

УДК 355.133:159.9 (477)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.7>

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ З ЛАВ ЗСУ ТА ІНШИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ

Михайло Цимбалюк

*Комітет Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів
вул. Михайла Грушевського, 5, м. Київ, Україна, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

Наталія Жигайло

*Львівський національний університет імені Івана Франка
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Стаття присвячена вивченню психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, зумовлена зміною умов їх життєдіяльності та відсутністю попередньої психологічної підготовки до відповідних життєвих змін.

Висвітлено питання забезпечення адаптації до нових умов життя у цивільному соціумі, а також збереження та відновлення їх психічного здоров'я, що дозволить приносити користь суспільству й родині.

Під час несення служби у кадрових військовослужбовців спостерігались постійні перевантаження та відбувалось накопичення стресів, психотравм, пов'язаних з виконанням службових завдань. Невизначеність, зумовлена зміною життєдіяльності, породжують негативні емоції, перенапругу фізичних і психічних функцій та, як результат, деструкцію діяльності. Усе це провокує виникнення негативних психоемоційних станів, порушення психічного здоров'я.

За таких обставин особливої уваги потребують питання, що стосуються подолання негативних наслідків несення служби, відновлення психічної рівноваги та працездатності демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, формування їх життєвої перспективи та стимулювання особистісного росту, формування правильного розуміння та адекватної реакції на проблеми (професійні, особистісні, сімейні тощо), пов'язані з перехідним періодом життя тощо.

З метою збереження психічного здоров'я демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, нами запропоновано цілісну програму підвищення рівня психологічної стійкості та умов адаптації. Надано практичні рекомендації щодо шляхів формування соціально-психологічної адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.

Ключові слова: психологічна адаптація, посттравматичний синдром, реінтеграція, ретравматизація, демобілізовані з лав ЗСУ, Збройні Сили України, учасники бойових дій.

Актуальність дослідження. Повномасштабне вторгнення росії на територію України та його наслідки висунуло на порядок денний питання подальшої наукової розробки теоретичних і прикладних аспектів проблеми адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань до цивільного життя. Як свідчать практика та наукові дослідження, далеко не кожен ветеран спроможний швидко і без особливих психологічних травм адаптуватись до нової соціальної ситуації, свого нового статусу, а це, безумовно, позначається не лише на самопочутті демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових

формувань, але й на якості життя, взаєминах з рідними, на їхній поведінці, вчинках та особистісному становленні загалом.

Різні аспекти проблеми адаптації були предметом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних вчених (Ф. Александер, Р. Бенедикт, Дж. Даллард, М. Мід, Н. Міллер, Р. Сірс, Т. Френч), проте й досі відсутній єдиний погляд на саму сутність даного поняття. Досить неоднозначно визначаються критерії виміру рівнів адаптивності, умови та психологічні механізми прискорення даного процесу, недостатньо з'ясовані зовнішні та внутрішні чинники адаптації, а також питання про те, як впливають індивідуально-психологічні та особистісні характеристики суб'єкта на особливості його адаптації, зокрема, демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань до цивільного життя тощо.

Аналіз останніх досліджень. Теоретико-методологічну основу дослідження склали: системно-діяльнісна парадигма в дослідженнях психічного (О.Леонт'єв, О.Асмолов), в дослідженнях різних аспектів виховання особистості (Г.Балл, М.Боришевський, Г.Костюк, С.Максименко, В.Семиченко); про роль емоцій в психічній регуляції (П.Анохін, В.Калін, О.Чебикін); про особливості саморегуляції (М.Боришевський, М. Савчин, В. Москалець, Т. Хомуленко, О. Шевяков); уявлення про детермінованість процесу професійного становлення особистості рівнем сформованості професійно-значущих якостей (О. Бондаренко, А.Петровський, В.Семиченко, Т.Яценко); уявлення про адаптацію як форму соціальної активності особистості (С.Максименко В.Семиченко, Т.Яценко, М. Цимбалюк, Н. Жигайло) тощо.

Виклад основного матеріалу. Демобілізований з лав ЗСУ та інших військових формувань російсько-української війни це, в переважній більшості, особа молодого працездатного віку – близько 30-45 років, що може бути представником будь-якої сфери зайнятості або займається волонтерством. Актуальним є питання аналізу адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань до цивільного життя. У нашому дослідженні ми актуалізували існуючі потреби ветеранів, а також дослідили психологічні умови щодо шляхів формування соціально-психологічної адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.

Демобілізовані з лав ЗСУ та інших військових формувань здебільшого перебувають у стані посттравматичного стресового синдрому, що є важкий психічний стан, різновид тривожного розладу (неврозу), який виникає в результаті поодинокі або повторюваної психотравмуючої ситуації. Реінтеграція – адаптації окремих індивідів (або населення окремих територій), що опинилися у певних соціальних, соціально-політичних, соціально-економічних умовах, які ускладнюють або унеможливають їх участь у суспільному житті держави як повноцінних членів; передбачена нормативними актами держави, різноманітна допомога у набутті звичного для особи соціального статусу. Ретравматизація – це усвідомлене чи неусвідомлене нагадування про пережиту травму, яке приводить до відкриття старих емоційних ран та повторного переживання початкового травматичного досвіду.

Сили оборони України - Збройні Сили України, а також інші утворені відповідно до законів України військові формування, правоохоронні та розвідувальні органи, органи спеціального призначення з правоохоронними функціями, на які Конституцією та законами України покладено функції із забезпечення оборони держави.

Учасники бойових дій – особи, які брали участь у виконанні бойових завдань по захисту Батьківщини у складі військових підрозділів, з'єднань, об'єднань всіх видів і родів військ Збройних Сил діючої армії (флоту), у партизанських загонах і підпіллі та інших формуваннях як у воєнний, так і у мирний час⁷.

Метою нашого дослідження є виявлення факторів, які сприяють адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань до цивільного життя, зокрема, до

отримання ними соціальних послуг та яким чином ветерани сприймають повагу до них через якість цих послуг.

Для досягнення мети, нами було сформовано такі завдання:

- визначити ключові проблеми та перешкоди, з якими стикаються ветерани при отриманні послуг за такими напрямками як: медичне обслуговування, оформлення та використання пільг, працевлаштування;
- за рахунок думок учасників фокус-груп сформувати загальну оцінку ефективності державної політики підтримки ветеранів в Україні;
- з'ясувати, як саме учасники бойових дій сприймають повагу до них як до ветеранів; які прояви поваги та неповаги зауважують на сьогодні в українському суспільстві;
- визначити теми та питання, що є підґрунтям для можливих внутрішньо суспільних конфліктів та протиріч за участі ветеранів;
- охарактеризувати потенціал політичної діяльності ветеранів в Україні: переваги та недоліки залучення ветеранів у виборчі процеси.

Державна ветеранська політика (Державна політика соціального захисту ветеранів війни) є комплексною та передбачає різноманітні пільги в системі охорони здоров'я, у сфері матеріальної підтримки та оподаткування, в системі освіти, у сфері зайнятості населення, а також житлові пільги та інші пільги.

Пільги у системі охорони здоров'я передбачають відновлення фізичного та психічного здоров'я демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань й включають в себе психологічну реабілітацію, фізичну реабілітацію, протезування, санаторно-курортне лікування, безоплатне одержання ліків. Надання пільг в цій сфері регулюється численними нормативно-правовими актами та забезпечується різними державними органами у системі центральних органів виконавчої влади. У 2023 році має завершуватись «Державна цільова програма з медичної, фізичної реабілітації та психосоціальної реадaptaції...» (далі – програма), координатором якої є Міністерство ветеранів України. До замовників (виконавців) програми належать Мінветеранів, МОЗ, Міноборони, МВС та інші. Програма включає в себе охоплення ветеранів та ветеранок послугами із психологічної реадaptaції, з медичної та фізичної реабілітації та заходами професійної реадaptaції, спрямованими на стимулювання можливостей учасників (у тому числі проходження професійної підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації). Необхідною складовою реалізації програми було аналітичне та методичне забезпечення проведення реабілітації та реадaptaції, в тому числі розроблення та впровадження стандартів надання таких послуг. Одним з етапів відновлення психофізіологічного стану та реадaptaції ветеранів мало бути запровадження декомпресії. На думку Міністерства у справах ветеранів запровадження програми без системного бачення надання психологічної допомоги цільовій групі як комплексу послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що надаються на основі принципу багаторівневості і покрокового підходу не забезпечило очікуваного результату.

Саме тому Міністерство ветеранів запропонувало удосконалити державне регулювання надання психологічної допомоги ветеранам шляхом прийняття Постанови Кабінету Міністрів України «Про деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни та членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту».

В Україні впроваджено широкий спектр засобів протезування різної функціональності, що відповідають потребам пацієнтів з різними можливостями: від можливостей пересування

на короткі обмежені відстані, до здатності вільно необмежено переміщуватись по будь – яким місцевостям та займатись спортом. Оплата та надання послуг протезування та забезпечення іншими ДЗР здійснюється через Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю. До послуг протезування входять підбір, адаптація протезу та подальше тренування користування таким протезом. До допоміжних засобів реабілітації, які можуть отримати демобілізовані з лав ЗСУ та інших військових формувань: протезно-ортопедичні вироби, у тому числі ортопедичне взуття; спеціальні засоби для самообслуговування та догляду; засоби для пересування; допоміжні засоби для особистої рухомості, переміщення та підйому; меблі та оснащення; спеціальні засоби для орієнтування, спілкування та обміну інформацією.

Одним із видів пільг є виплата матеріальної допомоги ветеранам. Зокрема, такі виплати передбачені законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»: виплата допомоги по тимчасовій непрацездатності в розмірі 100 процентів середньої заробітної плати незалежно від стажу роботи; виплата допомоги по тимчасовій непрацездатності працюючим особам з інвалідністю внаслідок війни в розмірі 100 процентів середньої заробітної плати незалежно від стажу роботи та інші виплати. Державна підтримка у сфері зайнятості передбачає різноманітні пільги такі, як повернення на робоче місце, яке зберігалося на час служби, використання чергової щорічної відпустки у зручний для них час, Надання додаткової відпустки без збереження заробітної плати терміном до трьох тижнів на рік у зручний для них час.

Також для демобілізовані з лав ЗСУ та інших військових формувань доступні ваучери для підтримання конкурентоспроможності на ринку праці, надання яких координує Державний центр зайнятості. Такі ваучери надають можливість перепідготовки за робітничою професією, підготовки за спеціальністю для здобуття ступеня магістра на основі ступеня бакалавра або магістра, здобутого за іншою спеціальністю, підготовки на наступному рівні освіти (крім третього (освітньо-наукового/освітньо-творчого) рівня вищої освіти), спеціалізацію та підвищення кваліфікації у закладах освіти чи у роботодавця.

Основним нормативно-правовим актом, що визначає статус ветерана та регулює напрямки державної підтримки ветеранів є Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 22 жовтня 1993 року № 3552-ХІІ. Чисельні точкові зміни до положень цього Закону свідчать про необхідність трансформації державної ветеранської політики, які можливі за умови ретельного дослідження ефективності такої політики та діяльності органів державної влади, спрямованої на її забезпечення. Здебільшого пільгове забезпечення не є достатньо ефективним для ресоціалізації ветеранів у цивільному житті. Одним із новостворених механізмів такого дослідження є Комплексний огляд (далі – Комплексний огляд) системи соціального захисту ветеранів війни та членів їх сімей, членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України. Міністерство у справах ветеранів України як головний орган у системі центральних органів виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері соціального захисту ветеранів війни, має проводити Комплексний огляд раз на три роки у співпраці з іншими органами державної влади, що здійснюють державну ветеранську політику.

Необхідність побудови оновленої системи державної підтримки ветеранів, що включатиме в себе не лише соціальний захист, підтверджується ініціативою Міністерства ветеранів, та стосується розробки проекту Закону «Про основні засади державної ветеранської політики». Це один з кроків, що передбачений Планом пріоритетних дій Уряду на 2023 рік, де ветеранська політика є одним із пріоритетів. Військовим, які отримали травму (поранення, контузію, каліцтво), пов'язану із захистом Батьківщини під час ведення бойових дій, які зараховані у розпорядження відповідного командира під час тимчасової

непридатності до військової служби, встановленою військово-лікарською комісією, щомісячно має виплачуватися додаткова винагорода у розмірі 6 000 гривень упродовж усього часу перебування у розпорядженні.

Водночас законопроект передбачає, що під час дії воєнного стану військовослужбовцям можуть надаватися частина щорічної основної відпустки тривалістю 30 календарних днів, а також відпустка за сімейними обставинами та з інших поважних причин зі збереженням грошового забезпечення тривалістю не більше 10 календарних днів. При цьому кожна із зазначених відпусток надається без урахування часу, необхідного для проїзду в межах України до місця проведення відпустки та назад, але не більше двох діб в один кінець. Частина щорічної основної відпустки може бути надана частинами не більше трьох упродовж календарного року за умови одночасної відсутності не більше 30% загальної чисельності військовослужбовців певної категорії відповідного підрозділу.

Комітет ВРУ з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів підтримав включення до порядку денного сесії проекту Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо удосконалення правового регулювання правовідносин, пов'язаних з призначенням, отриманням одноразової грошової допомоги та наданням пільг деяким категоріям осіб» (№9226). Так, проектом Закону пропонується: надання права військовослужбовцям, особам рядового і начальницького складу служб цивільного захисту, працівникам об'єктів критичної інфраструктури, державним службовцям, посадовим особам місцевого самоврядування та поліцейським, робити особисте розпорядження (заповіт) щодо виплати одноразової грошової допомоги на випадок його загибелі(смерті); розширення переліку осіб, що мають право на отримання одноразової грошової допомоги шляхом доповнення цього переліку відповідними категоріями осіб – членами сім'ї загиблого (померлого), які можуть бути отримувати одноразову грошову допомогу у зв'язку з загибеллю (смертю) у визначених випадках; механізму позбавлення осіб на отримання одноразової грошової допомоги у певних випадках, гарантувати права щодо отримання допомоги малолітніми, неповнолітніми, повнолітніми працездатними дітьми шляхом заборони відмови від їх імені від одноразової грошової допомоги.

Комітет прийняв рішення рекомендувати Верховній Раді України включити до порядку денного проект Закону про внесення змін до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» щодо спрощення процедури присвоєння статусу ветерана за реєстр. № 9141 та за наслідками розгляду у першого читанні прийняти його за основу.

Законопроектом №9141 пропонується надати комісіям, які відповідають за присвоєння статусів за заявою військовослужбовця або його представника, затребувати у відповідальних органів або осіб (наприклад, військової частини) необхідні документи, що є підставою для надання статусу. Відповідальний орган або особа, які володіють необхідними документами, зобов'язана надати відповідь на запит не пізніше, ніж через тридцять днів від дати його надходження. Зокрема, проаналізували підготовку до другого читання законопроекту, який передбачає віднесення військовослужбовців з пораненнями, контузіями, каліцтвами або захворюваннями, отриманими під час проходження військової служби або навчання у військових закладах, до категорії осіб з інвалідністю внаслідок війни.

Комітет ВРУ з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів підтримав включення до порядку денного сесії законопроект №9141 «Про внесення змін до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» щодо спрощення процедури присвоєння статусу ветерана».

Внесені зміни до статей 6, 7 та 10-1 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», що регламентують питання присвоєння статусу учасника бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни та члена сім'ї загиблого (померлого)

Захисника чи Захисниці. Зміни полягають у тому, аби під час прийняття рішення про надання статусу таким особам відповідальні за присвоєння статусу органи (комісії, міжвідомчі комісії, структурні підрозділи з питань соціального захисту населення) за заявою особи або її представника затребували у відповідальних органів або осіб необхідні документи, що є підставою для надання статусу, якщо такі документи не були подані на розгляд особою, щодо якої приймається рішення. При цьому пропонується уточнити, що відповідальний орган або особа, які володіють необхідними документами, зобов'язані надати відповідь на запит не пізніше, ніж через тридцять днів від дати його надходження.

Робоча група Верховної Ради України обговорила питання про грошове забезпечення військовослужбовців та виплату додаткової винагороди. Основна мета нашої роботи – розробка змін до законодавства для врегулювання питань, окреслених у листі керівництва сил оборони і безпеки України щодо необхідності врахування можливих негативних наслідків прийнятого Парламентом закону №8312. Зокрема, представники Парламенту, Міноборони, Генштабу, Мініфіну, СБУ, ГУР МО, УДО, МВС, Нацгвардії та інших органів і установ обговорили питання щодо: підвищення рівня заробітної плати особам, призваним на строкову військову службу; збільшення розміру стипендій курсантам вищих військових закладів та закладів освіти, які мають військові навчальні підрозділи; підвищення рівня грошового забезпечення інструкторів; уніфікації оплати праці військовослужбовців усіх структур сил оборони і безпеки в контексті запровадження єдиного стандарту грошового забезпечення; виплати додаткової винагороди, зокрема, створення законодавчих підстав для стимулюючих виплат для проведення наступу. Робоча група також обговорила проблемні питання виплат компенсації членам сімей військовослужбовців, які вважаються зниклими безвісти, та індексації пенсій військовослужбовцям. Запропоновано врегулювати питання реєстрації у військових підрозділах транспортних засобів з правим розташуванням керма в період дії воєнного стану та спростити процедуру списання відповідної техніки. Окремо обговорювалося питання звільнення з військової служби деяких категорій військовослужбовців. Результатом спільної роботи є так званий «стимуляційний пакет» законодавчих змін щодо впорядкування вказаних питань.

З метою формування стресостійкості та умов адаптації до цивільного життя демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, успішного виходу із стану невизначеності, незахищеності, пригнічення, депресії нами запропоновано програму розвитку духовних цінностей, яка включає в себе:

1. Поняття «духовної особистості».
2. Авторську психологічну структуру духовної особистості.
3. Авторську модель духовного становлення особистості молоді.
4. Програму тренінгу розвитку духовних цінностей особистості.
5. Критерії розвитку духовності особистості.
6. Джерела формування духовності особистості.

Великого значення духовності надавали завжди. На нашу думку, духовність – це складний психічний феномен; вияв внутрішнього світу особистості; інформаційно-енергетична структура особистості, насичена символами, якими вона володіє. Духовність – це індивідуальна особливість особистості двох фундаментальних потреб: ідеальної потреби пізнання і соціальної потреби жити й діяти для інших [3].

Під феноменом «духовна особистість» розуміємо таку особистість, в якій горить іскра Божества; яка в своїх думках і вчинках опирається на закони правди і справедливості; яка в своєму житті керується постулатом: «Я працюю на Вічність!, а не просто вічно працюю!»

Авторська психологічна структура духовної особистості (рис.1) представлена нами у вигляді дерева, основа (коріння) якого базується на чинниках саморегуляції, якими є воля, совість і віра; гілки цього дерева – це наші пізнавальні та емоційно-вольові психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, психічна діяльність, спрямованості особистості тощо, а верхівка цього дерева прагне до духовного зростання, тобто до самовдосконалення.



Рис. 1. Психологічна структура особистості за С. Максименко, Н. Жигайло

Авторська модель духовного становлення особистості включає в себе інструментальну, потребово-мотиваційну та інтеграційну складові (рис.2).

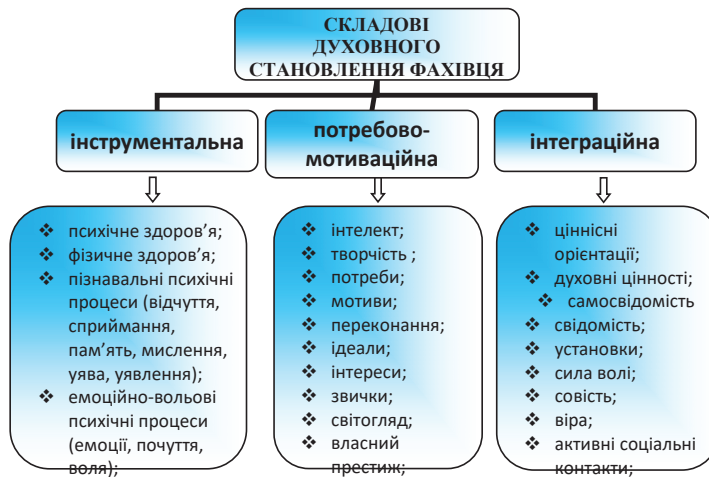


Рис. 2. Авторська модель духовного становлення особистості

Нами запропоновано психологічний тренінг розвитку духовних цінностей особистості. Структурно програму тренінгу поділено на 7 тем-блоків. До кожного блоку розроблені оригінальні вправи, які можна використати у відповідності до поставленої мети: рольові та ділові ігри, міні-дискусії, вправи із тренінгу особистісного зростання, вправи із тілесно-зорієнтованого тренінгу, лекції, наукові семінари, круглі столи, конференції, реколекції тощо.

Таблиця 1

«Програми тренінгу розвитку духовних цінностей особистості»

№ блоку	Назва тренінгового блоку	Основні психолого-педагогічні та тренінгові вправи
1	Вступ до роботи	1. Ознайомлення з правилами роботи в Т-групі. 2. Формування атмосфери психологічної безпеки. 1. Психогімнастика.
2	Ціннісні орієнтації особистості	1. Проективний малюнок «Я і моє місце в світі людей». 2. Рольова гра «Погані люди–добрі люди. В чому різниця?». 3. Ділова гра «Готуємо кодекс поведінки 21-го сторіччя». 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах та підвищення рівня атмосфери безпеки у Т-групі.
3	Духовне становлення особистості	1. Рольова гра «Я – минулий, нинішній, майбутній. В чому різниця?» 2. Психологічний практикум «Чим я найбільше пишаюся в своєму минулому? Що було таке, що варто було б прожити інакше?» 3. Вправа «Порожній стілець – мої друзі та вороги у минулому». 4. Брейн-стормінг «Визначення напрямків соціальної підтримки державою управління як її майбутнього творця». 5. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
4	Духовні цінності особистості	1. Соціально-перцептивно орієнтований тренінг особистісного зростання «Я – очима інших. Чи можна мені довіряти?» 2. Групове обговорення «Людина 21 століття– яка вона? Минуле, сучасне, майбутнє?» 3. Ділова гра «Якби Священну книгу написав Я?» 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
5	Свідомість особистості	1. Дискусія «Свідома людина – «за» та «проти»». 2. Брейн-стормінг «Хто я – піщинка, крапля води, дуновіння вітерця – чи я відповідаю за майбутнє?» 3. Ділова гра «Совість. Чи потрібна вона у 21-му сторіччі?» 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
6	Обговорення підсумків тренінгу	1. Дискусія «Я – до початку роботи в Т-групі. Я – після закінчення роботи в Т-групі. Що в мені змінилось?» 2. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
7	Кінцеве заняття «Моє майбутнє»	1. Формування екзистенційного «Я». 2. Розстиковка почуття «Ми» в учасників тренінгу. 3. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.

Також нами представлено критерії, яким повинна відповідати духовна особистість: **моральні**: духовна особистість мусить бути людиною чесною і справедливою; мати об'єктивний та суб'єктивний авторитет; любити і поважати свою працю; мати етично-діловий такт і радість від спілкування; **інтелектуальні**: високий рівень фахової підготовки; точність пам'яті, гнучкість мислення, творчість уяви; темперамент, лабільна нервова система (вроджені чинники); сила волі і віра (набуті чинники); мовленнєва культура, риторика; інтуїція; спостережливість; **фізичні та канонічні**: одяг, постава, поведінка; шляхетність, одухотворення.

Джерелами формування духовності особистості є: наука, культура, мистецтво; читання наукової, художньої, публіцистичної та духовної літератури, зокрема, Святого

Письма; Богословіє (як наука про Бога); Свята Літургія – вчителька життя (А.Шептицький); Молитва – розвиток душі; церковне мистецтво; християнська філософія; природа, спорт тощо.

Висновки. Застосування програми розвитку духовних цінностей позитивно впливає на процес адаптації до цивільного життя демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, на їхнє фізичне та психічне здоров'я тощо. Духовні цінності – це своєрідний духовний капітал людства, накопичений тисячоліттями, який не тільки не знецінюється, а зростає. Ми здійснили значний цифровий стрибок та перейшли на більш високий технологічний рівень розвитку. Однак, утвердження і розквіт нашої держави можливий лише за умови професійного та інформаційно духовного становлення кожного громадянина, професіонала, фахівця, який має стати вирішальною силою, що забезпечить незворотність поступу України до своєї волі, слави, економічного та соціального добробуту, здорової нації, сильної держави світового рівня.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про національну безпеку України» [Електронний ресурс] // Верховна Рада України. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>
2. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» [Електронний ресурс] // Верховна Рада України. – 1993. – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>
3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. – К. 2009. – 511 с.
5. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. – К. : КММ, 2006. 255 с.
6. Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. – К. : КММ, 2007. 296 с.
7. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с
8. Савчин М. В. Духовний потенціал людини: монографія / М. В. Савчин. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
9. Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О., Нестеренко М. О., Фельдман Ю.І., Шукалова О.С. Історія психології: психосоматичний підхід: навч.-метод. пос. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2016. 188 с.
10. Шевяков О.В., Дорошенко Е.Ю., Михалюк Е.Л., Приходько В.В., Ляхова І.М., Никаноров О.К., Малахова С.М., Гуреєва А.М. Особливості соціально-психологічної реабілітації спортсменів-паралімпійців, які спеціалізуються на пауерліфтингу. Запорізький медичний журнал. Т.22. №1 (118) 2020. С. 96-102.
11. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO CIVILIAN LIFE OF DEMOBILISED FROM THE ARMS OF THE ARMY AND OTHER MILITARY FORMS

Mykhailo Tsymbaliuk

*Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Social Policy and Protection of Veterans' Rights
5, Mykhaila Hrushevskoho str., Kyiv, Ukraine, 01008
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

Nataliya Zhyhaylo

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

The article is devoted to the study of the psychological features of the socio-psychological adaptation of demobilized from the ranks of the Armed Forces and other military formations, caused by a change in their living conditions and the lack of prior psychological preparation for the relevant life changes.

The issue of ensuring adaptation to new living conditions in civil society, as well as preservation and restoration of their mental health, which will allow bringing benefits to society and the family, is highlighted.

During the service, personnel soldiers were constantly overloaded and accumulated stress and psychological trauma associated with the performance of official tasks. Uncertainty, caused by a change in life activity, gives rise to negative emotions, overstrain of physical and mental functions and, as a result, destruction of activity. All this provokes the emergence of negative psycho-emotional states, mental health disorders.

Under such circumstances, issues related to overcoming the negative consequences of service, restoring the mental balance and working capacity of demobilized from the ranks of the Armed Forces and other military formations, forming their life perspective and stimulating personal growth, forming a correct understanding and adequate response to problems (professional, personal, family, etc.), related to the transitional period of life, etc.

In order to preserve the mental health of those demobilized from the ranks of the Armed Forces and other military formations, we have proposed a comprehensive program to increase the level of psychological stability and adaptation conditions. Practical recommendations are given on the ways of forming social and psychological adaptation of demobilized from the ranks of the Armed Forces of Ukraine and other military formations.

Key words: psychological adaptation, post-traumatic syndrome, reintegration, retraumatization, demobilized from the ranks of the Armed Forces of Ukraine, Armed Forces of Ukraine, combatants.