакотерапію за потреби, групову терапію тощо), так і духовно-пастирські практики (молитву, таїнства, душпастирське консультування, залучення до церковної громади). Сучасні дослідження наголошують на необхідності саме цілісного розуміння воєнної травми, яке інтегрує культурні, моральні і релігійні аспекти у систему допомоги. Лише врахувавши всю повноту людської особистості – і психологічну, і духовну – можна ефективно зцілювати «рани війни» [Grimell, 2025].

Священнослужитель, який опікується людьми з посттравматичним стресовим розладом, повинен діяти мудро і з любов'ю. Богослови-практики і християнські психологи виробили низку принципів, яких слід дотримуватися у душпастирській допомозі травмованим. Першочергово постраждалому потрібна

можливість виговоритися і бути почутим без осуду. Завдання священника – створити атмосферу довіри, уважно слухати, виявляючи співчуття. Дуже важливо не квапитися з порадами чи моралізаторством [Дудченко А., прот., 2023, с. 65].

Священник – не психолог і не психіатр, тому має усвідомлювати межі своєї компетентності. Якщо випадок важкий, слід делікатно порадити людині звернутися до спеціаліста. При цьому пастир продовжує духовну опіку, але визнає, що комплексна допомога буде ефективнішою. В ідеалі у парафії чи військовій частині має бути налагоджена співпраця між капеланом і психологом – тоді травмованого можна направити до знайомого, перевіреного фахівця, що зменшує недовіру. В українському війську нині саме так і організовано: капелани і психологи працюють у команді, доповнюючи один одного [Makovskiy, 2023, p. 87].

Травмований часто переживає хаотичні емоції – лють, горе, страх, провину. Їх потрібно вивільнити. Пастирські бесіди мають дозволяти людині висловити гнів, плакати, ставити важкі запитання, не отримуючи у відповідь осуду або шаблонних відповідей на кшталт «ти не повинен так відчувати». Наприклад, якщо боець каже: «я ненавиджу ворога і хочу помсти», – пряме засудження лише відштовхне його. Мудрий душпастир визнає цю емоцію як реальну і зрозумілу, а вже потім м'яко скеровує в конструктивне русло. До прикладу, пояснює різницю між праведним гнівом на зло і згубною злістю, що отруює душу. Емоційна розрядка – необхідний етап: лише проживши свої почуття, людина зможе поступово їх трансформувати [Горват, 2025, с. 136].

Пастирські відвідини поранених у шпиталі чи зустрічі з ветеранами на парафії обов'язково мають включати молитовний вимір. Спільна молитва – навіть коротка – привносить присутність Божу, яку сам душпастир, можливо, не може «дати» від себе. Треба враховувати, що людина у стані ПТСР часто має труднощі з концентрацією уваги, їй може бути складно самотійно молитись. Тому дуже цінним є, коли священник молиться вголос разом із постраждалими, вимовляючи за нього ті слова, які він сам поки не знаходить [Кришук, Карий, 2025, с. 356].

Нарешті, слід пам'ятати, що подолання ПТСР – це тривалий процес, інколи розтягнутий на роки. Душпастирське піклування теж має бути довготривалим. Священник мусить запастися терпінням і витримкою, не очікуючи швидких результатів. Можливі зриви, відступи назад – потрібно знову підтримувати і підбадьорювати. Добре, коли навколо людини вибудовується стала мережа підтримки: парафія, ветеранські організації,

сім'я, друзі. Священник може відігравати роль координатора чи натхненника цієї мережі, але не повинен нести весь тягар сам. Вигоряння капеланів – реальна проблема, про яку також варто дбати (пастирю слід мати духовне керівництво, самому регулярно брати відпочинок і відновлюватися духовно, аби ефективно допомагати іншим [Stavros, 2025]).

**Висновки.** Таким чином, Посттравматичний стресовий розлад унаслідок війни є складним феноменом, що вражає одночасно психіку, особистість і духовний стан людини. Аналіз проблеми з точки зору християнської антропології показує, що травма розглядається як рана цілісної особи, створеної для любові та єднання з Богом. Богословсько-психологічний підхід до ПТСР передбачає визнання як наукових фактів щодо симптомів і лікування, так і духовних потреб травмованих: потреби прощення, сенсу, надії, відчуття Божої присутності. Інтеграція зусиль священників і психологів є найбільш плідною стратегією допомоги. Західні дослідження і український досвід одностайно вказують на те, що духовні ресурси – віра, молитва, релігійна спільнота – значно підвищують ефективність реабілітації після травми. Військові капелани, діючи у полі культури та релігії, здатні адресувати морально-екзистенційні питання війни, доповнюючи роботу психологів у збереженні душевного здоров'я воїнів. З іншого боку, без надбань психології душпастирська опіка була б менш дієвою – сучасні знання про природу ПТСР допомагають Церкві адекватніше будувати своє служіння.

Кожне зусилля священника чи психолога, скероване на травмованого ближнього, продовжує спасительну місію Христа, який прийшов «щоб знайти і спасти те, що загинуло» (Лк. 19:10) і «щоб мали життя, і подостатком мали» (Ін. 10:10). В умовах російсько-української війни ці євангельські слова набули особливої актуальності, адже боротьба йде не лише за території, а й за душі людей. Пастирі та всі віряни Церкви покликані бути на передовій цієї невидимої боротьби – підтримуючи тих, хто на межі відчаю, перев'язуючи рани, повертаючи до життя. Як свідчить пережите українськими капеланами, Христос діє серед війни через руки і слова своїх слуг, захищаючи людську душу від остаточного падіння у темряву. Завдання академічної богословської спільноти – осмислити цей досвід і навчити наступні покоління служителів ще краще поєднувати мудрість науки та силу віри в служінні зцілення.

Посттравматичний стресовий розлад можна перемогти: за допомогою фахової терапії, людської підтримки і Божої бла-

годаті відбувається поступове відродження особистості. Через призму християнської антропології ми бачимо, що жодна травма не може остаточно знищити образ Божий у людині – він може затьмаритися, але не зникне. Завдання Церкви – допомогти людині знову побачити в собі цей образ і відновити його сяйво. Спираючись на Христове вчення і сучасні знання, Церква буде й надалі здійснювати богословсько-психологічне служіння зцілення, щоб український народ отримав повноту миру – зовнішнього і внутрішнього.

1. Асеева Ю. О., Аймедов К. В., Яцишина А. М., (2024), Визначення поняття ПТСР у військових: теоретичні основи, клінічні прояви та фактори ризику, *Ментальне здоров'я*, № 2, с. 8–17.
2. Вінтонів Ю., (2025), *На початку була темрява...* URL: <https://www.patriyarkhat.org.ua/statti-zhurnal/na-pochatku-bula-temriava/> (дата звернення: 12.09.25).
3. Горват А. М., (2025), Війна та посттравматичний стресовий розлад: механізми виникнення та підходи до лікування, *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, № 1, с. 132–138.
4. Дудченко А., (2023), Пастирська допомога людям із травмою, *Церква і суспільство*, № 2, с. 63–65.
5. Климчук В. О., (2016), Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії, *Наука і освіта: науково-практичний журнал*, № 5, с. 45–52.
6. Коваленко Г., прот., (2023), Богослов'я після Бучі і Маріуполя, *Церква і суспільство*, № 2, с. 38–40.
7. Копайгородський Є., свящ., (2025), *Сповідь перед боєм – найщиріша*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3969350-evgenij-kopajgorodskij-vijskovij-kapelan.html> (дата звернення: 14.10.25).
8. Крищук М., Карий І., (2025), Психологічні наслідки війни: ПТСР у цивільних та військових крізь призму релігійної віри та духовної підтримки, *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених*, Тернопіль, с. 354–358.
9. Назарець Л. М., Якимова Я. Л., (2021), Особливості прояву основних симптомів ПТСР, *Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток. Матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції*, Рівне: Рівненський інститут Університет «Україна», 12 квітня 2021, с. 120–127.
10. Папаніколау А., (2023), Аскетика і війна: спотворення і відтворення чесноти, *Церква і суспільство*, № 2, с. 50–62.
11. Прокоф'єва Л., (2022), Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану, *Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету*, № 57, с. 110–120.
12. Салюк М., Меркулов М., (2024), Психологічні особливості прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців, *Молодий вчений*, № 4 (128), с. 114–119.
13. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О., (2023), *Посібник з управління стресом та самопомогти під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників*, Київ: Центр громадського здоров'я, 69 с.

14. Тільмен С., (2023), Молитви за книгою Псалмів: від травми до стійкості, *Церква і суспільство*, № 2, с. 66–76.
15. Харитоновна Н., (2023), Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень, *Psychology Travelogs*, № 1, с. 167–189.
16. Egan D., (2025), *What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)?* URL: <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd> (дата звернення: 10.10.2025).
17. Grimell J., (2025), *Understanding Ukrainian military chaplains as defenders of the human soul*. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/sociology/articles/10.3389/fsoc.2025.1559023/> (дата звернення: 12.10.2025).
18. Larsen S. E., Hopkins S., Harris I., (2025), *Addressing Religious or Spiritual Dimensions of Trauma and PTSD*. URL: [https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/txessentials/spirituality\\_trauma](https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/txessentials/spirituality_trauma) (дата звернення: 10.10.2025).
19. Makovskyi A., (2023), *Military Chaplains' Provision of Psychological Assistance to Soldiers in Ukraine, Occasional Papers on Religion in Eastern Europe*, vol. 43, iss. 6, p. 84–93.
20. Rose-Moore W., (2022), *Hopelessness in the Wilderness of War*. URL: <https://www.csbvbristol.org.uk/2022/03/09/hopelessness-in-the-wilderness-of-war/> (дата звернення: 10.10.2025).
21. Stavros Dr. G., (2025), *Eastern Orthodox Clergy: An At-Risk Population*. URL: <https://publicorthodoxy.org/2020/11/19/clergy-at-risk> (дата звернення: 12.10.2025).
22. *The Need for Trauma-Aware Spiritual Workers in Public Institutions*. URL: <https://www.nyscg.org/blog/the-need-for-trauma-aware-spiritual-workers-in-public-institutions> (дата звернення: 12.10.2025).

- 
1. Asieieva Yu. O., Aimedov K. V., Yatsyshyna A. M., (2024), Vyznachennia poniattia PTSR u viiskovykh: teoretychni osnovy, klinichni proiavy ta faktory ryzyku, *Mentalne zdorovia*, № 2, s. 8–17. [In Ukrainian].
  2. Dudchenko A., (2023), Pastyrska dopomoha liudiam iz travmoiu, *Tserkva i suspilstvo*, № 2, s. 63–65. [In Ukrainian].
  3. Egan D., (2025), *What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)?* URL: <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd> (Access date: 10.10.2025). [In English].
  4. Grimell J., (2025), *Understanding Ukrainian military chaplains as defenders of the human soul*. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/sociology/articles/10.3389/fsoc.2025.1559023/> (Access date: 12.10.2025). [In English].
  5. Horvat A. M., (2025), Viina ta posttravmatychnyi stresovyi rozlad: mekhanizmy vynyknennia ta pidkhody do likuvannia, *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*, № 1, s. 132–138. [In Ukrainian].
  6. Kharytonova N., (2023), Posttravmatyчне zrostannia, yak osnova psykholohichnoho suprovodu veteraniv rosiisko-ukrainskoi viiny: ohliad doslidzhen, *Psychology Travelogs*, № 1, s. 167–189. [In Ukrainian].
  7. Klymchuk V. O., (2016), Posttravmatyчне zrostannia ta yak mozhna yomu spryiaty u psykhoterapii, *Nauka i osvita: nauково-praktychnyi zhurnal*, № 5, s. 45–52. [In Ukrainian].

8. Kopaihorodskiy Ye., sviashch., (2025), *Spovid pered boiem – naishchyrysha*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3969350-evgenij-kopajgorodskij-vijskovij-kapelan.html> (Access date: 14.10.25). [In Ukrainian].
9. Kovalenko H., prot., (2023), Bohoslovia pislia Buchi i Mariupolia, *Tserkva i suspilstvo*, № 2, s. 38–40. [In Ukrainian].
10. Kryshchuk M., Karyi I., (2025), Psykholohichni naslidky viiny: PTSR u tsyvilnykh ta viiskovykh kriz pryzmu relihiinoi viry ta dukhovnoi pidtrymky, *Osobysti i suspilstvo: psykosotsialni vymiry kovitalnoi vzaiemodii: Materialy III Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh*, Ternopil, s. 354–358. [In Ukrainian].
11. Larsen S. E., Hopkins S., Harris I., (2025), *Addressing Religious or Spiritual Dimensions of Trauma and PTSD*. URL: [https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/txessentials/spirituality\\_trauma](https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/txessentials/spirituality_trauma) (Access date: 10.10.2025). [In English].
12. Makovskiy A., (2023), Military Chaplains' Provision of Psychological Assistance to Soldiers in Ukraine, *Occasional Papers on Religion in Eastern Europe*, vol. 43, iss. 6, p. 84–93. [In English].
13. Nazarets L. M., Yakymova Ya. L., (2021), Osoblyvosti proiavu osnovnykh symptomiv PTSR, *Liudyna i suspilstvo: ekonomichnyi ta sotsiokulturnyi rozvytok. Materialy IX Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, Rivne: Rivnenskyi instytut Universytet «Ukraina», 12 kvitnia 2021, s. 120–127. [In Ukrainian].
14. Papanikolau A., (2023), Asketyka i viina: spotvorennia i vidtvorennia chesnoty, *Tserkva i suspilstvo*, № 2, s. 50–62. [In Ukrainian].
15. Prokofieva L., (2022), Psykholohichna model PTSR ta osoblyvosti korektsii v umovakh voiennoho stanu, *Naukovyi visnyk Izmailskoho derzhavnogo humanitarnoho universytetu*, № 57, s. 110–120. [In Ukrainian].
16. Rose-Moore W., (2022), *Hopelessness in the Wilderness of War*. URL: <https://www.csbvbristol.org.uk/2022/03/09/hopelessness-in-the-wilderness-of-war/> (Access date: 10.10.2025). [In English].
17. Saliuk M., Merkulov M., (2024), Psykholohichni osoblyvosti proiavu posttravmatychnoho stresovoho rozladu u viiskovosluzhbovtziv, *Molodyi vchenyi*, № 4 (128), s. 114–119. [In Ukrainian].
18. Sirenko T., Kukharuk O., Frolenkova O., (2023), *Posibnyk z upravlinnia stresom ta samodopomohy pid chas boiovykh dii ta u pisliavoiennyi period, spriamovanyi na medychnykh pratsivnykiv*, Kyiv: Tsentr hromadskoho zdorovia, 69 s. [In Ukrainian].
19. Stavros Dr. G., (2025), *Eastern Orthodox Clergy: An At-Risk Population*. URL: <https://publicorthodoxy.org/2020/11/19/clergy-at-risk> (Access date: 12.10.2025). [In English].
20. *The Need for Trauma-Aware Spiritual Workers in Public Institutions*. URL: <https://www.nyscg.org/blog/the-need-for-trauma-aware-spiritual-workers-in-public-institutions> (Access date: 12.10.2025). [In English].
21. Tilmén S., (2023), Molytvy za knyhoiu Psalmiv: vid travmy do stiikosti, *Tserkva i suspilstvo*, № 2, s. 66–76. [In Ukrainian].
22. Vintoniv Yu., (2025), *Na pochatku bula temriava...* URL: <https://www.patriyarkhat.org.ua/statti-zhurnalu/na-pochatku-bula-temriava/> (Access date: 12.09.25). [In Ukrainian].