

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.1>

## ВАЖЛИВІСТЬ ДУХОВНОСТІ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЙ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ З ЛАВ ЗСУ ТА ІНШИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ

**Наталія Жигайло**

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

**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*

У статті розкрито питання важливості духовності для реабілітації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Представлено ключові аспекти програми розвитку духовності, включно з методами психологічної підтримки, способами підвищення стресостійкості, які сприяють розвитку позитивних ментальних стратегій і психологічних навичок допомоги ветеранам подолати труднощі і впоратися з негативними наслідками війни. Духовність є ключовою складовою в процесі психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.

Стаття розглядає роль спільноти та її підтримки в реабілітації. Демобілізовані з лав ЗСУ та інших військових формувань можуть отримувати підтримку не лише від професійних психологів, але й від співвітчизників, родичів і друзів. Спільнота відіграє важливу роль у підтримці демобілізованих осіб, створюючи безпечне та підтримуюче середовище для їхньої адаптації.

У цій праці основним завданням є подолання негативних наслідків війни, відновлення психічної стійкості та працездатності демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, створення життєвої перспективи та сприяння їхньому особистісному росту. Важливо формувати правильне розуміння й адекватну реакцію на проблеми, які виникають під час переходу до цивільного життя, включно з професійними й особистими питаннями.

Нами запропоновано цілісну програму для підвищення рівня психологічної стійкості й умов адаптації демобілізованих осіб. Подані практичні рекомендації, спрямовані на розвиток соціально-психологічної адаптації та підтримки психічного здоров'я демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань.

*Ключові слова:* ЗСУ, реабілітація, духовність, посттравматичні розлади, психологічна адаптація, демобілізовані з лав ЗСУ, підтримка, духовний фактор, ретравматизація, Українська армія, військовослужбовці.

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі, де війни та збройні конфлікти залишають після себе велику кількість демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань, питання духовності стає все більш актуальним і важливим для їхньої реабілітації та подальшого успішного життя в цивільному соціумі. Ця праця присвячена вивченню ролі та важливості духовності у процесі реабілітації демобілізованих осіб з лав Збройних Сил України та інших військових формувань. Воїни, які пройшли складні випробування на полі бою, часто стикаються з труднощами в адаптації до мирного цивільного життя. Один із ключових аспектів успішної реабілітації цих осіб – це розвиток духовності.

Духовність у цьому контексті відображає внутрішню силу та стійкість особистості під час подій, пов'язаних зі службою в армії. Вона допомагає демобілізованим знаходити внутрішні ресурси для подолання посттравматичного стресового синдрому, депресії та інших емоційних труднощів. Участь у духовних практиках, які можуть включати медитацію, релігійні обряди або спільні духовні зустрічі, може сприяти зміцненню психологічного стану демобілізованих воїнів. Духовність може бути основою для побудови позитивного життєвого підходу та підтримки взаємодії з рідними та спільнотою. Таким чином, розгляд важливості духовності для реабілітації демобілізованих стає актуальним і необхідним у контексті підтримки ветеранів та їхньої успішної адаптації до цивільного життя.

**Аналіз останніх досліджень.** Теорія та практика реабілітацій військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб (Ю. Бриндіков); психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення (О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Остапчук); про соціальну адаптацію ветеранів (А. Артеменко, К. Багаєва); уявлення про адаптацію як форму соціальної активності особистості (С. Максименко, Н. Жигайло, М. Цимбалюк, Т. Яценко, В. Семиченко); про посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців (О. Люта); про духовно-психологічну допомогу ветеранам війни (Л. Гридковець, О. Климишин); про допомогу постраждалим унаслідок травмивних подій (З. Кісарчук) [1–12].

**Виклад основного матеріалу.** Духовність розглядається як комплексний аспект людського життя, який охоплює віру, цінності, життєвий сенс і зв'язок з внутрішнім «я». У ветеранів, що повертаються до цивільного життя, духовність може мати велике значення для подолання психологічних та емоційних травм, пов'язаних із військовою службою. Духовність надає змогу знайти сенс у своєму житті після демобілізації та пережити душевну реабілітацію.

Перше, що варто врахувати, це те, що воїни часто стикаються зі смертю, насильством та іншими життєвими випробуваннями під час служби. Це може призвести до втрати віри в людство і підірвати психічний стан. Духовність допомагає відновити цінності та надію, а також знайти сенс у тому, що вони пережили. Духовність також допомагає знайти місце в суспільстві. Часто демобілізовані особи відчують відчуження від цивільного населення, оскільки їхні досвід і переживання відрізняються від більшості людей. Зв'язок зі спільнотами, які розуміють і підтримують їхні духовні потреби, може сприяти подоланню цього відчуження та соціальній адаптації. Окрім цього, духовність допомагає впоратися з посттравматичними стресовими розладами й іншими психологічними проблемами, які можуть виникнути після військової служби. За допомогою духовності вони можуть розвивати позитивні ментальні стратегії, що сприяють покращенню психічного стану та зниженню рівня стресу.

Крім того, духовність сприяє формуванню моральних цінностей та етичних принципів, які ветерани можуть використовувати в цивільному житті. Це допомагає їм бути позитивними членами суспільства та приносити користь своїй родині та спільноті.

**Особливості психологічного стану демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань та допомога їм.** Психологічний стан демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань визначають такі чинники: особистісні якості; особливості травматичного досвіду; наявність і характер психотравми, отриманої в дитячому віці; акумуляовані протягом життя соціальні моделі, зокрема життєві стратегії та сценарії; соціальна підтримка, соціальна допомога; професійна реалізація [3; с. 28]. Демобілізований учасник бойових дій більше ніколи не зможе повернутися до «себе минулого». Це буде вже зовсім інша людина, яка потребує допомоги у прийнятті іншими нового стану, що веде до змін у житті його і його близьких. Потрібно навчити демобілізованих з лав ЗСУ та

інших військових формувань технік саморегуляції та володіння своїми емоціями. Варто з'ясувати, що допомагало ветерану до травматичних подій і що залишилося ефективним і зараз. Активізація позитивного погляду демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань на себе, на віру в свої сили та здібності повинні чітко співвідноситися з реальністю. Важливо складати реалістичні життєві плани та знаходити відповідні шляхи їхньої реалізації. Надаючи психологічні послуги, необхідно чітко визначати міру власної компетентності, щоб ефективно використовувати механізм перенаправлення до інших фахівців. Організуючи психологічну реабілітацію ветерана війни, потрібно розрізняти рівні його потреб, що визначає рівень психологічної реабілітації і, відповідно, спектр комунікативних стратегій та методів психологічної допомоги.

Сьогодні на законодавчому рівні передбачаються зміни принципів організації системи реабілітації та системи надання соціальних гарантій, що визначатиме і запровадження нових моделей організації, адміністрування та менеджменту, застосування принципово іншої методології оцінки якості результатів реабілітаційного процесу, а також процесу соціальної адаптації демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань і членів їхніх сімей. Згідно з положеннями нового підходу, сучасні системи надання реабілітаційних і соціальних послуг мають спиратися на такі принципи: персоніфікований підхід до демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань; простота й ефективність управління та організації; прозорість і публічність; максимальне використання потенціалу самоорганізації ветеранів і фахівців; використання провідного світового досвіду як у сфері адміністрування суспільних процесів, так і у сфері надання реабілітаційних послуг учасникам бойових дій.

### Важливість психологічної та духовної допомоги

Чому важлива психологічна та духовна допомога військовослужбовцям?

- 1 20 % військових після повернення з «гарячих точок» має думки про суїцид.
- 2 Родини військовослужбовців особливо вразливі, як на період несення служби, так і після повернення наших захисників до мирного життя та у сім'ї.
- 3 Усі військові потребують соціалізації.
- 4 У близько 80% військовослужбовців діагностується ПТСР.
- 5 Більше 60% військових, що повертаються до мирного життя страждають: депресією, тривогою, агресією, соматичними розладами, залежностями (алкогольна, наркотична, ігрова).

**Застосування програми мотивації для життя демобілізованих** [5; 4.4–4.5]. Сьогодні майже в усьому світі люди страждають від різних екстремальних ситуацій, зокрема від воєнних конфліктів і терористичних актів. Фахівці виокремлюють категорії населення, які найбільше страждають від воєнних конфліктів (безпосередньо стикаються з матеріальними й людськими втратами, переживають різні розлади після стресових і травмованих ситуацій). Для організації допомоги постраждалим використовують комплексну багаторівневу модель, описану в багатьох документах ВООЗ (<http://www.who.int>).

Технології реабілітації мають діяти одночасно в чотирьох напрямках (персонально-інструментально-просторово-часовому), посилюючи одна одну і у такий спосіб відновлюючи психологічне здоров'я особистості.

Персональний напрям має бути спрямований на відновлення частково втраченої цілісності особистості, її збалансованості, саморегульованість.

Інструментальний – на відновлення зниженої самоефективності особистості, її здатності самореалізуватися в різних видах діяльності.

Просторовий – на підвищення комунікативної компетентності особистості, налагодження стосунків, подолання почуття відчуження від оточення, конструктивне розв'язання конфліктів;

Часовий – на ціннісно-смыслову сферу особистості, переоцінку цінностей, активізацію пошуку нових життєвих орієнтирів, нових сенсів.

У чому особливість соціально-психологічних технологій реабілітації особистості? Це сукупність технік, інтервенцій, процедур, що використовуються для підтримання і відновлення психологічного здоров'я особистості.

Переходити безпосередньо до реабілітації необхідно тільки після встановлення контакту, виникнення довіри, первинної діагностики характеру травми, ступеня травмованості людини та її внутрішніх ресурсів, які сприятимуть відновленню. Розглянемо фази підготовки до соціально-психологічної реабілітації докладніше.

**Фази підготовки до використання реабілітаційних технологій.** Підготовка до реабілітаційної роботи починається з першої фази – фази знайомства, мета якої – встановлення повноцінного контакту з постраждалим. Від тональності знайомства, його щирості, неформального характеру спілкування великою мірою залежить весь подальший прогрес у відновленні психічного здоров'я постраждалої людини. Без атмосфери відкритості, беззаперечного прийняття і розуміння ніяка психологічна допомога людині, що переживає наслідки травматизації, не буде успішною. Тому психолог-практик має бути готовим до скептицизму, негативізму, відстороненості, а інколи й агресії постраждалого, знецінення ним можливостей спеціаліста. Важливо приймати й розуміти спротив травмованої, виснаженої людини будь-яким втручанням і крок за кроком зменшувати її сумніви, налагоджувати довіру. Слід бути готовим до того, що глибокі довірчі стосунки виникнуть далеко не відразу. Але лише вони допоможуть визначити, що саме найбільш травмувало людину, яка пережила непрості випробування, дадуть змогу разом шукати шляхи повернення до буденного життя. Для живильної атмосфери справжньої довіри не потрібні добре обладнані кабінети, комп'ютерні діагностики чи складні психотерапевтичні інтервенції. Лише відкритий діалог, терпіння, розуміння, співчуття допоможуть у співпраці відшукати ефективні саме для цієї людини слова емоційної підтримки і форми допомоги.

Друга фаза підготовки до реабілітації – це поглиблення довірливих стосунків. Для її успішного проходження слід бути готовим до розв'язання суперечностей, що часто виникають у спілкуванні: з одного боку, людина хоче, щоб її зрозуміли, а з іншого – боїться, що це взагалі можливо; з одного боку, людина прагне поділитися з психологом своїми

найпотаємнішими страхами (немічності, безпорадності, близької смерті), а з іншого – вона не знає, як передати свій страх; з одного боку, людина сподівається, що психолог допоможе їй поновити втрачену довіру з членами сім'ї, колегами, близькими друзями, а з іншого – не хоче ділитися найбільш болючим.

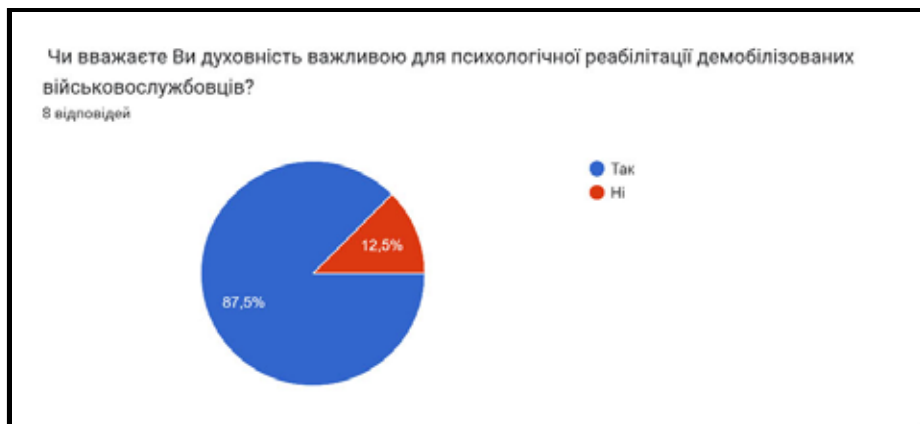
Після знайомства і встановлення довіри у стосунках третьою фазою стає первинна діагностика. Не варто пропонувати клієнту, з яким вдалося налагодити довірчі стосунки, будь-які стандартизовані методики, тести. Головний діагностичний інструмент для спеціаліста, налаштованого на реабілітацію, – це невимушена розмова, бесіда. За наявності досвіду навіть короткий обмін думками дає психологу цінний матеріал щодо переживань людини, її готовності працювати над собою, віри в майбутнє.

**Психічне здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації.** Відповідно до статті 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» особи, які звільняються або звільнені з військової служби з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, члени сімей таких осіб, члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, члени сімей загиблих (померлих) захисників і захисниць України, визначені Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (далі – Закон), мають право на безоплатну психологічну допомогу. Коштом бюджетної програми КПКВК 1501040 «Заходи із психологічної реабілітації, соціальної та професійної адаптації, забезпечення санаторно-курортним лікуванням постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, та членів їх сімей (при здійсненні заходів із психологічної реабілітації), членів сімей загиблих (померлих) таких осіб, виготовлення для них бланків посвідчень та нагрудних знаків» здійснюється психологічна реабілітація.

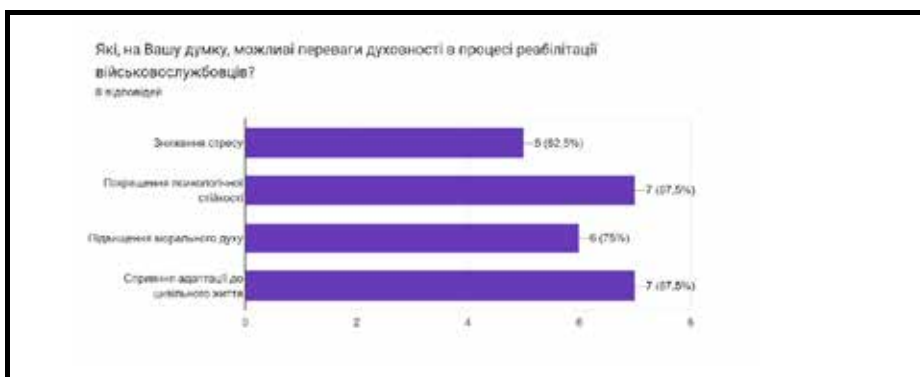
У закладах охорони здоров'я утворюється спеціалізований структурний підрозділ, який забезпечує здійснення психологічної реабілітації мультидисциплінарними командами фахівців-психологів на основі кейсменеджменту, що відповідає сучасним вимогам до організації реабілітаційного процесу. Психологічні послуги надаються з урахуванням індивідуального підходу, на основі методологічно коректного застосування комплексу заходів з науково доведеною ефективністю та доцільністю відповідно до міжнародних науково обґрунтованих протоколів і не лише пацієнтам стаціонару, а й амбулаторно та дистанційно (також передбачено виїзд фахівців за місцем проживання захисників. Ось обсяг обов'язкових послуг із психологічної реабілітації, який за державної підтримки мають надати заклади, що увійшли до Реєстру:

- первинне психодіагностичне обстеження;
- визначення психологічної потреби;
- формування індивідуального плану психологічної реабілітації;
- визначення реабілітаційного прогнозу;
- надання психологічної допомоги стаціонарно або дистанційно;
- забезпечення психіатричного огляду;
- психологічна підтримка членів родини отримувача послуг;
- проведення необхідних психодіагностичних тестів та безпосередньої терапії;
- надання своєчасної невідкладної медичної допомоги в разі виникнення станів, що загрожують життю і виникли під час надання послуг із психологічної реабілітації.

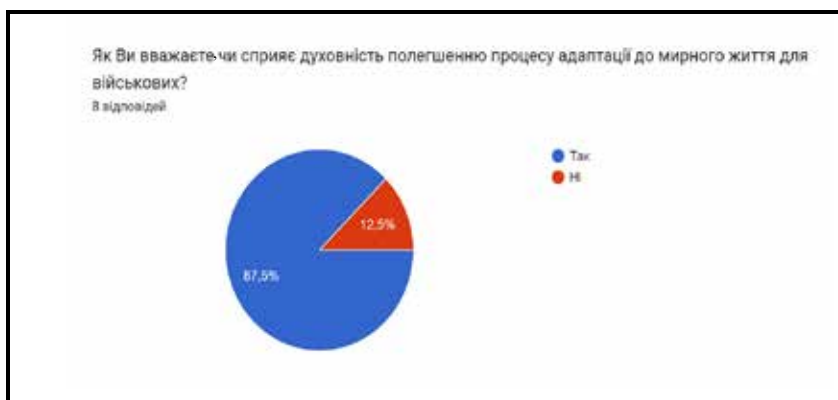
Нами проведено опитування щодо впливу духовності на реабілітацію демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Одержані результати представлені на діаграмах:



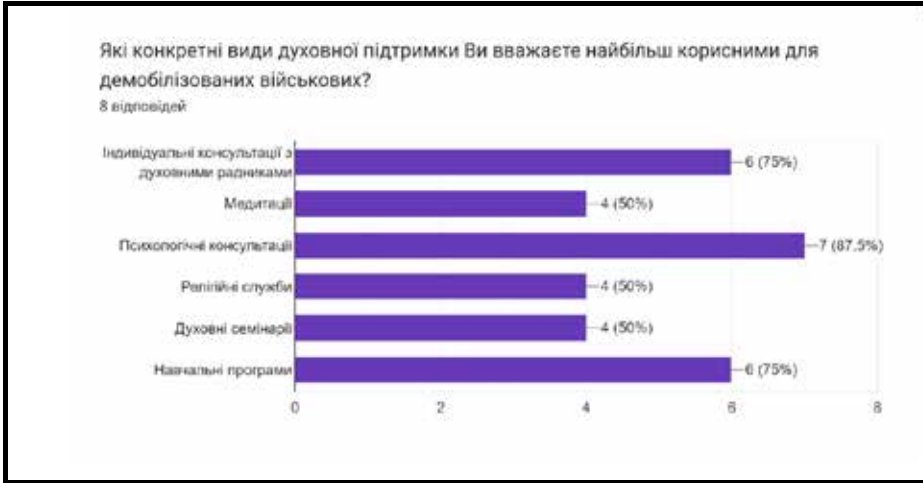
87,5% опитуваних вважають, що духовність є важливою для психологічної реабілітації демобілізованих військовослужбовців, 12,5% вважають це неважливим.



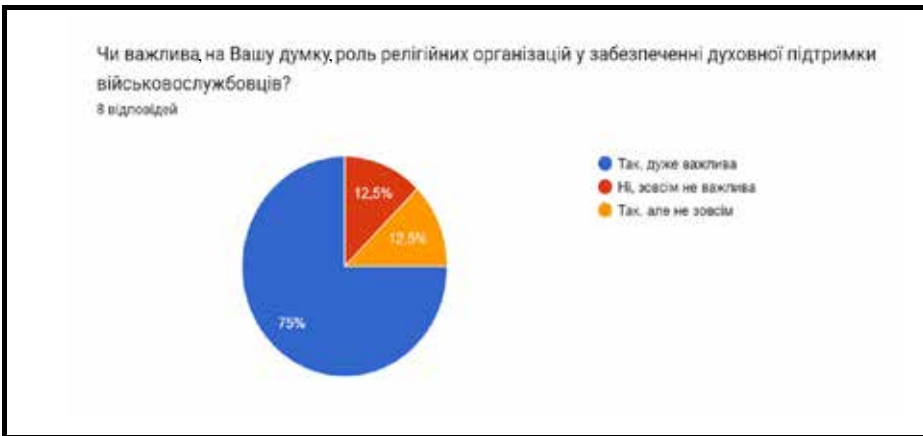
На запитання «Які можливі переваги духовності в процесі реабілітації?», одержали такі відповіді: 87,5% вважають, що духовність сприяє покращенню психологічної стійкості й адаптації до цивільного життя. 75% опитуваних вважають, що це підвищення морального духу та 62,5% – зниження стресу.



Чи сприяє духовність полегшенню процесу адаптації до мирного життя для військових? Більшість вважають, що впливає.

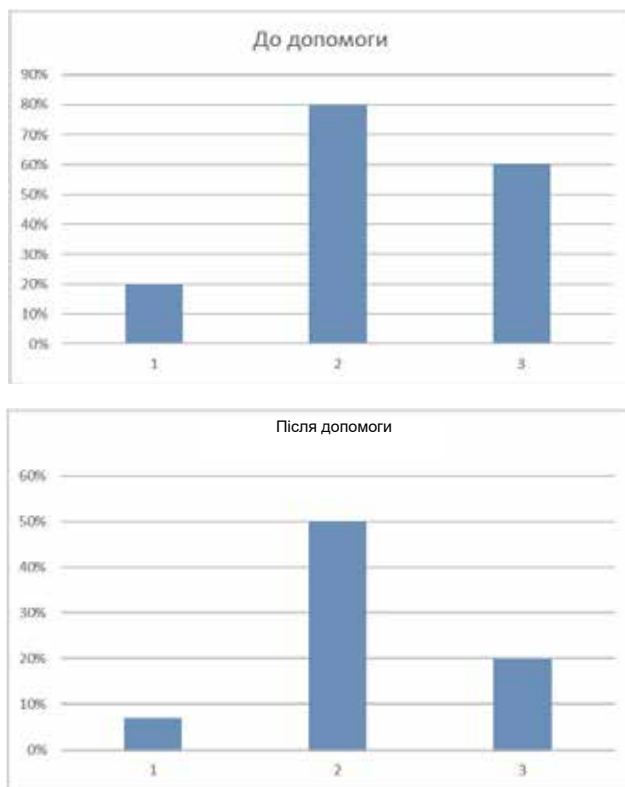


Щодо духовної підтримки найбільш корисними вважають психологічні консультації, також 75% думають, що корисним будуть різні навчальні програми й індивідуальні консультації з духовними радниками. 50% вважають корисним медитації, релігійні служби і духовні семінари.



На запитання «Чи важлива роль релігійних організацій у забезпеченні духовної підтримки військових?» 75% опитуваних вважають, що підтримка є дуже важливою. 12,5% відповіли – не зовсім важлива та неважлива.

Згідно з діаграмою, «до допомоги» 20% військових після повернення з «гарячих точок» мають думки про суїцид, у близько 80% діагностується ПТСР, а також понад 60% військовослужбовців, які повертаються до мирного життя, страждають: депресією, тривогою, агресією, соматичними розладами та залежностями (алкогольною, наркотичною, ігровою).



Як видно на діаграмі «Після допомоги», ці показники суттєво знизилися: зокрема, з 20% до 8%, рівень ПТСР з 80% зменшується до 50%, а в останньому стовпчику видно зменшення до 20%. Виходячи з цих даних, можна стверджувати, що курс реабілітації духовністю допомагає нашим військовим після його проходження.

**Висновки.** Армія, як і держава, це перш за все люди, а не тільки боеприпаси та озброєння. Які люди – така і держава, яка держава – така і армія. Але можна стверджувати і протилежне: яка армія – така й держава, бо армія об'єднує в собі людей, які відрізняються волею, цілеспрямованістю та дисциплінованістю, а тому суттєво впливає на дух держави. Реабілітаційний період – це найважчий час для кожного і це наше спільне відродження нового. Підтримка для наших військових у складний період дуже важлива, і тому ми повинні підтримувати наших захисників, та допомагати адаптуватись до звичайного життя, маленькими кроками. Духовність та цілісність нашої армії – це ознака сильного духу нашого народу, який своєю підтримкою допомагають один одному. Наше поле бою як цивільних людей – допомагати армії, чекати і продовжувати роботу для майбутнього наших дітей, військових і держави. Цілісність наша і згуртованість є в підтримці один одного. Навіть у важкі часи ми ніколи не втрачали свою віру, незламність і дух національності. Пишаємось і дякуємо кожній людині, яка бореться за нашу країну та майбутнє.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб: Міністерство освіти і науки України, Хмель-



- ницький Національний університет, Тернопільський Національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка / Хмельницький, 2018, Тернопіль, 2018. – 559 с.
2. Васютинський В. О. Психологія масової політичної свідомості та поведінки / Відп. ред. В. О. Васютинський. – Київ : Док-К, 1997. – 163 с.
  3. Головатий М. Ф. Політична психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. – Київ : МАУП, 2006. – 400 с.
  4. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 336 с.
  5. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І, Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник. – Київ : ТОВ «Видавництво «Логос». – 207 с.
  6. Козирев М. П. Політична психологія : навч. посібник. – Львів : ЛьвДУВС, 2018. – 648 с.
  7. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. – Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
  8. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. – К. : КММ, 2006. – 255 с.
  9. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. – Київ : КММ, 2007. – 296 с.
  10. Психологія бізнесу та управління : навч. посібник / Автори: Н. І. Жигайло, М. М. Цимбалюк, М. О. Кохан та ін.; за редакцією проф. Н. І. Жигайло. – Видання 2-ге, перероблене та доповнене. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2023. – 402 с.
  11. Сергієнко Н. О. Психологічні прийоми в політиці : навч. посіб. – Київ : МАУП, 2006. – 112 с.
  12. Цимбалюк М. М., Жигайло Н. І. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. Режим доступу: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec\\_2022/17.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf).

## **THE IMPORTANCE OF SPIRITUALITY FOR THE REHABILITATION OF PEOPLE DEMOBILIZED FROM THE RANKS OF THE ARMY AND OTHER MILITARY FORMS**

**Nataliya Zhyhaylo**

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

**Mykhailo Tymbaliuk**

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

In this individual paper, we examine each aspect of the program in detail, including psychological support techniques, stress resiliency training, promoting the development of positive mental strategies and psychological skills that help returning veterans overcome hardships and cope with the negative effects of service. Spirituality is a key component in the process of psychological support and recovery of mental health of veterans. It is important to create an environment for veterans where they can discover and develop their spirituality, which promotes their mental health and positive growth.

This work also examines the role of community and support in rehabilitation. Veterans can re-

ceive support not only from professional psychologists, but also from compatriots, family and friends. The community plays an important role in supporting demobilized persons by creating a safe and supportive environment for their adaptation.

This work will analyze the impact of spirituality on the rehabilitation of demobilized persons, highlight practical approaches and methods aimed at the development of spiritual aspects. Examples of programs and initiatives that are successfully used to support demobilized persons in the development of their spirituality and rehabilitation will also be considered.

The main task is to overcome the negative consequences of service, restore the mental stability and work capacity of veterans, create a life perspective and promote personal growth. Also, it is important to develop a proper understanding and adequate response to various problems that arise during the transition to civilian life, including professional and personal issues. Therefore, we offer a comprehensive program to increase the level of psychological stability and adaptation conditions of demobilized persons. Our practical recommendations are aimed at the development of social and psychological adaptation and support of mental health.

*Key words:* Armed Forces, rehabilitation, spirituality, post-traumatic disorders, psychological adaptation, demobilized from the ranks of the Armed Forces, support, spiritual factor, retraumatization, Ukrainian Army, servicemen.