

Назарій НИКОЛИН*
Nazarii NYKOLYN**

ORCID.org/0000-0002-9900-6247

протоієрей Олександр ТРОФИМЛЮК***
archpriest Oleksandr TROFYMLIUK****

УДК 261.4:2-42

DOI: 10.35332/2411-4677.2025.26.18

ORCID.org/0009-0007-8772-2338

БОГОСЛОВСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДУХОВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ ВОЄННОГО СТРЕСУ ПРАВОСЛАВНИМИ ХРИСТІЯНАМИ УКРАЇНИ

THEOLOGICAL-PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF SPIRITUALITY AS A RESOURCE FOR OVERCOMING WAR STRESS BY ORTHODOX CHRISTIANS OF UKRAINE

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Повномасштабна війна, розв'язана Росією проти України, спричинила не лише фізичні руйнування і людські втрати, але й глибокі психологічні травми у населення. Безперервний вплив бойових дій, повітряних тривог, втрати близьких, вимушене переміщення та життя в умовах небезпеки призводять до значного погіршення психічного стану людей.

Стаття присвячена богословсько-психологічному аналізу духовності як ресурсу подолання воєнного стресу православними християнами України в умовах російсько-української війни. Автор аналізує, яким чином духовне життя, віра, молитва, участь у богослужіннях та Таїнствах, а також душпастирська опіка Церкви сприяють збереженню психологічної стійкості, зціленню травматичного досвіду та формуванню внутрішнього миру. У статті досліджено

* Аспірант Київської православної богословської академії.

** Postgraduate student of the Kyiv Orthodox Theological Academy.

* Доктор наук із богослів'я, професор, професор кафедри церковно-практичних дисциплін Київської православної богословської академії.

** Doctor of Theology, Professor, Professor of the Department of Ecclesiastical and Practical Disciplines of the Kyiv Orthodox Theological Academy.

Поширюються явища хронічного стресу, тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних дисфункцій. Фахівці застерігають, що країна стоїть перед загрозою «епідемії» психологічних хвороб внаслідок війни. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже 10 мільйонів українців можуть потенційно страждати на психічні розлади через воєнні події [Three years of war., 2024]. Це свідчить про надзвичайну актуальність проблеми збереження та відновлення ментального здоров'я в умовах воєнного часу.

Водночас війна впливає і на духовно-моральний стан суспільства. Масштабні страждання і випробування нерідко породжують екзистенційні питання про сенс життя та справедливість подій, що відбуваються, і під тягарем горя віра багатьох людей може похитнутися або увійти в духовну кризу. З іншого боку, для значної частини українців саме релігійна віра та духовність стають головною опорою і джерелом надії під час воєнних лихоліть. Православні християни України, які становлять більшість віруючого населення країни, масово звертаються до молитви, церковних обрядів та Святого Письма у пошуках розради і зміцнення духу. Спостерігається тенденція зростання рівня релігійності: за соціологічними даними, близько четверті населення стали більш релігійними внаслідок російської агресії [Рівень релігійності., 2024]. Церква

взаємозв'язок духовності й психічного здоров'я, показано, що духовна віра виступає дієвим копінг-ресурсом у подоланні кризових станів, а релігійна спільнота забезпечує соціально-психологічну підтримку. Окрему увагу приділено поняттю агіотерапії – залученню святого виміру в процес зцілення особистості через досвід безумовної любові Бога. На основі праць українських і західних дослідників встановлено, що релігійна віра і духовність підвищують рівень стійкості, знижують прояви депресії, тривожності та посттравматичних розладів. У висновках обґрунтовано, що духовність є невід'ємним чинником психічного та суспільного відновлення, а діяльність Православної Церкви України виступає важливою складовою духовно-моральної стійкості народу.

Ключові слова:

Духовність, воєнний стрес, агіотерапія, молитва, копінг-стратегія, душпастирська опіка, психічне здоров'я, богословсько-психологічний аналіз, капеланство, духовна стійкість.

The article offers a rigorous theological-psychological analysis of spirituality as a resource for overcoming war-related stress among Orthodox Christians of Ukraine amid the Russian-Ukrainian war. Proceeding from the premise that armed conflict generates a complex spectrum of psychological burdens – heightened anxiety, depressive symptomatology, moral injury,

та священнослужителі відіграють помітну роль у підтримці морального духу українців, займаючись волонтерством, капеланським служінням, опікою над постраждалими. Отже, постає важлива наукова проблема – як духовність та релігійна віра можуть слугувати ресурсом для подолання воєнного стресу та збереження психічного здоров'я.

Варто додати, що в сучасній психологічній і богословській літературі діяльність Церков та релігійних спільнот, спрямовану на залучення духовного виміру до процесу лікування людської душі, визначають терміном агіотерапія. Йдеться про лікування святим, тобто про відновлення внутрішньої цілісності особистості через досвід безумовної Божої любові. Агіотерапія виходить із переконання, що людина є єдністю душі, тіла та духу, а тому зцілення не може обмежуватися лише психічною або тілесною сферою. Її завдання полягає у відкритті в людині святого – незнищеного і неповторного духовного начала, яке зберігає її гідність навіть у стані глибокої травми [Панько, Бегей, 2023, с. 33].

Актуальність цієї проблематики зумовлена як теоретичними, так і практичними потребами. З теоретичного боку, інтеграція богословського та психологічного підходів дозволяє глибше осмислити феномен духовності у екстремальних умовах, зрозуміти її вплив на особистість під час травматичних подій. Війна створює унікальний кон-

and post-traumatic stress – the study examines how spiritual life operationalizes protective mechanisms that sustain personhood and communal coherence. It focuses on the concrete practices that structure Orthodox religious experience: personal and common prayer, participation in liturgical worship, engagement in the Sacraments (especially Confession and the Eucharist), and pastoral care as exercised through chaplaincy, parish ministry, and spiritual conversations. These practices are analyzed as interconnected media of meaning-making, emotional regulation, and pro-social bonding that jointly contribute to resilience, facilitate the processing of traumatic memories, and foster an inner disposition of hope and peace. Special attention is given to hagiotherapy, understood as the inclusion of the sacred dimension in healing through the experienced reality of God's unconditional love; this approach underscores the anthropological unity of body, soul, and spirit, and frames recovery not merely as symptom reduction but as the restoration of personal integrity and dignity. Drawing on Ukrainian and Western scholarship in psychology, pastoral theology, and the science-of-religion interface, the article argues that religious faith and spirituality function as empirically plausible coping resources: they enhance meaning-focused appraisal, expand social support networks within parish communities, and mitigate avoidance and hyperarousal by stabilizing daily rhythms through liturgical time. The analysis further highlights the public role of the Orthodox Church of Ukraine in strengthening societal resilience

текст для дослідження взаємодії релігійного світогляду і механізмів психологічного подолання стресу. Практична значущість полягає у тому, що результати таких досліджень можуть бути використані для розробки програм реабілітації та психосоціальної підтримки населення, які б враховували духовний потенціал. Таким чином, дослідження духовності як ресурсу подолання воєнного стресу відповідає нагальним викликам сучасності та має міждисциплінарний характер, що поєднує знання психології, медицини та богослов'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема взаємозв'язку релігії, духовності та психічного здоров'я досліджується як в українському, так і в зарубіжному науковому дискурсі. Вітчизняні автори заклали підґрунтя для розуміння ролі релігії у психологічному благополуччі особистості. Зокрема, Н. Коструба у своїй статті теоретично обґрунтувала значення душпастирської опіки для пацієнтів, показавши, що релігійність людини позитивно корелює з низкою показників психічного здоров'я [Коструба, 2020]. Авторка узагальнила зарубіжні дослідження впливу релігійності на психіку і дійшла висновку, що релігія надає особистості важливі копінг-стратегії (стратегії подолання труднощів), забезпечує соціальну підтримку та надає подіям позитивного смислу.

І. Горохолінська у своїй праці проаналізувала функції релігії в сучасній Україні в умовах російсько-української війни. Дослідниця акцентує насамперед терапевтичну (компенсаторну) функцію релігії, тобто здатність релігійних практик зцілювати психоемоційні травми, а також культуротворчу та світоглядну функції – роль релігії у консолідації суспільства та формуванні цінностей в умовах випробувань [Горохолінська, 2023]. І. Луцан зосередив увагу на практичній діяльності священнослужителів Православної Церкви України під час війни. У своїй публікації він описує соціально значущі моделі служіння священників на тлі воєнних злочинів Росії, зокрема душпастирську опіку військових і мирних жертв війни, організацію гуманітарної допо-

by coordinating volunteer service, providing pastoral presence to the displaced and bereaved, and articulating a moral narrative that resists despair without trivializing suffering. The conclusion maintains that spirituality, rightly integrated into psychosocial assistance and rehabilitation, constitutes an indispensable factor in individual and collective recovery, while ecclesial ministry – far from being ancillary – forms a crucial component of the nation's spiritual and moral steadfastness during prolonged crisis.

Keywords: *Spirituality, war stress, hagiotherapy, prayer, coping strategies, pastoral care, mental health, theological-psychological analysis, chaplaincy, spiritual resilience.*

моги, підтримку переміщених осіб та інших уразливих груп [Луцан, 2024]. О. Скоряк та Л. Мунтян відзначають, що релігійно мотивоване волонтерство відіграє важливу роль у згуртуванні спільнот і наданні психологічної допомоги, що актуально для України в період війни [Мунтян, Скоряк, 2024].

Західні науковці також активно вивчають зв'язок християнської віри та ментального здоров'я. Зокрема, монографія А. Грея та К. Кука узагальнює досвід клінічної психології та богослов'я, демонструючи, що християнська духовність може виконувати терапевтичну функцію при лікуванні психічних розладів [Gray, Cook, 2023]. Г. Кьоніг – у своїх оглядових працях дійшов висновку, що в більшості випадків релігійність асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя та ефективнішим подоланням стресу [Koenig, 2012]. У дослідженні М. Лі зазначено, що військовослужбовці, які зберегли релігійну віру, частіше демонструють ознаки посттравматичного зростання (особистісного зростання після травми), ніж ті, хто не має віри [Пейтнер, 2023]. Отже, аналіз наукових джерел свідчить про наявність ґрунтовної бази знань щодо позитивного потенціалу релігії у сфері подолання стресу і травми. Водночас питання залишається далі актуальним і потребує поглибленого дослідження з урахуванням сучасних воєнних реалій України.

Метою статті є богословсько-психологічний аналіз духовності як ресурсу подолання воєнного стресу православними християнами України. Це передбачає розкриття подвійної – духовної і психологічної – природи феномену стійкості віруючої особистості перед обличчям війни. Задекларована мета конкретизується через такі **завдання**: 1) охарактеризувати основні психологічні наслідки воєнного стресу та їхній вплив на духовну сферу особистості; 2) дослідити, яким чином духовність (віра та релігійний світогляд, духовні практики) сприяє подоланню травматичного досвіду і збереженню психічного здоров'я; 3) проаналізувати роль Православної Церкви та її душпастирської діяльності у підтримці стійкості вірян під час війни; 4) виокремити основні духовні практики (молитва, богослужіння, сповідь, причастя, душпастирська бесіда) та пояснити їхній терапевтичний вплив на особистість у стані стресу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Війна як екстремальна ситуація ставить людську психіку в умови граничного напруження. На індивідуальному рівні це проявляється у реакціях «бий або біжи», постійній тривожності, порушеннях сну, емоційній нестабільності. У багатьох учасників бойових дій

та цивільних жертв війни формується комплекс травматичних переживань: нав'язливі спогади про жахіття, почуття страху, горя, гніву [Клочков, 2023, с. 68]. Втрата домівки, рідних, свідчення жорстокості та смерті можуть призводити до так званої «духовної травми» – кризи світогляду та віри. Людина починає ставити питання: «Чому Бог дозволив це зло? У чому сенс страждань?». Такі екзистенційні питання є природною реакцією на глибокий стрес, проте без знаходження відповіді вони здатні посилити відчай і пустоту. У психології відомий феномен моральної травми – стан, що виникає, коли особистість стикається з досвідом, який суперечить її базовим моральним цінностям і віруванням [Козігора, 2022, с. 21]. Війна часто стає джерелом моральної травми. Військові можуть відчувати провину за вимушене насильство, цивільні – за те, що вижили, втративши інших, або за вчинки, продиктовані інстинктом самозбереження. Ця духовно-моральна складова страждання потребує особливо делікатного підходу, адже вона виходить за межі суто психофізіологічних механізмів стресу і торкається глибинних світоглядних основ особистості.

Саме у площині моралі і сенсу криється ключ до зцілення. Дослідження свідчать, що наявність стійкої системи цінностей і віри значно підвищує психологічну резильєнтність – здатність долати негаразди без руйнування особистості [Gray, Cook, 2023, р. 88]. Релігійна духовність пропонує людині готові відповіді на питання сенсу страждання і справедливості. З погляду християнства, страждання може мати спасенний сенс, випробування – зміцнювати віру, а смерть не є остаточним знищенням, бо є надія на воскресіння і вічне життя. Така смислотворча функція духовності особливо важлива у воєнний час. Наприклад, солдати, що інтерпретують свої втрати і біль через призму релігійних смислів (жертвність заради ближніх, боротьба зі світовим злом), легше переносять травму і менше схильні до відчаю. Релігійні переконання допомагають перекодувати травматичний досвід у прийнятну форму, адже замість хаотичного жахіття людина бачить у ньому частину більшого Божого плану або випробування віри [Коструба, 2020, с. 114]. Це знижує рівень дистресу і захищає від розвитку депресії чи суїцидальних настрів. Як зауважує Коструба, релігія надає людині так звані «копінг-стратегії» – когнітивні та поведінкові моделі подолання складних життєвих ситуацій, які включають звернення по допомогу до Вищої сили, переосмислення негативних подій у позитивному руслі, покладання надії на Божу милість [Коструба,

2020, с. 116]. Одним із центральних компонентів такої стратегії є надія – фундаментальне відчуття, що майбутнє може бути кращим, незважаючи на теперішні біди. Християнська надія ґрунтується на вірі в Божу любов і промисел, і вона протилежна відчаю, який лежить в основі суїцидальних імпульсів та важких депресивних станів. Таким чином, духовність виконує функцію внутрішнього «буфера» між травмою і психологічним розладом, посилюючи в людині позитивні переживання, такі як упевненість, мир у серці, прощення, та нейтралізуючи руйнівні емоції страху і провини [Koenig, 2012, p. 15].

Окрім смислотворчої складової, релігія забезпечує ще й потужний соціальний ресурс для тих, хто страждає від війни. Церква – це спільнота, яка згуртовує людей на ґрунті спільної віри і цінностей. Парафіяни часто стають для одне одного «духовною родиною», де можна отримати співчуття, пораду і конкретну допомогу. Під час війни церковні громади в Україні розгорнули широку діяльність: при храмах працюють центри допомоги біженцям, пункти збору гуманітарної допомоги, волонтерські ініціативи для підтримки військових. Таке колективне служіння не лише полегшує страждання нужденних, але й позитивно впливає на самих волонтерів. Як відзначають дослідники, волонтерська діяльність є формою терапії: допомагаючи іншим, людина відчуває свою корисність, долає почуття безпорадності та соціальної ізоляції [Мунтян, Скоряк, 2024, с. 108]. Віруючі волонтери часто керуються заповіддю любові до ближнього, що надає їхнім зусиллям високого морального змісту. Альтруїзм, підтриманий вірою, підвищує рівень позитивних емоцій (радості від зробленого добра, вдячності, натхнення) і зменшує вплив травматичних спогадів. До того ж, участь у спільній церковній справі зміцнює відчуття єдності – людина розуміє, що вона не самотня у своїй біді, поруч є «тіло Христове», вся громада, яка прийде на допомогу. Соціальна підтримка є одним з найважливіших факторів психологічної стійкості під час стресу: наявність друзів чи одновірців, готових вислухати і підставити плече, значно знижує ризик розвитку ПТСР [Колк, 2024, с. 521]. Релігійні спільноти надають саме такий підтримуючий соціальний каркас – тут люди можуть разом молитися, обмінюватися переживаннями, практикувати взаємодопомогу. Наприклад, у православних парафіях України проводяться колективні молитви за військових і мир, зустрічі взаємопідтримки під керівництвом священника чи церковного психолога. Така еkleзіальна те-

рапія допомагає зняти відчуття ізольованості у стражданні, породжує дух солідарності та спільної надії. І. Горохолінська підкреслює, що під час війни посилюється культуро- та націєтворча роль релігії: спільна віра і молитва інтегрують суспільство, додають йому внутрішньої єдності перед обличчям ворога [Горохолінська, 2023, р. 110]. Отже, духовність виконує не лише особистісно-терапевтичну, а й широку соціально-консолідаційну функцію, яка опосередковано сприяє психічній стійкості цілих спільнот.

Конкретні духовні практики православного християнства виконують роль своєрідних «ліків» для зраненої душі в часи війни. Розглянемо основні з них і їхній духовно-психологічний ефект. Індивідуальна та спільна молитва є найпоширенішою реакцією віруючої людини на небезпеку. Під час обстрілів багато українців моляться – просять Бога про захист, про порятунок своїх близьких, про припинення війни. Психологічно акт молитви зменшує відчуття безсилля перед загрозою. Людина перестає фокусуватися лише на своїх страхах і звертає свою увагу до Всемогутнього, що здатний втрутитись у ситуацію [Сіданіч, 2022, с. 243]. Це породжує суб'єктивне відчуття контролю: хоча безпосередньо контролювати перебіг війни молільник не може, він вірить, що Бог почує його прохання, а отже не все втрачено і є надія на позитивні зміни [Koenig, 2012, р. 14]. Молитва також діє заспокійливо на фізіологічному рівні – уповільнюється пульс, нормалізується дихання, як і при медитації. Віра ж надає цій практиці додаткового сенсу: людина відчуває реальний діалог зі Всевишнім, що її слухає. Завдяки цьому зменшується тривожність, можна «відпустити» ситуацію, довіривши її Божим рукам. Один із західних психологів зазначає, що молитва виконує для багатьох пацієнтів з тривожними розладами роль природного транквілізатора – після молитви вони відзначають зниження рівня страху, полегшення на душі [Gray, Cook, 2023, с. 128].

Важливе значення має відвідування церковних богослужінь, участь у Таїнствах сповіді та причастя. Літургія об'єднує вірян у спільній молитві та прославленні Бога. Під час війни відвідування храму дає відчуття безпечного простору, де панує мир і любов, контрастного до хаосу довкола [Синій, 2024, с. 112]. У храмі людина символічно «виходить» зі страшної реальності війни і занурюється у священний час і простір, де звучать молитовні співи, священник виголошує слова Євангелія про мир, про перемогу добра над силами зла. Це надає потужний терапевтичний ефект: знижується рівень накопиченого стре-

су, віруючий психологічно відновлюється, набирається сил [Панько, Бегей, 2023, с. 33].

Відвідування храму пов'язане з покращенням душевного стану, що пояснюється як підтримкою громади, так і позитивним впливом молитви та проповіді на свідомість. Сповідь виконує важливу роль при моральних травмах. Солдати, які на війні змушені були вбивати чи бачили смерть, нерідко відчують глибоку провину, внутрішню нечистоту. Можливість виговоритися перед священником, відкрити свої гріхи й болі, а головне – отримати від нього засвідчення Божого прощення, діє надзвичайно полегшуюче [Gray, Cook, 2023, с. 301]. Сповідь подібна до психотерапевтичної техніки катарсису, коли пацієнт звільняється від гніту таємниці та сорому, промовивши проблему в безпечній обстановці. У випадку Таїнства каяття ця обстановка доповнюється містичним виміром: віруючий вірить, що через священника Бог прощає йому гріхи, «очищує» душу. Внаслідок цього зникають нестерпні докори сумління, людина може пробачити саму себе [Пейтнер, 2023, с. 36].

Євхаристія надає віруючому глибоке відчуття єднання з Богом та духовної підтримки. Для православних християн причастя є джерелом благодаті – Божественної енергії, що зцілює і зміцнює душу і навіть тіло. Учасники літургії часто свідчать, що після причастя відчувають великий мир і радість. Під час війни причастя набуває ще більшого значення: багато людей перед відправкою на фронт чи після пережитого обстрілу поспішають до храму, аби причаститися. Це дає їм відчуття захищеності Божою присутністю, додає мужності. З психологічного погляду, участь у сакральному ритуалі, що символізує перемогу життя над смертю, сприяє подоланню смертельного жаху і утверджує в людині життєствердне начало [Пейтнер, 2023, с. 36].

Особливою ланкою, що поєднує духовну та психологічну допомогу, є душпастирське консультування – індивідуальні бесіди віруючого зі священнослужителем. Під час війни потреба людей «виговоритися» про свій біль є надзвичайно великою, і часто саме священник виступає в ролі порадника і розрадника. До нього звертаються з питаннями, які поєднують морально-духовний і психологічний аспекти: як пережити втрату дитини, як побороти ненависть до ворогів, чи може Бог пробачити вбивство на війні тощо. Священнослужитель, маючи богословську освіту і духовний досвід, допомагає інтерпретувати ці ситуації в світлі віри. Він дає людині надію, вказує на приклади святих, на обітниці Святого Письма про те, що Бог близький

до скорботних серцем. Така бесіда може включати і елементи психологічної роботи: активне слухання, емпатію, нормалізацію почуттів, поради щодо щоденного режиму, технік заспокоєння (наприклад, читати певні молитви під час панічних атак) [Панько, Бегей, 2023, с. 33].

В Україні інститут капеланства лише набирає обертів, але вже нині сотні священників різних конфесій несуть службу як у Збройних Силах, так і в госпіталях та волонтерських центрах. Вони виконують подвійну роль – духовного наставника і морально-психологічного підтримувача. Праця капелана включає спільну молитву з військовими, особисті бесіди, присутність поруч у небезпеці (розділення «окопної правди» життя), допомогу сім'ям загиблих. Все це значно полегшує емоційний тягар воїнів. Н. Коструба підкреслює, що присутність священника у медичних закладах сприяє покращенню самопочуття пацієнтів, зниженню інтенсивності симптомів та навіть впливає на прийняття рішень на межі життя і смерті [Коструба, 2020, с. 126]. Аналогічно, присутність капелана на полі бою чи в госпіталі надає пораненим і хворим відчуття духовної опіки, допомагає легше переносити страждання, бути в примиренні із собою і Богом.

Православна Церква України як найбільша конфесія країни відіграє помітну суспільну роль в умовах війни. ПЦУ чітко засудила російську агресію як зло і закликала вірян обороняти Батьківщину. Така однозначна духовна позиція надала моральної легітимації захисникам – воювати проти агресора є справою праведною і навіть проявом жертвовної любові до народу. На практичному рівні Церква активно залучена до підтримки як військових, так і цивільного населення. Церква організувала при храмах укриття та центри гуманітарної допомоги, священники прихистили тисячі біженців, забезпечуючи їм і матеріальну, і духовну підтримку [Луцан, 2024, с. 90].

У прифронтових районах капелани та парафіяльні священники часто ризикують життям, доправляючи гуманітарні вантажі, евакуюючи мирних жителів, провідуючи знедолених. Церква стала простором, де люди можуть відчути суспільну підтримку їхнього подвигу та знайти розраду для свого горя. Крім того, богослови ПЦУ ведуть просвітницьку діяльність, пояснюючи в проповідях і медіа, як боротися з ненавистю, як зберегти людяність під час війни, як зміцнити віру у перемогу добра. Ці меседжі сприяють гуманітарній безпеці – формуванню стійкого, згуртованого суспільства, яке не падає духом навіть перед лицем затяжної війни [Луцан, 2024, с. 90].

Можна стверджувати, що духовність стала одним з наріжних каменів української стійкості: поряд з військовою міццю та волею до свободи, саме віра в Бога, у правоту справи, у перемогу світла над темрявою утримує націю від морального виснаження. Богословсько-психологічний аналіз показує тісний зв'язок між духовним станом суспільства і його здатністю долати травматичні обставини. Духовність, підтримана інституційно, через діяльність Церкви та особисто, через віру кожного, реально перетворюється на ресурс національної стійкості.

Висновки. Таким чином, комплексний аналіз дозволяє зробити висновок, що духовність та релігійна віра православних християн України є важливим ресурсом для подолання воєнного стресу. Війна спричинює масштабні психологічні потрясіння, але водночас пробуджує духовний потенціал, закладений у релігійній традиції. Духовність проявляється як здатність особистості знаходити вищий зміст у стражданнях, черпати надію з віри, спиратися на молитовний зв'язок з Богом і солідарність церковної спільноти. Під впливом релігійних переконань руйнівний вплив травматичних подій пом'якшується: віруючі отримують, як виражаються психологи, ефективні копінг-стратегії, переживають травму не як безглуздий хаос, а як частину духовної боротьби, що може привести до зростання душі. Статистика та досвід інших країн підтверджують, що серед практикуючих вірян вищий рівень психологічної стійкості і посттравматичного зростання порівняно з тими, хто не має віри. В Україні мільйони людей молитовно протистоять агресії, поєднуючи народну мужність із глибокою духовністю. Особливо важливою є роль Церкви та її служителів, яка активно діє на ниві подолання наслідків війни: їхнє служіння наповнює суспільство любов'ю, милосердям, підтримкою слабких і страждених. Це не лише допомагає конкретним людям пережити горе, а й зміцнює моральний дух всього народу.

Зіставлення богословських і психологічних підходів до проблеми показує, що духовність православних християн України стала тим невидимим щитом, який допомагає вистояти під ударами війни. Спираючись на віру, українці не лише захищають свою землю, а й бережуть власну душу від руйнування. Навіть у найтемніші часи духовність освітлює шлях, нагадуючи, що попри всі жахіття існує вища любов і надія, які дають сили жити далі та наближати мир.

1. Горохолінська І., (2023), «Візуалізація» соціальних функцій релігії через оптику війни, *Культурологічний альманах*, 3, с. 106–111.
2. Клочков В., (2023), *Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: метод. посібник*, Київ: НДЦ ПП ЗС України, 337 с.
3. Козігора М. А., (2022), Прояви симптомів моральної травми у військово-вослужбовців та цивільного населення під час війни, *Науковий вісник ХДУ*, № 2, с. 20–27.
4. Колк ван дер Б., (2024), *Тіло веде лік. Як залишити психотравми в минулому*, Харків: Віват, 624 с.
5. Коструба Н. С., (2020), Психічне здоров'я і релігія: роль душпастирської опіки в медичних закладах, *Теорія і практика сучасної психології*, т. 1, № 1, с. 112–117.
6. Луцан І., (2022), Практичні моделі соціально значущої діяльності священнослужителів Православної Церкви України в умовах воєнних злочинів росії проти України (на прикладі західного регіону країни), *Освітній дискурс: збірник наукових праць*, голов. ред. О. П. Кивлюк, Київ: ТОВ «Науково-інформаційне агентство «Наука-технології-інформація», випуск 41 (7–9), с. 86–99.
7. Мунтян Л. Я., Скоряк О. І., (2024), Волонтерство як форма соціально-психологічної допомоги в Україні, *Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції*, Миколаїв, с. 105–111.
8. Панько О. І., Бегей С. С., (2023), Соціальна робота церков та релігійних організацій в умовах війни в Україні, *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*, т. 15, № 2, с. 29–39.
9. Пейтнер Х., (2023), Реінтеграція та анамнез: богословські інструменти для подолання кривди воєнного часу, *Богословські роздуми*, № 21, с. 25–39.
10. Рівень релігійності, довіра до Церкви, конфесійний розподіл та міжцерковні відносини в українському суспільстві. *Центр Разумкова*. URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/riven-religiinosti-dovira-do-tserkvy-konfesiinyi-rozpodil-ta-mizhtserkovni-vidnosyny-v-ukrainskomu-suspilstvi-lystopad-2024r> (дата звернення: 01.11.25).
11. Синій В., (2024), Проповідь в умовах війни: нові місіологічні завдання, *Богомисліє: літературно-богословський альманах*, т. 34, № 2, с. 108–131.
12. Сіданіч І. А., (2022), Духовні висновки у сфері освіти в умовах війни та в поствоєнний період, *Публічне управління в умовах війни і в поствоєнний період в Україні. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції*, Київ, т. 2, с. 241–245.
13. Gray A. J., Cook C. H., (2023), *Christianity and mental health*, Oregon: Hyperion, 349 p.
14. Koenig H. G., (2012), Research on religion, spirituality, and mental health, *International Scholarly Research Notices*, vol. 1, iss. 1, p. 3–33.
15. Three years of war: rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation, *World Health Organization*. URL: <https://www.oikoumene.org/news/churches-respond-to-growing-humanitarian-needs-in-ukraine-and-bordering-countries> (дата звернення: 10.10.2025).

-
1. Gray A. J., Cook C. H., (2023), *Christianity and mental health*, Oregon: Hyperion, 349 p. [In English].

2. Horokholinska I., (2023), «Vizualizatsiia» sotsialnykh funktsii religii cherez optyku viiny, *Kulturolohichniy almanakh*, 3, c. 106–111. [In Ukrainian].
3. Klochkov V., (2023), *Zbirnyk standartiv psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: metod. posibnyk*, Kyiv: NDTs HP ZS Ukrainy, 337 s. [In Ukrainian].
4. Koenig H. G., (2012), Research on religion, spirituality, and mental health, *International Scholarly Research Notices*, vol. 1, iss. 1, p. 3–33. [In English].
5. Kolk van der B., (2024), *Tilo vede lik. Yak zalyshyty psykhotravmy v mynulomu*, Kharkiv: Vivat, 624 s. [In Ukrainian].
6. Kostruba N. S., (2020), Psykhichne zdorovia i relihiia: rol dushpastyrskoi opiky v medychnykh zakladakh, *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, t. 1, № 1, s. 112–117. [In Ukrainian].
7. Kozihora M. A., (2022), Proiavy symptomiv moralnoi travmy u viiskovosluzhbovtziv ta tsyvilnoho naseleння pid chas viiny, *Naukovyi visnyk KhDU*, № 2, c. 20–27. [In Ukrainian].
8. Lutsan I., (2022), Praktychni modeli sotsialno znachushchoi diialnosti sviashchennosluzhyteliv Pravoslavnoi Tserkvy Ukrainy v umovakh voiennykh zlochyniv rosii proty Ukrainy (na prykladi zakhidnoho rehionu krainy), *Osvitnii dyskurs: zbirnyk naukovykh prats*, holov. red. O. P. Kyvliuk, Kyiv: TOV «Naukovo-informatsiine ahentstvo «Nauka-tekhnohohii-informatsiia», vypusk 41 (7–9), s. 86–99. [In Ukrainian].
9. Muntian L. Ya., Skoriak O. I., (2024), Volonterstvo yak forma sotsialno-psykholohichnoi dopomohy v Ukraini, *Materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, Mykolaiv, c. 105–111. [In Ukrainian].
10. Panko O. I., Behei S. S., (2023), Sotsialna robota tserkov ta relihiinykh orhanizatsii v umovakh viiny v Ukraini, *Filosofii ta politolohiia v konteksti suchasnoi kultury*, t. 15, № 2, s. 29–39. [In Ukrainian].
11. Peitner Kh., (2023), Reintehratsiia ta anamnez: bohoslavski instrumenty dlia podolannya kryvdy voiennoho chasu, *Bohoslovski rozdumy*, № 21, s. 25–39. [In Ukrainian].
12. Riven relihiinosti, dovira do Tserkvy, konfesiinyi rozpodil ta mizhtserkovni vidnosyny v ukrainskomu suspilstvi. *Tsentr Razumkova*. URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/riven-relihiinosti-dovira-do-tserkvy-konfesiinyi-rozpodil-ta-mizhtserkovni-vidnosyny-v-ukrainskomu-suspilstvi-lystopad-2024r> (Access date: 01.11.25). [In Ukrainian].
13. Sidanich I. L., (2022), Dukhovni vysnovky u sferi osvity v umovakh viiny ta v postvoiennyi period, *Publichne upravlinnia v umovakh viiny i v postvoiennyi period v Ukraini. Materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, Kyiv, t. 2, s. 241–245. [In Ukrainian].
14. Synii V., (2024), Propovid v umovakh viiny: novi misiologichni zavdannya, *Bohomysliie: literaturno-bohoslovskiy almanakh*, t. 34, № 2, s. 108–131. [In Ukrainian].
15. Three years of war: rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation, *World Health Organization*. URL: <https://www.oikoumene.org/news/churches-respond-to-growing-humanitarian-needs-in-ukraine-and-bordering-countries> (Access date: 10.10.2025). [In English].