

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.5>

АБІЛІТАЦІЯ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ З ЛАВ ЗСУ ТА ІНШИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ

Наталія Жигайло

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
<https://orcid.org/0000-0001-5686-2652>
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
<https://orcid.org/0009-0009-8610-8939>
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

Назар Демчишак

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
<https://orcid.org/0000-0001-6852-7405>
e-mail: nazar_dem@ukr.net*

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентне зростання потреби в комплексній підтримці ментального, психічного та соціального здоров'я населення. У цих умовах особливого значення набуває діяльність абілітаційних центрів, які спрямовані не лише на відновлення втрачених функцій, а й на формування нових адаптаційних ресурсів, розвиток стійкості та посттравматичного потенціалу особистості. Абілітаційний підхід дедалі більше утверджується як стратегічно важливий напрям психосоціальної допомоги в умовах тривалого воєнного стресу.

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз психологічних механізмів абілітації демобілізованих військовослужбовців Збройних Сил України та інших військових формувань. Абілітація розглядається як процес відновлення, актуалізації та розвитку психічних, особистісних і соціальних ресурсів людини після травм війни. Обґрунтовано ключові психологічні механізми абілітації: смислотворення, саморегуляцію, психологічну резиліентність, соціальну підтримку, ідентичнісну реконструкцію та посттравматичний розвиток. Наголошено на необхідності комплексного, міждисциплінарного та гуманістично орієнтованого підходу до психологічної допомоги демобілізованим.

В статті йдеться про посттравматичне зростання, а це позитивні, глибокі психологічні зміни особистості, які можуть виникати внаслідок подолання важкого травматичного досвіду і подальше особистісне і духовне зростання. Для військових і цивільних, які пережили війну, посттравматичне зростання проявляється у посиленні відповідальності за інших; зростанні громадянської та моральної зрілості; формуванні нової ідентичності; активній життєвій позиції та служінні суспільству тощо.

Ключові слова: абілітація, абілітаційні центри, демобілізовані військовослужбовці, ментальне здоров'я, психологічні механізми, резиліентність, посттравматичний розвиток, посттравматичне зростання, особистісне і духовне зростання.

© Наталія Жигайло, Михайло Цимбалюк, Назар Демчишак, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)



Актуальність проблеми. Повномасштабна війна в Україні зумовила безпрецедентну кількість військовослужбовців, які після демобілізації повертаються до цивільного життя з досвідом екстремальних психотравмувальних подій. Цей досвід істотно впливає на психічне здоров'я, особистісну цілісність, соціальне функціонування та систему життєвих смислів особистості. У сучасних умовах особливої актуальності набуває не лише реабілітація як відновлення втрачених функцій, а абілітація – як процес розвитку, переосмислення і формування нових психологічних ресурсів, що забезпечують повноцінне життя демобілізованих осіб у мирному соціумі. Абілітація – це комплекс заходів, спрямованих на формування та покращення фізичних, психічних, соціальних функцій та навичок, це наступний крок після лікування та фізичної/психічної реабілітації. Основним завданням є допомога адаптуватися до життя в нових умовах людям, які постраждали внаслідок війни, інших стесових подій.

Виклад основного матеріалу. Абілітація у психологічному контексті розглядається як цілісний процес, спрямований на: відновлення порушеної психічної рівноваги; актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості; формування нових стратегій адаптації та самореалізації. На відміну від суто компенсаторної реабілітації, абілітація передбачає потенціал розвитку, зокрема у напрямі посттравматичного зростання, трансформації ідентичності та життєвих цінностей. Абілітація спрямована на формування нових адаптивних можливостей, відновлення суб'єктності та внутрішньої цілісності воїнів та демобілізованих тощо [1–5].

До основних психологічних механізмів абілітації демобілізованих належать: 1) механізм смислотворення – це військовий досвід часто руйнує попередні життєві смисли. Абілітація передбачає: переосмислення травматичного досвіду; інтеграцію пережитого у біографію особистості; формування нових життєвих цілей. Смислотворення виступає центральним механізмом психологічної стабілізації та розвитку, зменшуючи екзистенційний вакуум і ризик дезадаптації; 2) саморегуляція та емоційна стабілізація – порушення емоційної регуляції є характерними для демобілізованих осіб (підвищена тривожність, агресивність, емоційне оніміння). Абілітаційні практики спрямовані на: розвиток навичок усвідомлення власних станів; формування здатності до керування емоціями; зниження рівня психофізіологічного напруження; 3) психологічна резиліентність, яка розглядається як здатність особистості зберігати або відновлювати психічну рівновагу в умовах стресу. В абілітації демобілізованих вона включає: відчуття внутрішньої сили; віру у власну ефективність; готовність до подолання труднощів. Розвиток резиліентності є ключовим чинником тривалого психологічного благополуччя; 4) ідентичнісна реконструкція – демобілізація супроводжується кризою ідентичності, пов'язаною з втратою військової ролі. Абілітація спрямована на: інтеграцію військового досвіду в нову соціальну ідентичність; формування образу себе як повноцінного суб'єкта мирного життя; відновлення відчуття соціальної значущості; 5) соціальна підтримка та міжособистісні зв'язки – соціальне середовище відіграє визначальну роль в абілітаційному процесі. Психологічна підтримка включає: роботу з родинною системою; групові форми взаємодії з побратимами; залучення до спільнот і громадських ініціатив. Соціальна підтримка знижує ризик соціальної ізоляції та вторинної травматизації. 6) посттравматичний розвиток – абілітація створює умови для посттравматичного розвитку, який проявляється у: зростанні особистісної зрілості; поглибленні духовних і моральних цінностей; посиленні емпатії та соціальної відповідальності. Посттравматичний розвиток не заперечує травму, а інтегрує її як джерело внутрішніх змін.

Комплексний аналіз психологічних механізмів абілітації свідчить, що ефективна допомога демобілізованим військовослужбовцям має ґрунтуватися на поєднанні

індивідуальних, групових та соціально орієнтованих підходів. Важливим є відхід від суто медикалізованої моделі до гуманістично-екзистенційної парадигми, у центрі якої перебуває особистість ветерана як активний суб'єкт власного життя.

Сьогоднішнє завдання в контексті абілітації – це підготовка фахівців, які мають ширші компетентності, ніж просто психологи, зокрема, володіють вміннями особистісного і духовного зростання; знаннями з психології бізнесу та управління, фінансової грамотності, підприємницької профорієнтації і перекваліфікації.

У своєму посттравматичному зростанні опираємося на такі чотири стовпи (проф. Жигайло Н. І.) [6]: вчення глибинного філософа, любомудра і серцевідиця Григорія Сковороди, який жив 300 років тому, але події відбувалися аналогічні (війни, революції, намагання знищити все українське), але він робив свою роботу – тому став Сковородою; відомого австрійського психолога, психотерапевта та психіатра Віктора Франкла (який жив 100 років тому, пройшов концтабори, випробування війни), але його «Людина в пошуках справжнього сенсу» є орієнтиром для сьогодення – жити тут і тепер, ставити цілі і їх досягати; і наші сучасники: академік Роман Гладішевський, ректор ЛНУ імені Івана Франка, який сказав «Це не тільки їм (воїнам) потрібно адаптуватися до нових умов, а й нам до них»; і доктор богослов'я, єпископ-помічник Львівської Архiepархії владика Володимир Груца, з своїм вченням та концептуальною книгою «Щастя тут і тепер».

Саме тому, представляємо психологічну структуру особистості проф. Жигайло Н. І. у вигляді дерева, основа (коріння) якого базується на чинниках саморегуляції, якими є воля, совість і віра; а верхівка прагне до духовного зростання, тобто до самовдосконалення і цьому людина присвячує рівно усе своє життя.



Рис. 1. Психологічна структура особистості Н. І. Жигайло

А ще пам'ятаємо, що енергія життя дається під зміст. Зокрема, джерелами духовності, збагаченням ресурсу є: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну; пам'ять предків.

Подальші наукові пошуки спрямовуємо на емпіричне вивчення ефективності абілітаційних програм, розроблення валідних психодіагностичних інструментів та дослідження довготривалих наслідків посттравматичного розвитку демобілізованих. Війна є потужним психотравмувальним чинником, що впливає на всі рівні функціонування особистості воїна – від психофізіологічного до екзистенційного. Повернення з війни часто супроводжується порушенням емоційної рівноваги, кризою ідентичності, втратою життєвих орієнтирів і складнощами соціальної адаптації. На відміну від реабілітації, що переважно орієнтована на компенсацію втрат, абілітація має проактивний і розвитковий характер, спрямований на потенціал зростання, самореалізації та відновлення смислів.

Посттравматичне зростання (англ. *post-traumatic growth, PTG*) – це процес і результат переосмислення травми, в ході якого людина: інтегрує травматичний досвід у свою життєву історію; формує нові смисли, цінності та життєві орієнтири; досягає вищого рівня психологічної зрілості та внутрішньої цілісності.

Ключові виміри посттравматичного зростання. У психології найчастіше виокремлюють п'ять основних сфер PTG (за Р. Тедескі та Л. Калгуном): Зміна ставлення до життя. Поглиблення цінності життя, усвідомлення його крихкості та значущості. Зміцнення міжособистісних стосунків. Зростання емпатії, довіри, здатності до близькості та підтримки. Усвідомлення власної сили.

Відчуття внутрішньої стійкості, віри у власні можливості долати труднощі. Відкриття нових можливостей. Переорієнтація життєвих цілей, нові інтереси, сенси, напрями самореалізації. Духовні та екзистенційні зміни. Поглиблення духовності, переосмислення сенсу життя, віри та відповідальності.

Посттравматичне зростання не заперечує страждання і не означає відсутності болю чи симптомів ПТСР. Воно не є автоматичним наслідком травми – це результат активної внутрішньої роботи, підтримки та ресурсів. Людина може одночасно переживати травматичні симптоми і демонструвати зростання.

У контексті війни для військових і цивільних, які пережили війну, посттравматичне зростання проявляється у: посиленні відповідальності за інших; зростанні громадянської та моральної зрілості; формуванні нової ідентичності; активній життєвій позиції та служінні суспільству.

Виникає велика необхідність функціонування абілітаційних центрів в Україні. Абілітаційні центри в Україні формуються на перетині медицини, психології, соціальної роботи та освіти. Вони діють у структурі державних і комунальних закладів охорони здоров'я, центрів соціальних служб, реабілітаційних установ, а також у межах діяльності громадських і благодійних організацій.

Ключовою особливістю сучасних абілітаційних центрів є перехід від вузькоспеціалізованої реабілітації до мультидисциплінарного підходу, який охоплює різні аспекти життєдіяльності людини. У роботі центрів беруть участь психологи, психотерапевти, психіатри, соціальні працівники, лікарі, фахівці з фізичної реабілітації, арттерапевти, а також консультанти з питань соціальної інтеграції. Важливою характеристикою є орієнтація на довготривалу підтримку, а не лише на кризове втручання. Абілітаційні програми спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, відновлення відчуття контролю над життям, формування нових смислів і життєвих перспектив.

Послугами абілітаційних центрів користуються різні категорії населення, зокрема: цивільні особи, які зазнали психотравматичного впливу війни; внутрішньо переміщені особи; родини загиблих і зниклих безвісти; діти та підлітки, які пережили травматичний

досвід; військовослужбовці та ветерани (у взаємодії з реабілітаційними програмами); фахівці «допомагаючих професій», які перебувають у стані професійного вигорання.

Абілітаційні центри в Україні надають широкий спектр послуг, які умовно можна поділити на кілька напрямів. Психологічні послуги включають індивідуальне та групове консультування, психотерапевтичну допомогу, кризові інтервенції, роботу з травмою втрати, тривожними та депресивними станами. Значна увага приділяється розвитку емоційної саморегуляції та навичок подолання стресу. Психосоціальні послуги спрямовані на відновлення соціальних зв'язків, підтримку сімейних відносин, адаптацію до нових життєвих умов, зокрема в ситуації переміщення або втрати житла. Важливою складовою є робота з громадами та створення підтримувальних середовищ.

Ресурсно-орієнтовані програми фокусуються на розвитку стійкості, посттравматичного зростання, сенсотворення та життєвої активності. Застосовуються методи арттерапії, тілесно-орієнтованої терапії, наративних практик, груп підтримки. Освітні та просвітницькі послуги охоплюють психоосвіту, тренінги з управління стресом, підвищення психологічної грамотності населення, а також підготовку фахівців і волонтерів.

Абілітаційні центри виконують важливу медико-соціальну функцію, знижуючи рівень психоемоційної напруги в суспільстві, попереджаючи хроніфікацію психічних розладів і сприяючи соціальній згуртованості. Їхня діяльність безпосередньо впливає на якість життя населення, працездатність і стабільність громад.

Перспективи розвитку абілітаційних центрів в Україні пов'язані з: інтеграцією абілітаційних програм у державну систему охорони психічного здоров'я; розширенням мережі центрів на рівні громад; стандартизацією послуг та підвищенням їх доступності; активною міжсекторальною співпрацею науки, медицини, культури та соціальної сфери.

Висновки. Абілітаційний підхід дедалі більше утверджується як стратегічно важливий напрям психосоціальної допомоги в умовах тривалого воєнного стресу. Нами здійснено теоретико-методологічний аналіз психологічних механізмів абілітації демобілізованих військовослужбовців Збройних Сил України та інших військових формувань. Абілітація розглядається як процес відновлення, актуалізації та розвитку психічних, особистісних і соціальних ресурсів людини після травм війни. Обґрунтовано ключові психологічні механізми абілітації: смислотворення, саморегуляцію, психологічну резилієнтність, соціальну підтримку, ідентичнісну реконструкцію та посттравматичний розвиток. Наголошено на необхідності комплексного, міждисциплінарного та гуманістично орієнтованого підходу до психологічної допомоги демобілізованим. В статті дуже чітко окреслено посттравматичне зростання, а це позитивні, глибинні психологічні зміни особистості, які можуть виникати внаслідок подолання важкого травматичного досвіду і подальше особистісне і духовне зростання. Для військових і цивільних, які пережили війну, посттравматичне зростання проявляється у посиленні відповідальності за інших; зростанні громадянської та моральної зрілості; формуванні нової ідентичності; активній життєвій позиції та служінні суспільству, особистісному і духовному зростанні; знаннях з психології бізнесу та управління, у фінансовій грамотності, підприємницькій профорієнтації і перекваліфікації тощо.

Абілітаційні центри в Україні стають ключовими інституціями підтримки ментального здоров'я в умовах війни. Їхня діяльність виходить за межі традиційної реабілітації, формуючи простір для розвитку стійкості, відновлення людської гідності та посттравматичного розвитку. Подальший розвиток абілітаційної системи є необхідною умовою психологічного відновлення українського суспільства.

Список використаної літератури

1. Resilience Centre Opens in Zaporizhzhia: A Space for Psychosocial Support – повідомлення про відкриття Центру життєстійкості, що надає психологічну та соціальну допомогу населенню. Міністерство соціальної політики України.
2. Resilience Centre Opens in Kyiv – опис діяльності Центру життєстійкості в Києві для вимушено переселених осіб та всіх, кому потрібна психологічна підтримка. Міністерство соціальної політики України.
3. Resilience Centres to Launch in 54 More Communities Across Ukraine – дані про розширення мережі центрів психосоціальної підтримки по всій Україні.
4. Для підтримки ментального здоров'я та вирішення соціальних питань: в Україні працюють вже 179 Центрів життєстійкості – деталі про мережу Центрів життєстійкості, їх функції та діяльність.
5. Resilience – Ministry of Social Policy – офіційний опис програми Центрів життєстійкості як частини Всеукраїнської програми психосоціальної підтримки “How Are You?”.
6. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF HABILITATION OF DEMOBILIZED PERSONNEL FROM THE ARMED FORCES OF UKRAINE AND OTHER MILITARY FORMATIONS

Nataliya Zhyhaylo

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
<https://orcid.org/0000-0001-5686-2652>
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Mykhailo Tsymbaliuk

*Committee of the Verkhovna Rada of Ukraine on Social Policy
and Protection of Veterans' Rights
5, Mykhaila Hrushevskoho str., Kyiv, Ukraine, 01008
<https://orcid.org/0009-0009-8610-8939>
e-mail: tsmmwww@gmail.com*

Nazar Demchyshak

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
<https://orcid.org/0000-0001-6852-7405>
e-mail: nazar_dem@ukr.net*

The full-scale war in Ukraine has caused an unprecedented increase in the need for comprehensive support for the mental, psychic and social health of the population. In these conditions, the activities of habilitation centers, which are aimed not only at restoring lost functions, but also at forming new adaptive resources, developing resilience and post-traumatic potential of the individual, are of particular importance. The habilitation approach is increasingly being established as a strategically important direction of psychosocial assistance in conditions of prolonged military stress.

The article provides a theoretical and methodological analysis of the psychological mechanisms of habilitation of demobilized servicemen of the Armed Forces of Ukraine and other military formations. Habilitation is considered as a process of restoration, actualization and development of a person's psychic, personal and social resources after war trauma. The key psychological mechanisms of habilitation are

substantiated: meaning-making, self-regulation, psychological resilience, social support, identity reconstruction and post-traumatic development. The need for a comprehensive, interdisciplinary and humanistically oriented approach to psychological assistance to demobilized soldiers is emphasized.

The article deals with post-traumatic growth, which is positive, deep psychological changes in the personality that can occur as a result of overcoming a difficult traumatic experience and further personal and spiritual growth. For military and civilian survivors of the war, post-traumatic growth is manifested in increased responsibility for others; increased civic and moral maturity; the formation of a new identity; an active life position and service to society, etc.

Key words: habilitation, habilitation centers, demobilized soldiers, mental health, psychological mechanisms, resilience, post-traumatic development, post-traumatic growth, personal and spiritual growth.

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026